



**فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی**

**بخش دره‌نوردی**

**طرح درس دوره**

# **پیشرفته دره‌نوردی**

ویرایش تابستان ۹۹

## مقدمه:

نوشته‌ی پیش روی طرح درس دوره‌ی پیشرفته دره نوردی است.

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

همان گونه که گفته شد این نوشته طرح درس دوره پیشرفته دره نوردی است که مریدان در کلاس‌های آموزشی به آن می‌پردازند. علاقه‌مندان برای مطالعه‌ی دروس پیشرفته دره نوردی می‌توانند به کتب راهنمای فنی دره نوردی 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 است.
۲. تعداد نفرات شرکت کننده در دوره حداکثر ۴ نفر است.
۳. دوره طی چهار روز برگزار می گردد و کارآموزان در هرروز ۸ ساعت مفید آموزشی به تمرین تکنیکها 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. لازم به ذکر است روز چهارم دوره در دره برگزار می گردد.
۴. سه روز اول این دوره در طبیعت برگزار می گردد و برگزاری دوره در سالن مجاز نیست. سایت برگزاری دوره باید قابلیت های لازم برای اجرای تکنیک های دوره را در محیطی ایمن برای کارآموزان دارا باشد.
۵. در هنگام پیمایش و طناب ریزی باید همواره سیستم 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.
۶. کلیه کارآموزان و مربیان موظف به استفاده از کلاه ایمنی استاندارد، هارنس دره نوردی، خودحمایت استاندارد دره نوردی و ابزار فرود شاخک داری که در کارابین ثابت می شود هستند.
۷. کارآموزان و مربیان مجاز به استفاده از خودحمایت های قابل رگلاژ نیستند.
۸. کلیه لوازم فنی باید دارای استاندارد باشند و استفاده از ابزار فنی تقلبی برای کارآموزان و مربیان مجاز نیست.

## 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	۱۲ عدد	خودحمایت 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	تحمل حداقل ۲۲ کیلو نیوتون را داشته باشد. ۲ عدد از کارابین ها مخصوص خودحمایت بوده و حتماً کارابین دی شکل، دهانه صاف و بدون شکاف باشد.
۶	مایلون بیضی شکل	۳	تحمل حداقل ۲۲ کیلو نیوتون را داشته باشد
۷	ابزار فرود دره نوردی	۱	ابزار فرود شاخک داری که در کارابین ثابت می شود
۸	کوپک درای دره نوردی	۱ عدد	
۹	ابزار صعود	۱ ست	یومار، پارکاب، کرول، بند نگهدارنده کرول
۱۰	طناب استاتیک	۵۰ متر	هر نفر یک حلقه طناب ۵۰ متری
۱۱	کیسه طناب دو سر	۱ عدد	
۱۲	محافظ طناب	۱ عدد	
۱۳	هشت فرود یا دیل ایت	۱ عدد	
۱۴	کوله پشتی دره نوردی	۱ عدد	
۱۵	دستکش	۱ جفت	
۱۶	لباس مناسب فصل		
۱۷	لباس دره نوردی		وت سوت و کفش دره نوردی
۱۸	سوت		
۱۹	کیسه ضد آب و هد لامپ		
۲۰	کیف کمک های اولیه و بقا		
۲۱	نوشت افزار		

**روز اول:**

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	ویژگی کارگاه	تئوری	۰.۵ ساعت
۲	انواع کارگاه	تئوری	۰.۵ ساعت
۳	روش پیمایش دره	تئوری	۰.۵ ساعت
۴	نکات طناب‌ریزی	تئوری	۰.۵ ساعت
۵	پرتاب طناب	عملی	۰.۵ ساعت
۶	طناب‌ریزی استاتیک	عملی	۲ ساعت
۷	طناب‌ریزی آزادشونده	عملی	۳.۵ ساعت

مجموع ساعات: ۸ ساعت

**۱. ویژگی کارگاه**

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: تعریف کارگاه و ویژگی‌های شش‌گانه کارگاه برای کارآموزان تبیین شود.

**۲. انواع کارگاه**

زمان ارائه: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: انواع کارگاه‌های دره‌نوردی از حیث نحوه ایجاد کارگاه (طبیعی، مصنوعی، ترکیبی، انسانی) برای کارآموزان صرفاً بیان شود.

**۳. روش پیمایش دره****زمان ارائه:** ۰.۵ ساعت

**جزئیات ارائه:** دو روش پیمایش دره شامل: روش عمومی پیمایش و پیمایش در شرایط خاص به صورت کامل برای کارآموزان شرح داده شود.

**۴. نکات طنابریزی****زمان ارائه:** ۰.۵ ساعت

**جزئیات ارائه:** ویژگی‌های یک طنابریزی خوب برای کارآموزان شرح داده شده و تعداد نقاط کارگاهی موردنیاز در هر کارگاه و انواع طنابریزی بیان گردد.

**۵. پرتاب طناب****زمان ارائه و تمرین:** ۰.۵ ساعت

**جزئیات ارائه:** انواع روش‌های پرتاب طناب در طنابریزی به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

**۶. طنابریزی استاتیک****زمان ارائه و تمرین:** ۲ ساعت

**جزئیات ارائه:** انواع روش‌های طنابریزی استاتیک شامل: بریز و برو، بلاک (دو روش بلاک برای فرود کوتاه و بلاک برای فرود بلند) و استون نات به صورت مرحله به مرحله به کارآموزان آموزش داده شده و پس از آموزش هر روش طنابریزی، کارآموزان به تمرین موارد آموزش داده شده بپردازند.

**۷. طنابریزی آزادشونده****زمان ارائه و تمرین:** ۳.۵ ساعت

**جزئیات ارائه:** روش‌های طنابریزی آزادشونده شامل: ایت بلاک (دو روش ایت بلاک برای فرود کوتاه و ایت بلاک برای فرود بلند)، حمایت و گره چفت شونده، جوکر و سیستم آزادشونده از پایین به کارآموزان آموزش داده شده و هر یک از کارآموزان به تمرین موارد آموزش داده شده بپردازند.

**روز دوم:**

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	ایجاد ریپلی	عملی	۳.۵ ساعت
۲	ایجاد انحرافی	عملی	۱ ساعت
۳	روش های کنترل سایش	عملی	۱.۵ ساعت
۴	ایجاد طناب راهنما	عملی	۲ ساعت
مجموع ساعات: ۸			ساعت

**۱. ایجاد ریپلی**

زمان ارائه و تمرین: ۳.۵ ساعت

جزئیات ارائه: روش های ایجاد ریپلی به شرح زیر به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

برای فواصل کوتاه: روش سلف بیلی

برای فواصل بلند: روش بلاک و روش ایت بلاک

همچنین نحوه اتصال طناب به کارگاه میانی در فرودهای بلند به کارآموزان آموزش داده شود.

**۲. ایجاد انحرافی**

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: نحوه ایجاد انحرافی قابل بازیابی به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

### ۳. روش‌های کنترل سایش

زمان ارائه و تمرین: ۱.۵ ساعت

جزئیات ارائه: روش‌های کنترل سایش شامل: فرود بر روی جفت طناب، کفش، زیرانداز، محافظ طناب (در دو موقعیت)، کوله‌پشتی، کیسه طناب، سلف بیلی، پایین دهی، انحرافی انسانی، سلف بیلی و رییلی انسانی و محافظ طناب ثابت به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

### ۴. طناب راهنما

زمان ارائه و تمرین: ۲ ساعت

جزئیات ارائه: چگونگی ایجاد طناب راهنمای استاتیک و طناب راهنمای آزادشونده به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد. همچنین روش‌های ایجاد طناب راهنما برای نفر اول برای کارآموزان شرح داده شود.



**روز سوم:**

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	تراورس ثابت	عملی	۱ ساعت
۲	تراورس قابل بازیابی	عملی	۴ ساعت
۳	اضافه کردن طناب به طناب فرود با استفاده از گره	عملی	۱ ساعت
۴	فرود دادن با طناب جایگزین پس از اتمام طناب فرود	عملی	۱ ساعت
۵	فرود دو نفر بر روی یک طناب	عملی	۱ ساعت
		مجموع ساعات: ۸ ساعت	

**۱. تراورس ثابت****زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت**

**جزئیات ارائه:** چگونگی ایجاد تراورس ثابت به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

**۲. تراورس قابل بازیابی****زمان ارائه و تمرین: ۴ ساعت**

**جزئیات ارائه:** ایجاد تراورس قابل بازیابی با دو روش سلف بیلی و بلاک به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد. چگونگی دسترسی به نقاط میانی در ایجاد تراورس معلق و استفاده مناسب از پارکاب به کارآموزان آموزش داده شود. همچنین چگونگی ایجاد کارگاه فرود در انتهای تراورس از دیگر مباحث آموزشی این بخش است.

### ۳. اضافه کردن طناب به طناب فرود با استفاده از گره

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: شیوه اضافه کردن طناب به طناب فرود به کارآموزان آموزش داده شود.

### ۴. فرود دادن با طناب جایگزین پس از اتمام طناب فرود

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: نحوه فرود دادن با طناب جایگزین پس از اتمام طناب فرود با استفاده از یومار و خودحمایت بلند به کارآموزان آموزش داده شود.

### ۵. فرود دو نفر بر روی یک طناب

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: چگونگی فرود همزمان دو نفر بر روی یک طناب در شرایط اضطراری به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد.

## روز چهارم:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	پیمایش دره	عملی	۸ ساعت
۲	کارگاه انسانی	تئوری و عملی	در زمان پیمایش دره

## ۱. پیمایش دره

## زمان ارائه و تمرین: ۸ ساعت

**جزئیات ارائه:** در روز چهارم دوره، کارآموزان به همراه مدرس دوره اقدام به پیمایش دره خواهند نمود تا با نظارت مدرس یک دره نوردی اصولی را تجربه کرده و تکنیک‌های آموزش داده شده در دوره را تمرین نمایند.

در خصوص پیمایش دره به نکات زیر توجه گردد:

۱. ضرورت دارد دره انتخابی به لحاظ درجه سختی دره متناسب با وضعیت کارآموزان دره‌ای ایمن باشد.
۲. ضرورت دارد دره انتخابی دره‌ای با بولتینگ مناسب و آبی باشد و در عین جذابیت، درجه آبی دره به گونه‌ای نباشد که پیمایش دره کارآموزان را با چالش درگیری با جریان‌های آبی یا خطر روبرو کند.
۳. طناب‌ریزی در دره توسط کارآموزان صورت گرفته و مدرس بر عملکرد کارآموزان نظارت خواهد داشت.
۴. کارآموزان در پیمایش دره باید قادر باشند تکنیک‌های این دوره را اجرا نمایند.
۵. در حین پیمایش دره نحوه ایجاد کارگاه انسانی، نکات حائز اهمیت در ایجاد آن و نکات قابل توجه در برخورد با چنین کارگاه‌هایی به صورت کامل ارائه گردد.