



ه کوه نوردی فارغ التحصیلان دانشگاه امیرکبیر

(پلی تکنیک تهران)
فرم گزارش برنامه

: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	تمرین و آموزش یخنوردی	نوع برنامه:	یخ نوردی
منطقه ی برنامه:	-میگون	سطح فنی برنامه:	فنی
ساله (تاریخ) برنامه:	/ /	روز برنامه:	
برنامه:	ایستگاه مترو سرسبز	برنامه:	:
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> کلنگ <input checked="" type="checkbox"/> چه انفرادی		
تجهیزان فنی مورد نیاز:	<input checked="" type="checkbox"/> هارنس <input checked="" type="checkbox"/> کلاه کاسکت <input checked="" type="checkbox"/> کارابین پیچ		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	هارنس، کلاه کاسک، ابزار حمایت، کارابین پیچ HMS، کفش مناسب، کرامپون، تیر یخ، یک حلقه طناب، طنابچه انفرادی، تسمه و پیچ یخ.		
:	محسن عسگری	رایانامه:	mhasgari@gmail.com
فنی برنامه:	محسن عسگری	رایانامه:	mhasgari@gmail.com
گزارش نویس:	محسن عسگری	رایانامه:	mhasgari@gmail.com
مسئول عکس:	علیرضا زارع زاده	:	محسن عسگری
مسئول محیط زیست:	مریم لارنی	مسئول مالی:	علیرضا زارع زاده
شرکت کنندگان:	: لیلا بهرامی، مریم لارنی محسن عسگری، علیرضا زارع زاده، محمد رضا چاوشی، حسن مولایی، بهنام ثقفی		

: ترابری

: رفت و برگشت دربستی از تهران

نام شهر یا روستای مقصد:	میگون	نوع وسیله دربستی:	ماشین شخصی
جاده دسترسی به:			

: زمانبندی برنامه

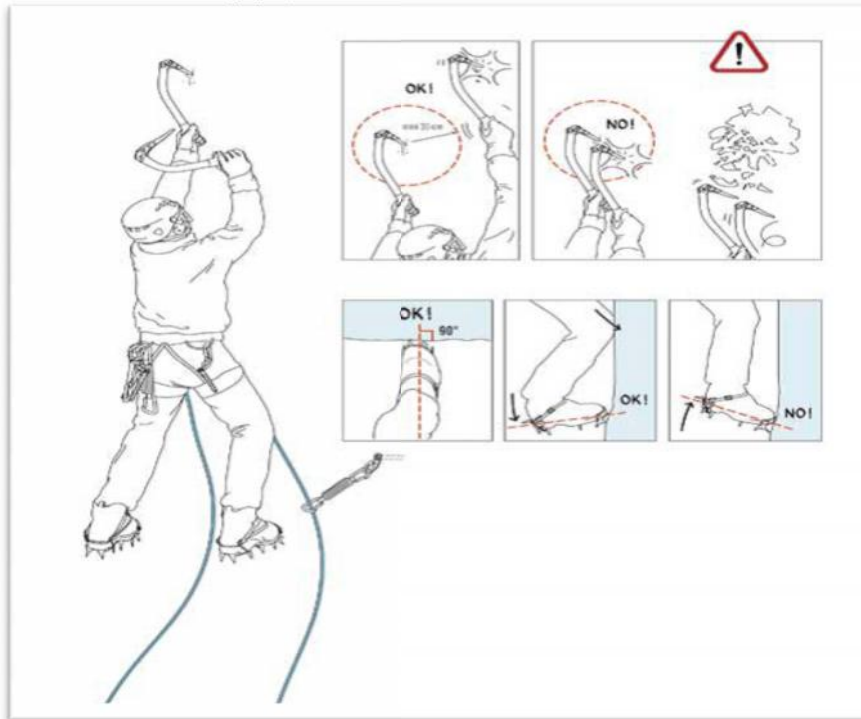
:			
دسترسی به آب در شب مانی:	- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	چشمه
وضعیت آب و هوا:	آفتابی	وضعیت دمای هوا:	

: صبح ایستگاه مترو سرسبز : میگون، مدرسه یخنوردی هملون : برقراری کارگاه و : جمع کردن کارگاه : برگشت به تهران : تهران، مترو گلبرگ	چکیده بندی برنامه در این روز:
--	-------------------------------------

توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش :
 مدرسه کاملاک فته است

بخش چهارم: مشخصات تکمیلی

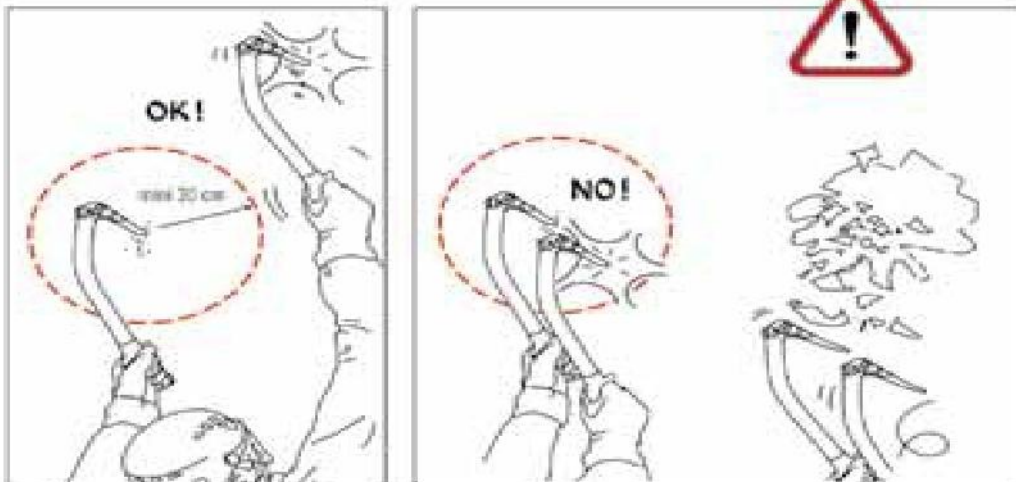
کلاس با توضیحاتی در مورد نحوه استفاده از ابزارها و وسایل فنی مانند کلاه کاسک، هارنس و کرامپون شروع گردید. چک هارنس و کراپون شرکت کنندگان؛ در اولین گام، گره هشت تعقیب و همچنین نحوه حمایت توسط ابزار Reverso توضیح داده شد.



نک
برنامه:

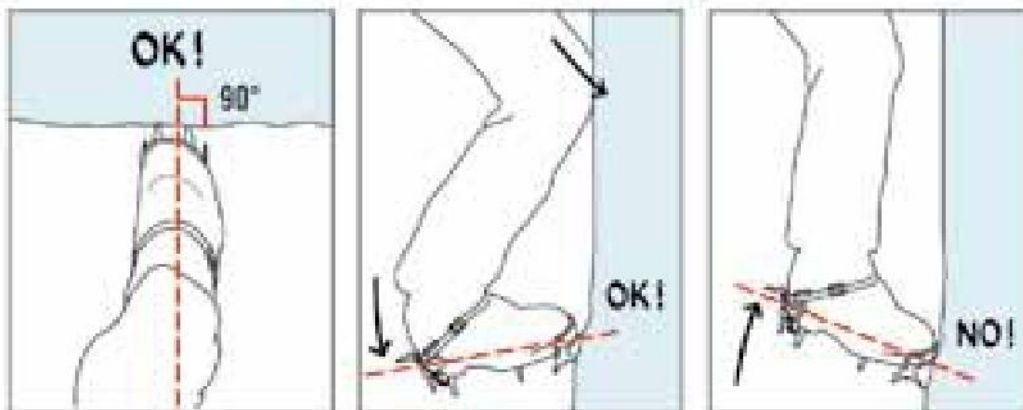
گام بعدی آموزش به نحوه دست گرفتن تبر یخ و ضربه روی یخ فاصله دستها از بدن و فاصله تبر یخها از یکدیگر نحوه آزاد سازی تبر یخ در هنگام صعود.

Ice axe

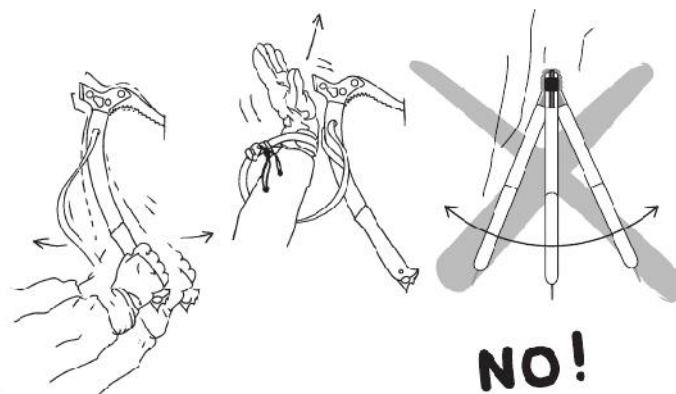


گام بعدی آموزش به نحوه ضربه زدن با کرامپون، فاصله پاها از یکدیگر، استفاده از نیش های جلویی آن
روی کرامپون، استراحت ها، تعویض دست ها و تبر یخ و حالت بدن یخنورد در هنگام صعود ادامه پیدا کرد.

Crampons

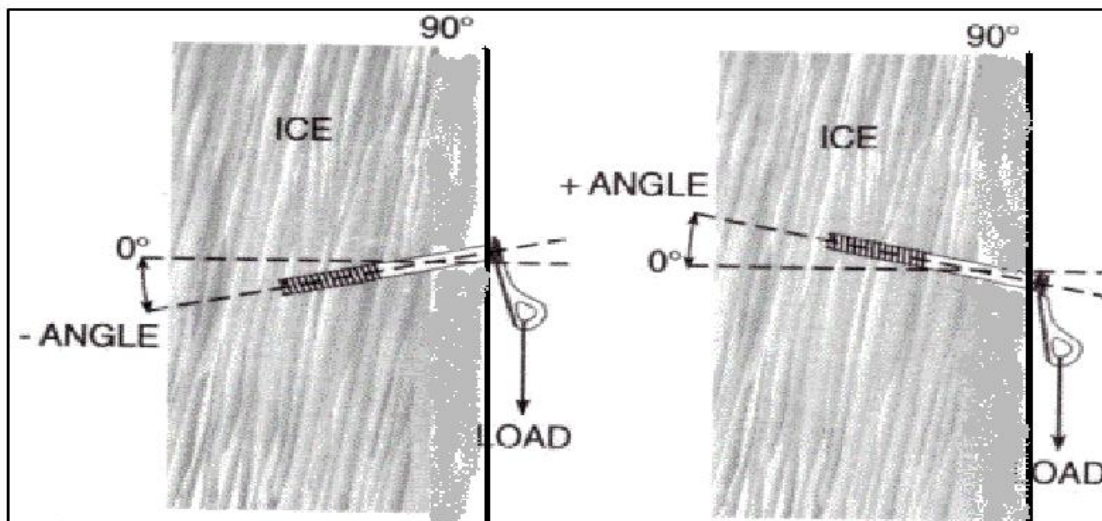


در گام بعدی مسیر توسط مریبان صعود و در حین صعود مجددا نکات ذکر شده مرور گردید.



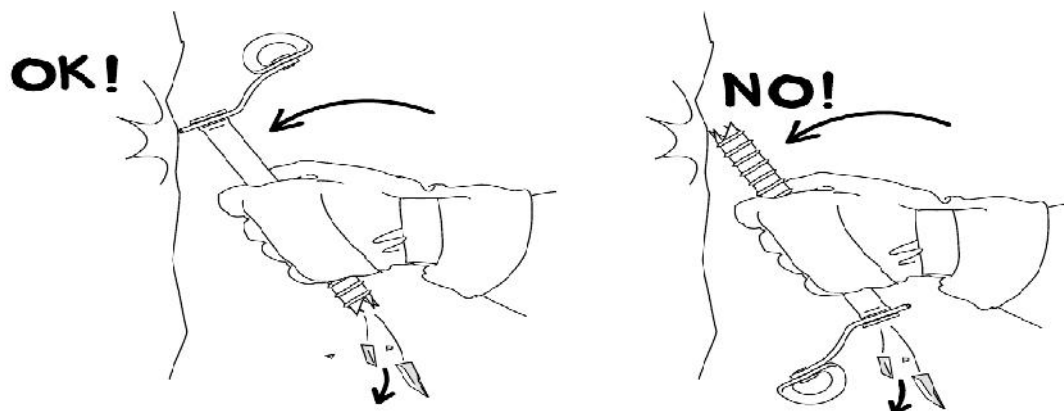
تمامی صعود های شرکت کننده بصورت حمایت از بالا (ای)
شرکت کنندگانه مسیر تمرینی را حداقل بار صعود کرده و توضیحاتی در هنگام صعود آنها داده میشود.
دو مسیر دیگر هم توسط نفر از شرکت کنندگان صعود گردید.

شرکت کنندگان با نحوه استفاده از پیچ یخ و بستن پیچ یخ و نگهداری گام بعدی آموزش آشنا شدند.

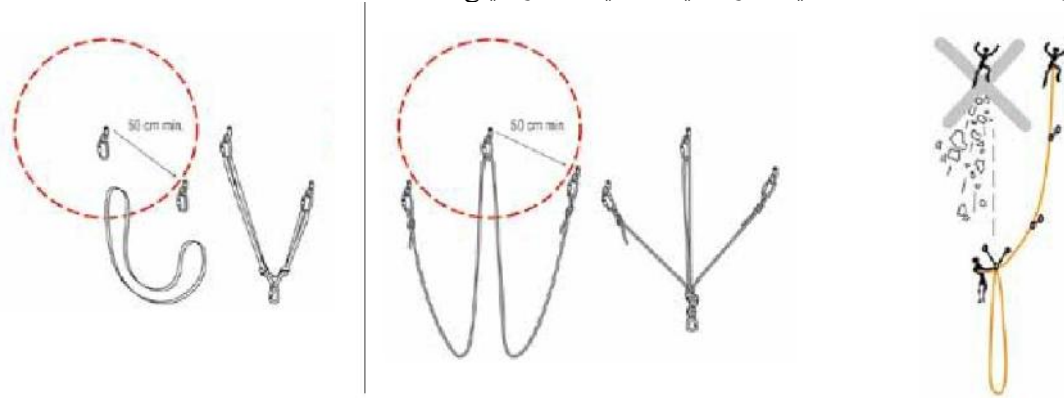


روش معمول

روش جدید



در خاتمه هم به بحث کارگاه ها ،قوانین مربوط به کارگاه ها، انواع کارگاه ها به لحاظ تقسیم نیرو و نحوه برقراری کارگاه ها بوسیله پیچ یخ پرداخته شد. قوانین برقراری کارگاه های دو نقطه و نقطه ای و هم چنین کارگاه های استاتیک و دینامیک توضیح داده شد.



() دهی
گوشی:



عکس های
برنامه:



کارگاه دینامیک



کارگاه استاتیک



کارگاه استاتیک (روش جدید)

