

بسمه تعالی

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

کمیته همگانی

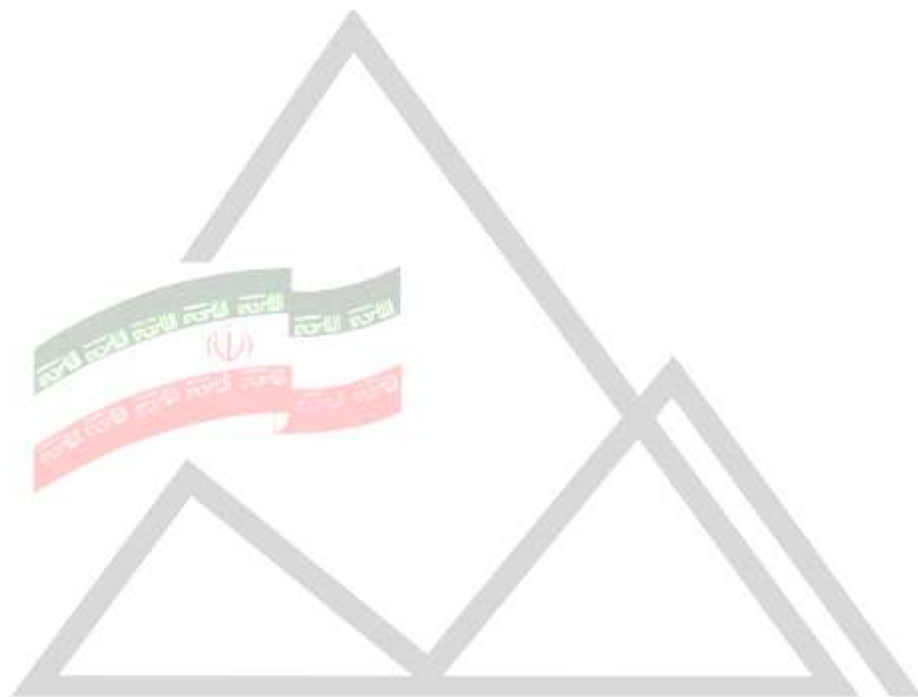
شیوه‌نامه اجرایی آموزش کوه‌پیمایی همگانی



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

خرداد ۱۳۹۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

ورزش همگانی مقدمه ورزش قهرمانی

سرفصل‌های آموزشی دوره کوهپیمایی همگانی

۱- آشنایی با لوازم و تجهیزات کوهپیمایی (مختصر)

۲- اصول گام برداری

۳- تغذیه

۴- معرفی کوهها و جاذبه های طبیعی استان و ایران

۵- خطرات کوهستان

۶- بهداشت فردی و محیطی

۷- ویژگی های محل استراحت

۸- جهت یابی در روز و شب

۹- هواشناسی



فدراسیون کوهپیمایی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

به نام خدا

شیوه نامه اجرایی آموزش کوهپیمایی همگانی

- اجرای طرح: فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی با همکاری هیأت‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی سراسر کشور
- وزارت ورزش و جوانان ، فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
- تاریخ شروع طرح: تیرماه ۱۳۹۸

- اهداف طرح:

- ❖ ارتقای سطح دانش عمومی نسبت به ورزش کوهنوردی و کوهپیمایی بین اقشار مختلف اجتماع
- ❖ معرفی بهتر و علمی طبیعت کوهستان و مسائل زیست محیطی و جانوری به آحاد مردم
- ❖ ایجاد شادی و نشاط عمومی با برگزاری برنامه‌های جمعی کوهپیمایی و مسابقات و سرگرمی
- ❖ ایجاد جامعه و خانواده سلامت محور با آموزش‌های ابتدایی و جذاب کوهنوردی در محیط‌های طبیعی به همراه اعضاء خانواده
- ❖ آموزش همگانی کوهپیمایی با محوریت بانوان خاندان و شاغل در راستای ترغیب فرزندان و همسران به ورزش کوهنوردی و کوهپیمایی و در کل جامعه پویا و فعال و ورزشکار
- ❖ برنامه‌های آموزشی و مسابقات و سرگرمی در بین دانش آموزان بخصوص سنین پایه جهت تشویق نوجوانان به تحرک، پویایی، شادابی و دوری از فضاهای مجازی و دخانیات
- ❖ ایجاد فضاهای شاد و سرگرم‌کننده و حضور فعال در عرصه ورزش برای سالمندان و پیشکسوتان

شیوه نامه اجرایی دوره

- ۱- دوره آموزشی یک روزه، ۴ الی ۶ ساعت آموزش
 - ۲- ساعت شروع دوره به فراخور فصل و اقلیم محل برگزاری تعیین می شود.
 - ۳- مناطق آموزشی، سایتهای آموزشی استانها و یا سالنهای آموزشی که توسط هیأت کوهنوردی استان مشخص و معرفی شود. (ترجیحا در کوهپایه ها و دامنه های کوهستانی یا پارک ها)
 - ۴- اجرای دوره آموزشی به عهده هیأت و باشگاه های کوهنوردی سطح استان می باشد.
 - ۵- پذیرش و ثبت نام در پرتال و تکمیل فرم مخصوص دوره به عهده هیأت و باشگاه می باشد.
- نظارت بر عملکرد دوره توسط باشگاه به عهده هیأت کوه نوردی استان می باشد.
- ۶- ارسال لیست آموزش دیدگان و مستندات دوره مشخصات مدرس، مکان دوره و گزارش دوره به فدراسیون کوهنوردی (کمیته همگانی) به عهده هیأت استان می باشد.
 - ۷- دوره های آموزشی برای عموم از سن ۶ سال تا ۹۰ سال با مجوزهای مربوطه (برای نوجوان رضایت نامه اولیا و برای افراد مسن ۷۰ سال به بالا ارائه گواهی صحت و سلامت) بلامانع می باشد.
 - ۸- دوره ها عموماً بصورت خانوادگی و برای بانوان و آقایان در یک کلاس قابل اجرا می باشد.
 - ۹- مدرسین دوره ها آقایان و بانوان می توانند باشند.
 - ۱۰- سقف دوره ها در هر کلاس ۳۰ نفر با یک مدرس قابل اجرا می باشد.

- ۱۱ - مدرسین از مربیان رسمی فدراسیون کوهنوردی و با مجوز از فدراسیون مجاز به برگزاری دوره می باشند.
- ۱۲ - اولویت با مدرسین درجه ۳ کوهپیمایی فدراسیون می باشد و در صورت عدم وجود مدرس کوهپیمایی مدرسین سنگنوردی، برف و یخ، صعودهای ورزشی و یا با تأیید هیأت کوهنوردی استان از مربیان پیشکسوت می توانند استفاده نمایند.
- ۱۳ - در صورت افزایش تعداد شرکت کنندگان به بیشتر از ۳۰ نفر دو دوره کلاس با حضور ۲ مدرس و یک سرپرست از طرف هیئت کوهنوردی استان باید برگزار شود.
- ۱۴ - شرایط سرپرستی دوره داشتن ۳۰ سال به بالا معرفی نامه رسمی از هیئت کوهنوردی استان، داشتن سوابق اعم از پیشکسوت یا مربی یا مدرس یا کوهنورد یا از مسئولین کمیته ها یا بخش های هیئت کوهنوردی یا همکاری با هیئت استان
- ۱۵ - مشخصات فردی و گزارش سرپرست دوره از طریق هیئت استان به فدراسیون کوهنوردی (کمیته همگانی) ارسال شود.
- ۱۶ - حق الزحمه مدرسین و سرپرست ها به عهده فدراسیون کوهنوردی و صندوقه ای ورزشی می باشد.
- ۱۷ - دوره ها بصورت رایگان برگزار می شود و هیچ وجهی بابت شرکت در دوره ها از متقاضیان دریافت نمی شود.
- ۱۸ - ثبت نام و عضویت در پرتال فدراسیون و صدور مدرک دوره بصورت رایگان می باشد.
- ۱۹ - ثبت نام در پرتال در صورت عدم توانایی فرد به عهده هیئت یا باشگاه برگزارکننده می باشد.
- ۱۹ - مبلغ حق الزحمه مدرس و سرپرست طبق جدول حق الزحمه سال جاری فدراسیون کوهنوردی می باشد.
- ۲۰ - آموزش دوره ها طبق طرح درس تدوین شده در فدراسیون کوهنوردی (کمیته همگانی) باید صورت پذیرد و مطالب خارج از طرح درس در دوره آموزشی نمی گنجد.
- ۲۱ - هرگونه قصور و مشکلی در اجرای دوره به عهده هیئت یا باشگاه برگزارکننده می باشد و باید کتباً توضیحات و مستندات را در اسرع وقت به فدراسیون کوهنوردی ارسال نمایند.
- ۲۲ - ایجاد فضایی شاد و پویا در چهارچوب قوانین اجتماعی و اخلاقی نظام جمهوری اسلامی ایران جهت جذب مخاطب و فراگیری بهتر شرکت کنندگان از طرف هیئت یا باشگاه بلامانع می باشد.
- ۲۳ - تأکید بر حفظ شئون اسلامی در حین برگزاری دوره به عهده برگزار کننده می باشد.
- ۲۴ - محل برگزاری دوره در دامنه کوه ها حداکثر تا ارتفاع ۲۵۰۰ می باشد.
- ۲۵ - سایت های آموزشی طبق دستورالعمل محل برگزاری دوره های آموزشی فدراسیون کوهنوردی قابل اجرا می باشد.
- ۲۶ - داشتن کارت بیمه ورزشی جهت حضور در این دوره کوهپیمایی همگانی الزامی نمی باشد.
- ۲۷ - هزینه ایاب و ذهاب به عهده شرکت کنندگان می باشد.



افق (دیدگاه کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی)

- برگزاری ۸۰۰۰ دوره آموزش کوهپیمایی همگانی در سراسر استانهای کشور
 - آموزش حدود ۲۴۰ هزار نفر از خانواده های سراسر کشور (آقایان و بانوان)
 - برگزاری دوره های آموزش همگانی در خصوص شناخت کوهستان و مسائل زیست محیطی و سنگنوردی برای دانش آموزان مقاطع پایه نوجوانان در مدارس و زنگ ورزش مدارس با همکاری معلمان ورزش
 - آموزش معلمان ورزش جهت برگزاری دوره های کوهپیمایی همگانی دانش آموزان
 - ایجاد جامعه سلامت محور، شاد و پویا با پرداختن به ورزش کوهنوردی
- شیوه نامه اجرایی از بند در تاریخ به تصویب شورای تدوین طرح درس و شیوه نامه اجرای فدراسیون کوهنوردی با ریاست رئیس فدراسیون و کوهنوردی و صعوهای ورزشی رسید.



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران