

يا مَنْ فِي الْجِبَالِ آيَاتُهُ



به همت اداره‌ی تربیت بدنی دانشگاه و اداره‌ی امور فرهنگی، طرح هم‌قدم که شامل دوره‌ی کارآموزی کوهپیمایی، صعود به قله‌های خلنو و بام ایران دماوند برگزار شد. ان‌شاءالله با صعود به بام ایران، قلّه‌ی دماوند این طرح خاتمه می‌یابد.

گزارش دوره‌ی آموزشی کارآموزی کوهپیمایی

گروه کوهنوردی دانشگاه امام صادق علیه‌السلام

تهیه و تنظیم: محمدسعید صفاری

سرپرست گروه کوهنوردی دانشگاه امام صادق علیه‌السلام

مقدمه

فدراسیون کوهنوردی، دوره‌های کارآموزی را برای آشنایی بیشتر با اصول کوهنوردی و افزایش مهارت کوهنوردان طراحی کرده است. دوره کارآموزی کوهپیمایی به عنوان نقطه آغازین آموزش‌های رسمی کوهنوردی در ایران محسوب می‌شود. این دوره به منظور آموزش اصول پایه کوهپیمایی به علاقمندان کوهنوردی و طبیعت‌گردی طراحی و اجرا می‌گردد. شرکت در سایر دوره‌های کارآموزی رسمی (سنگ نوردی و برف و یخ) تنها پس از کسب مدرک قبولی در این دوره امکان پذیر می‌باشد. به قبول شدگان در دوره مدرک رسمی کارآموزی کوهپیمایی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی داده خواهد شد.

سرفصل‌های آموزشی دوره به شرح ذیل می‌باشد:

- تعریف کوه، صخره، گرده، یال و ... تعریف جانپناه، پناهگاه، راه ملرو چیست، تعریف تراورس، شن اسکی و ...
- تعریف گروه و معرفی سرقدم، وسط دار و ته قدم... نظم در برنامه، وظایف و اصول سرپرست...
- بحث پوشاک و لوازم کوهنوردی به صورت تخصصی و عمومی
- تجهیزات فنی فردی و گروهی، کاربرد و نحوه استفاده از آن‌ها
- بحث تغذیه در کوهستان
- آموزش گره زدن
- نحوه اصول گامبرداری در طبیعت
- خطرات کوهستان و نحوه مقابله با آن
- جهت یابی در شب و روز

حداکثر نفرات کلاس ۱۲ نفر می‌باشد و دوره در ۳ روز برگزار می‌شود.

دوره‌ی کارآموزی کوهپیمایی در دانشگاه امام صادق علیه‌السلام

سالیان بسیاری است که گروه کوهنوردی دانشگاه فعالیت خود را با قوت و ضعف انجام می‌دهد. در کش و قوس انواع فشارهای وارده بر دانشجو در دانشگاه، انس با طبیعت و شرکت در برنامه‌های گروه کوهنوردی می‌تواند مقداری از این فشار را در خود حل کند. برنامه‌هایی که در هر سطحی، از آسان گرفته تا دشوار و از هر نوعی مثل پیمایش غار، جنگل‌نوردی، کویر نوردی، بازدید از آبشار، بازدید از دریاچه و کوهپیمایی و کوهنوردی برگزار می‌شوند تا انواع توانایی‌ها و سلايق گرفته شود.

اما از مهم‌ترین نکات در برنامه‌های طبیعت‌گردی و کوهنوردی، استفاده‌ی حداکثری از طبیعت و صحیح و سالم رفتن و برگشتن است. آنچه باعث می‌شود استفاده از هدیه‌ی خداوند، طبیعت زیبا بیشتر و بهتر استفاده کنیم و با تنی سالم به دل طبیعت برویم و باز گردیم، طبیعت‌گردی و کوهنوردی اصولی است که این مهم با چیزی جز آموزش عملی نخواهد شد. لذا بر آن شدیم تا ابتدایی‌ترین دوره‌ی آموزشی ممکن که مورد تأیید فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی است را در دانشگاه برگزار کنیم و به حمدالله این دوره به بهترین شکل خود برگزار شد.

بدین منظور از طریق جناب آقای احمد نظری، از فارغ‌التحصیلان دانشگاه و از مسئولین سابق گروه کوهنوردی، با جناب آقای کلهر، مربی رسمی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی آشنا شدیم و تصمیم گرفتیم با مربی‌گری ایشان دوره‌ی کارآموزی کوهپیمایی را در دانشگاه برگزار کنیم.

همانطور که در مقدمه اشاره شد، دوره در سه روز برگزار می‌شود که یک روز آن تئوری بوده و دو روز دیگر به صورت عملی ور در کوهستان برگزار می‌شود. در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

روز اول، کلاس تئوری

کلاس تئوری دوره‌ی کارآموزی کوهپیمایی در دانشگاه امام صادق علیه‌السلام در روز سه‌شنبه مورخ دوم مرداد ماه ۱۳۹۷ در محل کلاس سالن ورزشی شهید سوزنگر برگزار شد. در این کلاس که حدود سه ساعت و نیم به



طول انجامید جناب آقای کلهر، ضمن بیان تجارب شخصی خود، نکات مهمی در مورد لزوم آموزش کوهپیمایی بیان کردند. سپس وارد مبحث تجهیزات شدند و پس از بیان نکاتی درباره‌ی اهمیت تجهیزات در کوهپیمایی درباره‌ی چند وسیله‌ی مهم از جمله کفش، کوله پشتی، کیسه‌خواب و... به صورت موشکافانه توضیحاتی مطرح شد. این جلسه با ایراد نکاتی در مورد تغذیه در کوهستان به پایان رسید.



روز دوم، صعود به قله ی خلنو

صعود به یکی از قله‌های اطراف تهران در غالب یک برنامه‌ی یک روزه، جزء یکی از سه روز دوره‌ی آموزشی محسوب می‌شود. اما با لطف آقای کلهر و از آن‌جایی که اعضای تیم برای صعود به دماوند خود را آماده می‌کردند بنا بر این شد که طی یک برنامه‌ی دو روزه، به بلندترین قله‌ی استان تهران، قله‌ی خلنو صعود کنیم.



تیم ما در روز پنج‌شنبه حدود ساعت ۱۷:۳۰ از روستای لالان به سمت محل کمپ در نزدیکی آبشار حرکت خود را آغاز کرد و پس از حدود ۳ ساعت پیمایش به محل کمپ رسید. پس از به پا کردن چادرها در محل کمپ و اقامه‌ی نماز مغرب و عشاء، در شبی زیبا و مهتابی شام خوردیم و به استراحت پرداختیم. پس از تجربه‌ی شیرین شب‌مانی در کوهستان، صبح پس از اقامه‌ی نماز صبح حدود ساعت ۵:۳۰ صبح محل کمپ را به قله ترک کردیم.



حرکت منظم تیم ما در میان کوهستان در آن صبح دل انگیز واقعا زیبا و چشم‌نواز بود و احساس خوبی به خود بچه‌ها منتقل می‌کرد. پس از حدود ۵ ساعت، تمام بچه‌ها از پس قله‌ی سرسخت خلنو برآمدند و در ساعت ۱۰:۴۰ صبح گام برفراز بلندترین قله‌ی استان تهران نهادیم و نام امام صادق علیه‌السلام و حضرت صاحب‌الزمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف را بر فراز قله به اهتزاز در آوردیم.



گروه کوهنوردی دانشگاه امام صادق علیه‌السلام بر فراز قله خلنو؛ جمعه ۵ مرداد ماه ۱۳۹۷

پس از فتح قله، مسیر بازگشت را پیش گرفتیم و پس از پیمایشی طاقت‌فرسا ساعت ۱۶:۳۰ به روستا رسیدیم و به سمت تهران حرکت کردیم.

روز سوم، آموزش عملی در کوهستان

به صلاح دید آقای کلهر، قرار شد آخرین روز از دوره‌ی آموزشی در منطقه‌ی دربند برگزار شود. حدود ساعت ۷:۳۰ صبح بعد از اینکه هم‌نوردان جمع شدند، طبق اصول کوهنوردان و صعود کنندگان دربند عکسی با مجسمه گرفته و به راه شدیم.



حدود یک ساعت و ربع صعود داشتیم و کمی پایین تر از چشمه، نشستیم و بعد از مختصر استراحت و خوردن خوراکی استاد شروع به تدریس کردند. ابتدا مقدار باقی مانده از جزوه را اعم از لباس و وسایل مورد نیاز کوه مثل باتوم و فلاسک و گاز و قمقمه و غیره را شرح دادند. پس از استراحت مختصر وارد مبحث آموزش انواع گره‌ها شدیم که به صورت عملی انجام شده و پس از آموزش تک تک دوستان نیز آن را تمرین و تکرار کردند.



بعد از اتمام کار گره و خواندن نماز ظهر، به سمت تخته سنگ بزرگی حرکت کردیم و پس از آموزش لازم، دست به سنگ شدیم. پس از بیان هر نکته، افراد به صورت عملی با صعود از صخره خود را می‌آزمودند.

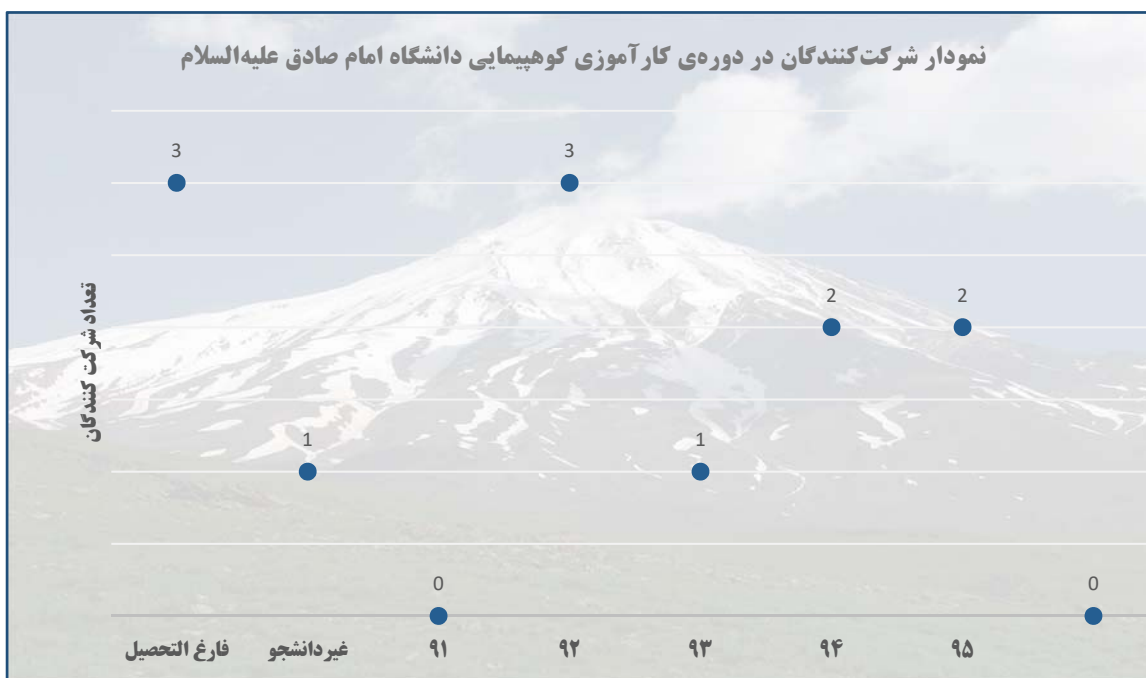


بعد از آن با بیان حمایت و تست گرفتن از بچه‌ها به طور عملی، این مبحث را پایان دادند. و در آخر وارد مبحث جهت‌یابی شدیم و با بیان انواع روش‌های جهت‌یابی، عملاً کلاس حدود ساعت ۱۶:۲۰ پایان یافت. پس از استراحت مختصر کنار چشمه و تجدید قوا به سمت پایین و میدان دربند حرکت کردیم.

آمارنامه

پس از انجام تبلیغات گسترده‌ی محیطی و مجازی، ۲۹ نفر از کدهای مختلف در ثبت‌نام اولیه‌ی طرح هم‌قدم ثبت‌نام کردند که به نسبت استقبال خوبی قلمداد می‌شود. بعد از آن ۱۷ نفر متقاضی نهایی کردن ثبت‌نام شدند و از آن تعداد ۱۲ نفر به طور کامل دوره را پشت سر گذاشتند و شایسته‌ی دریافت مدرک دوره‌ی کارآموزی کوهپیمایی هستند.

آقایان رحمانی، کریمی مهرآبادی، مهدی‌پور، امینی، یگانه، تمیزی‌فر، رسولی، سروی، جعفری، نعیمی‌پور، خلقی و شیرمحمدی عزیزانی هستند که به طور کامل در این دوره به طور کامل شرکت کردند.



حسن ختام

حمد و ثنای خداوند باری تعالی را به جای می‌آوریم که اذن استفاده از کوهستان، این موهبت بزرگ خود را به ما داده است، زیرا کوهستان خلوت‌گاه بزرگ‌مردان الهی است، در صدر آن‌ها رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و عجیب منزلی است که عظمت آن وقتی مشخص می‌شود که در آن به خاتم اوصیاء وحی می‌شده‌است.

و به حکم من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق از جناب آقای دکتر پورنقی، ریاست اداره‌ی تربیت بدنی دانشگاه امام صادق علیه‌السلام، صمیمانه تشکر می‌کنیم که حمایت خود را به طور خاص از برنامه‌ی آموزشی و به طور عام از برنامه‌های گروه کوهنوردی دانشگاه امام صادق علیه‌السلام انجام داده‌اند و با تدارک حداکثری امکانات برای تمامی رشته‌های ورزشی دانشگاه بهترین فرصت را برای زندگی دانشجویی صحیح به دانشجویان هدیه داده‌اند. و نیز قدردان زحمات عزیزانمان در معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه هستیم که مسیر حرکت ما به سمت قله‌های افتخار را فراهم کرده‌اند.

مادر کوهنوردی نه تنها بر فتح قله‌ها، که بر فتح خویشتن نائل می‌شویم.

تابستان ۹۷