



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

بخش دره‌نوردی

طرح درس دوره

دره‌پیمایی

ویرایش تابستان ۹۹

مقدمه:

نوشته‌ی پیش روی طرح درس دوره‌ی دره‌پیمایی است.

در این طرح درس به مدت‌زمان، شرایط، چگونگی برگزاری و لوازم موردنیاز برای دوره پرداخته خواهد شد، سپس به سرفصل‌های مطالب آموزشی، زمان موردنیاز برای هر کدام از آن‌ها، جزئیات هر موضوع، مطالبی که در ذیل هر عنوان باید ارائه شود و چگونگی ارائه آن‌ها پرداخته شده است.

همان‌گونه که گفته شد این نوشته طرح درس دوره دره‌پیمایی است که مربیان در کلاس‌های آموزشی به آن می‌پردازند. علاقه‌مندان برای مطالعه‌ی دروس دره‌پیمایی می‌توانند به کتب راهنمای فنی دره‌نوردی مراجعه کنند که در آنجا به جزئیات و چگونگی اجرای هر تکنیک و ریز مطالب آموزشی اشاره شده است.

شرایط عمومی دوره:

۱. آموزش دوره بر عهده یک مدرس و یک مربی است.
۲. تعداد نفرات شرکت کننده در دوره حداکثر ۸ نفر است.
۳. دوره طی سه روز برگزار می گردد و کارآموزان در هرروز ۸ ساعت مفید آموزشی به تمرین تکنیک ها در سایت آموزشی مناسب می پردازند. در صورت در نظر گرفتن زمانی برای استراحت و یا ناهار از طرف مدرس این زمان به زمان دوره اضافه خواهد شد.
۴. هر سه روز این دوره در طبیعت برگزار می گردد و برگزاری دوره در سالن مجاز نیست.
۵. سایت برگزاری این دوره در طبیعت باید قابلیت فرودهای بر روی مسیر شیب دار، مسیر عمودی و کلاهدک را در محیطی ایمن برای کارآموزان فراهم نماید.
۶. در هنگام پیمایش و طناب ریزی سیستم باید همواره دونقطه باشد. منظور از دونقطه بودن این است که همواره به دونقطه کارگاهی متصل باشیم و تعداد ابزارهایی که فرد را به طناب وصل می کند ملاک تک نقطه و دونقطه بودن نیست.
۷. کارآموزان در این دوره در گروه های دو نفر تقسیم شده و تکنیک های فرود و حمایت را به همراه یکدیگر تمرین نمایند.
۸. در زمانی که کارآموزان در حال تمرین تکنیک های فرود هستند با نظر مدرس دوره، یکی از مربیان در ابتدای فرود و دیگری در انتهای فرود قرار می گیرد تا بتوانند بر عملکرد فرودرونده و حمایت کننده نظارت کاملی داشته باشند.
۹. کلیه کارآموزان و مربیان موظف به استفاده از کلاه ایمنی استاندارد، هارنس استاندارد دره نوردی، خودحمایت استاندارد دره نوردی و ابزار فرود شاخک داری که در کارابین ثابت می شود هستند.
۱۰. کلیه لوازم فنی باید دارای استاندارد باشند و استفاده از ابزار فنی تقلبی برای کارآموزان و مربیان مجاز نیست.
۱۱. کارآموزان و مربیان مجاز به استفاده از خودحمایت های قابل رگلاژ نیستند.
۱۲. هرکدام از گره های بیان شده در طرح درس در جای خود و بر اساس طرح درس آموزش داده شود.
۱۳. صرفاً در مواردی که گفته شده از وی تی پروسیک استفاده شود. در سایر موارد کارآموز بدون استفاده از وی تی پروسیک و همراه با حمایت آتش نشان اقدام به فرود نماید.

لوازم و تجهیزات مورد نیاز دوره:

ردیف	تجهیز	تعداد	توضیحات
۱	کلاه ایمنی	۱ عدد	دارای استاندارد کوهنوردی
۲	هارنس دره نوردی	۱ عدد	هارنس استاندارد
۳	خود حمایت	۲ عدد	خود حمایت کوتاه و بلند و یا سه متر طناب دینامیک تک طناب با قطر ۹ میلی متر به بالا
۴	کارابین پیچ	۵ عدد	تحمل حداقل ۲۲ کیلو نیوتون را داشته باشد.
۵	کارابین ساده	۳ عدد	۲ عدد از کارابین ها مخصوص خود حمایت بوده و حتماً کارابین دی شکل، دهانه صاف و بدون شکاف باشد.
۶	مایلون بیضی شکل	۳	تحمل حداقل 22 کیلو نیوتون را داشته باشد
۷	ابزار فرود دره نوردی	۱	ابزار فرود شاخک داری که در کارابین ثابت می شود
۸	وی تی پروسیک	۱ عدد	
۹	ابزار صعود	۱ ست	یومار، پارکاب، کرول، بند نگهدارنده کرول
۱۰	طناب استاتیک	۵۰ متر	هر دو نفر یک حلقه طناب ۵۰ متری
۱۱	کیسه طناب دو سر	۱ عدد	برای طناب ۵۰ متری
۱۲	محافظ طناب	۱ عدد	
۱۳	دستکش	۱ جفت	
۱۴	لباس مناسب فصل		
۱۵	کیف کمک های اولیه و بقا		
۱۶	نوشت افزار		

روز اول:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	ابزار شناسی	تئوری	۳ ساعت
۲	مدیریت و چیدمان کوله پشتی	تئوری	۰.۵ ساعت
۳	خطرات دره نوردی	تئوری	۰.۵ ساعت
۴	سرپرستی و هدایت گروه	تئوری	۰.۵ ساعت
۵	ویژگی های محل شبمانی و بهداشت محیط	تئوری	۰.۵ ساعت
۶	اصول گام برداری و حرکت در گروه	عملی	۰.۵ ساعت
۷	همکاری گروهی در پیمایش	عملی	۱ ساعت
۸	تلاش دوطرفه	عملی	۰.۵ ساعت
۹	شیوه صحیح گرفتن گیره	عملی	۰.۵ ساعت
۱۰	جابجایی کوله پشتی در معابر تنگ	عملی	۰.۵ ساعت
مجموع ساعات: ۸ ساعت			

۱. ابزار شناسی

زمان ارائه: ۳ ساعت

جزئیات ارائه: هدف از این بخش آشنایی کارآموزان با لوازم و تجهیزات موردنیاز در دره نوردی است. لیست لوازم و تجهیزاتی که در این بخش به کارآموز معرفی می‌گردد شامل موارد زیر است.

لباس دره نوردی (شامل لایکراسوت، وت سوت و درای سوت)، چگونگی تقویت وت سوت، متعلقات لباس دره نوردی (جوراب، دستکش، هود، زانوبند)، کفش دره نوردی، کوله پشتی، کیسه های ضد آب، جعبه های ضد آب، کلاه ایمنی، هارنس دره نوردی، خودحمایت ها، ابزار فرود دره نوردی، وی تی پروسیک، ابزار صعود دره نوردی (یومار، پارکاب، کرول، بند نگهدارنده کرول)، کارابین ها، مایلون ها، کوئیک درای دره نوردی، طناب، کیسه طناب، محافظ طناب، پتو نجات، چراغ پیشانی، سوت، چاقو، وسایل شناوری، کیسه ی پرتاب، کیف کمک های اولیه و بقا.

۲. مدیریت و چیدمان کوله پشتی

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: آماده کردن کوله دره نوردی و اتصال طناب چه یا اسلینگ به سر کوله پشتی و توضیح کاربردهای آن، نحوه چیدمان وسایل در شرایط مختلف پیمایش ضمن توضیح نحوه تقسیم وزنی مناسب و در دسترس بودن لوازم ضروری مباحثی هستند که در این بخش برای کارآموزان ارائه می‌گردد. همچنین شیوه صحیح و نکات حائز اهمیت در آب بند نمودن لوازم و تجهیزات در درای بگ در این بخش به کارآموزان آموزش داده شود.

۳. خطرات دره نوردی (هایپوترمی، سندروم هارنس، سیل)

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: هدف از ارائه این مبحث توضیح چند مورد از خطرات شایع و حادثه ساز در دره نوردی به منظور بالا رفتن دانش عمومی و پیشگیری از حوادث احتمالی است. خطراتی که در این بخش برای کارآموزان شرح داده می‌شود شامل هایپوترمی، سندروم هارنس و سیل می‌باشند.

۴. سرپرستی و هدایت گروه

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: هدف از این مبحث آشنایی کارآموزان با اصول سرپرستی و ویژگی های سرپرست مناسب به منظور کمک به حفظ ایمنی آنان در همراهی با تیم ها و سرپرست های مناسب است. ضرورت دارد وظایف سرپرست قبل از برنامه، حین برنامه و بعد از برنامه دره نوردی برای وی شرح داده شده و نیز ویژگی های سرپرست و وظایف متقابل نفرات تیم و سرپرست در قبال یکدیگر بیان گردد.

۵. ویژگی های محل شبمانی و بهداشت محیط

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: هدف از این مبحث کمک به حفظ محیط دره ها و بهداشت محیط از طریق آموزش دره نوردان است. اصول بهداشتی، زیست محیطی و فرهنگی در طول یک برنامه دره نوردی اعم از پیمایش دره ها و برقراری کمپ های شبمانی و ... برای کارآموز تبیین گردد.

۶. اصول گام برداری و حرکت در گروه:

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: اصول صحیح گام برداری در پیمایش ها و نیز اصول گام برداری در دره ها تبیین گردیده و کارآموزان به صورت عملی بر روی موارد مطرح شده تمرین داشته باشند. همچنین ضرورت دارد در این بخش اصول درست حرکت افراد در غالب یک تیم دره نوردی و لزوم ارتباط دیداری بین اعضای تیم برای کارآموزان شرح داده شود.

۷. همکاری گروهی در پیمایش:

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: شیوه های حمایتی و همکاری تیمی در عبور از عوارض دره اعم از دست به سنگ ها و موانع بلند برای کارآموزان تبیین و تمرین گردد.

۸. تلاش دوطرفه:

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: سه روش گذر از تنوره‌ها شامل: تنوره به پهناهای کمر تا پا، تنوره با پهناهای زیاد و پل زدن در مکان مناسب آموزش داده شود و تمرین گردد.

۹. شیوه صحیح گرفتن گیره:

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: انواع گیره‌ها و شیوه صحیح گرفتن آن‌ها آموزش داده شده و تمرین گردد.

۱۰. جابجایی کوله‌پشتی در معابر تنگ:

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: تبیین و تمرین انواع روش‌های حمل کوله‌پشتی در دره‌ها و در شرایط مختلف.

روز دوم:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	آموزش گره‌های سردست، هشت، بارل و بولین یوسمیتی	عملی	۰.۵ ساعت
۲	ساخت خودحمایت	عملی	۰.۵ ساعت
۳	آماده کردن ست دره‌نوردی	عملی	۰.۵ ساعت
۴	عبور از تراورس‌های غیر معلق	عملی	۰.۵ ساعت
۵	توضیح حمایت و آموزش حمایت آتش‌نشان در فرود	تئوری	۰.۵ ساعت
۶	تعریف راستای فرود و آموزش فرود	عملی	۱ ساعت
۷	افزایش و کاهش اصطکاک ابزار فرود	عملی	۰.۵ ساعت
۸	قفل عمومی ابزار فرود	عملی	۱ ساعت
۹	قفل اختصاصی ابزارهای "اوکا" و "ای‌تی‌کی"	عملی	۰.۵ ساعت
۱۰	آموزش گره والدوتین ترس و حمایت با وی‌تی پروسیک	عملی	۰.۵ ساعت
۱۱	صعود در مسیر شیب‌دار	عملی	۱ ساعت
۱۲	فرود بر روی طناب دو رشته	عملی	۰.۵ ساعت
۱۳	مدیریت طناب با کیسه‌طناب	عملی	۰.۵ ساعت

مجموع ساعات: ۸ ساعت

۱. آموزش گره‌های سردست، هشت، بارل و بولین یوسمیتی

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: گره‌های موردنیاز در ساخت خودحمایت (گره‌های سردست، هشت و بارل) و بولین یوسمیتی به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

۲. ساخت خودحمایت

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: هدف از این بخش آموزش نحوه آماده کردن خودحمایت و ساخت آن‌ها توسط کارآموزان است. ویژگی‌های خودحمایت (تحمل فاکتور سقوط دو را داشته باشد - در هنگام سقوط به مانند طناب دینامیک عمل کند) و نیز ویژگی‌های طناب مورد استفاده در ساخت خودحمایت و ملاحظات آن برای کارآموزان در این بخش بیان شود.

۳. آماده کردن ست دره نوردی

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: شیوه صحیح پوشیدن ست دره نوردی برای کارآموزان به صورت مرحله به مرحله شرح داده شده و همزمان کارآموزان و مدرسین اقدام به پوشیدن ست دره نوردی می نمایند.

۴. عبور از تراورس‌های غیر معلق

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: در این بخش شیوه گذر از تراورس‌های غیر معلق به کارآموز آموزش داده شود. تراورس ایجاد شده به دو صورت ثابت و قابل بازیابی خواهد بود و کارآموزان یک به یک به تمرین شیوه عبور از هر دو تراورس می پردازد.

۵. توضیح حمایت و آموزش حمایت آتش نشان در فرود

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: هدف از این بخش توضیح ضرورت حمایت و بیان حمایت آتش نشان است. در این بخش تنها توضیحات ارائه می گردد و تمرینات این بخش همزمان با بخش ۶ صورت گیرد.

۶. تعریف راستای فرود و آموزش فرود

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: در این بخش کارآموزان شیوه صحیح استفاده از ابزار فرود دره نوردی، نحوه صحیح فرود رفتن، توجه به راستای فرود و نکات حائز اهمیت در فرود را آموزش می بینند و سپس تک به تک در حمایت آتش نشان اقدام به فرود نموده و تمرین فرود برای هر فرد حداقل دو بار تکرار می گردد. لازم به ذکر است ضرورت دارد تمرینات این بخش در سطح شیب دار اجرا گردد. همچنین توجه گردد تمرین بخش ۵ و این بخش به صورت همزمان صورت می گیرد.

۷. افزایش و کاهش اصطکاک ابزار فرود

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: روش های افزایش و کاهش اصطکاک در ابزار فرود شاخک دار آموزش داده شده و هر کارآموز حداقل دومرتبه در فرود بر روی مسیر شیب دار به همراه حمایت آتش نشان از پایین موارد آموزش داده شده را تمرین نماید.

۸. قفل عمومی ابزار فرود

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: قفل عمومی ابزارهای فرود (افزایش اصطکاک و گره میول) به کارآموزان آموزش داده شده و هر کارآموز حداقل ۲ مرتبه در فرود بر روی مسیر شیب دار به همراه حمایت آتش نشان از پایین موارد آموزش داده شده را تمرین نماید.

۹. قفل اختصاصی ابزارهای "اوکا" و "ای تی کی"

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: قفل اختصاصی ابزارهای مذکور به کارآموزان آموزش داده شده و هر کارآموز حداقل یک مرتبه در حالت فرود بر روی مسیر شیب دار به همراه حمایت آتش نشان از پایین قفل آموزش داده شده را تمرین نماید. همچنین لازم به ذکر است که قفل های تدریس شده برای هر ابزار، مخصوص آن ابزار بوده و مجاز به استفاده از آن برای سایر ابزارهای فرود شاخک دار نیستیم.

۱۰. آموزش گره والدوتین ترس و حمایت با وی تی پروسیک

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: ابتدا نحوه ایجاد گره والدوتین ترس بر روی طناب به کارآموزان آموزش داده شده و سپس چگونگی فرود همراه با وی تی پروسیک بیان گردد. هر کارآموز حداقل یک مرتبه ضمن فرود بر روی مسیر شیب دار به تمرین این روش حمایتی می پردازد. (فرود در سطح شیب دار به همراه حمایت آتش نشان از پایین انجام گیرد).

۱۱. صعود در مسیر شیب دار

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: آموزش صعود، صعود همراه با کرول، یومار و در صورت نیاز پارکاب در سطح شیب دار. هر کارآموز حداقل دو مرتبه موارد آموزش داده شده را ضمن صعود بر روی مسیر تمرین نماید.

۱۲. فرود بر روی طناب دو رشته

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: فرود بر روی دو رشته طناب تمرین گردد. (فرود در سطح شیب دار به همراه حمایت آتش نشان از پایین).

۱۳. مدیریت طناب با کیسه طناب

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: نحوه مدیریت و جمع کردن طناب در کیسه طناب دو سر به دو روش به کارآموزان آموزش داده شود.

روش اول: استفاده از کارابین متصل به کلاه یا هارنس و عبور طناب از داخل کارابین و سپس جمع کردن طناب در کیسه طناب.

روش دوم: دسته کردن طناب در دست به صورت تکی و چند نفر و سپس قرار دادن دسته‌ها در کیسه طناب.

روز سوم:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	بیان فاکتور سقوط و نیروی ضربه	تئوری	۰/۵ ساعت
۲	علائم شنیداری و دیداری	تئوری	۰/۵ ساعت
۳	فرود بر روی مسیر عمودی با استفاده از وی تی پروسیک	عملی	۰.۵ ساعت
۴	فرود بر روی مسیر عمودی بدون استفاده از وی تی پروسیک	عملی	۰.۵ ساعت
۵	فرود از کلاهک	عملی	۱ ساعت
۶	فرود بر روی کارگاه با موقعیت قرارگیری دشوار	عملی	۱ ساعت
۷	فرود با کمترین فشار ممکن بر کارگاه	عملی	۰.۵ ساعت
۸	صعود با استفاده از یومار و پارکاب در مسیر عمودی	عملی	۱ ساعت
۹	بیان ایرادات هشت فرود	عملی	۰.۵ ساعت
۱۰	آموزش گره خودحمایت، حمایت و گره چفت شونده	عملی	۰.۵ ساعت
۱۱	حمایت از بالا	عملی	۰.۵ ساعت
۱۲	فرود و کنترل سایش با استفاده از محافظ طناب	عملی	۰.۵ ساعت
۱۳	بیان نحوه صحیح پرش و سرخوردن	تئوری	۰.۵ ساعت

مجموع ساعات: ۸ ساعت

۱. بیان فاکتور سقوط و نیروی ضربه

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: توضیح و تبیین فاکتور سقوط و نیروی ضربه. روش محاسبه فاکتور سقوط و چگونگی کاهش آن به کارآموزان آموزش داده شود.

۲. علائم شنیداری و دیداری

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه:

علائم شنیداری به ترتیب زیر و علائم دیداری به شرح ارائه شده در درس برای کارآموزان معرفی گردد:
یک سوت (ایست)، دو سوت پیاپی (طناب آزاد است)، سه سوت پیاپی (طناب کوتاه است)، چهار سوت پیاپی (طناب بلند است)، سوت های پیاپی (کمک، بروز حادثه یا شرایط اضطراری).

۳. فرود بر روی مسیر عمودی با استفاده از وی تی پروسیک

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: کارآموزان ابتدا با حمایت وی تی پروسیک اقدام به فرود بر روی مسیر عمودی می نمایند سپس فرود را تکرار کرده و در میانه مسیر فرود، قفل عمومی ابزار فرود را تمرین می نمایند. (انجام تکنیک همراه با حمایت آتش نشان از پایین و استفاده از وی تی پروسیک).

۴. فرود بر روی مسیر عمودی بدون استفاده از وی تی پروسیک

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: کارآموزان ضمن داشتن حمایت آتش نشان اقدام به فرود بر روی مسیر عمودی نموده و در میانه مسیر فرود، قفل عمومی ابزار فرود را تمرین می نمایند. (همراه با حمایت آتش نشان از پایین و بدون استفاده از وی تی پروسیک).

۵. فرود از کلاهک**زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت**

جزئیات ارائه: نحوه صحیح فرود از مسیرهای کلاهکی به کارآموز آموزش داده شده و هر کارآموز حداقل دومرتبه در حمایت آتش نشان اقدام به فرود از مسیر کلاهکی نماید و در فرود دوم بعد از گذر از قسمت کلاهک مسیر قفل عمومی ابزار فرود تمرین گردد. (همراه با حمایت آتش نشان از پایین و بدون استفاده از وی تی پروسیک)

۶. فرود بر روی کارگاه با موقعیت قرارگیری دشوار**زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت**

جزئیات ارائه: فرود بر روی حداقل دو کارگاه با موقعیت قرارگیری دشوار با کارآموزان تمرین و اقدام به فرود از آنها نمایند. (همراه با حمایت آتش نشان از پایین و بدون استفاده از وی تی پروسیک).

۷. فرود با کمترین فشار ممکن بر کارگاه**زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت**

جزئیات ارائه: فرود با کمترین فشار ممکن به کارگاه با کارآموزان تمرین شود و اقدام به فرود نمایند. (همراه با حمایت آتش نشان از پایین و بدون استفاده از وی تی پروسیک).

۸. صعود با استفاده از یومار و پارکاب در مسیر عمودی**زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت**

جزئیات ارائه: نکات حائز اهمیت در صعود از مسیرهای عمودی برای کارآموز شرح داده شده و هر کارآموز حداقل دومرتبه اقدام به صعود از مسیر عمودی نماید.

۹. بیان ایرادات هشت فرود

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: شش مورد از اشکالات هشت فرود و دلایل مناسب نبودن این وسیله به عنوان ابزار فرود دره نوردی شرح داده شود.

۱۰. آموزش گره خودحمایت، حمایت و گره چفت شوونده

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: گره های مذکور به کارآموزان آموزش داده شود.

۱۱. حمایت از بالا

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: شیوه حمایت از بالا به کارآموزان آموزش داده شده و سپس کلیه نفرات اقدام به تمرین این روش حمایتی نمایند (یک نفر فرود می رود و نفر دوم زیر نظر یکی از مربیان سیستم حمایت از بالا را برای وی اجرا می کند).

۱۲. فرود و کنترل سایش با استفاده از محافظ طناب

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: کارآموزان ضمن فرود، کنترل سایش با استفاده از محافظ طناب را در دو حالت تمرین می کنند (۱. مکان سایش نزدیک به کارگاه ۲. مکان سایش دور از کارگاه). (انجام تکنیک همراه با حمایت آتش نشان از پایین و بدون استفاده از وی تی پروسیک).

۱۳. بیان نحوه صحیح پرش و سرخوردن در سرسره ها

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: نحوه صحیح پرش و سرخوردن در دره نوردی به صورت تئوری به منظور آشنایی مقدماتی کارآموزان برای ایشان شرح داده شود.