

«تقویم آموزشی سال ۱۳۹۲ باشگاه کوهنوردی اسپلت»

بانوان و آقایان

ردیف	عنوان کلاس	مدت اجرا	نوع مدرک	توضیحات
۱	کارآموزی کوه‌پیمایی	۳ روز	فدراسیون کوهنوردی	اجباری / در ابتدای عضویت
۲	کارآموزی مقدماتی سنگنوری طبیعت	۳ روز	فدراسیون کوهنوردی	اجباری / دو ماه بعد از کارآموزی کوه‌پیمایی
۳	کارآموزی مقدماتی برف و یخ	۳ روز	فدراسیون کوهنوردی	اجباری / دو ماه بعد از کارآموزی کوه‌پیمایی
۴	کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی	۳ روز	فدراسیون کوهنوردی	کلاس عملی در سالن سنگنوردی
۵	کارآموزی پیشرفته سنگنوردی	۴ روز	فدراسیون کوهنوردی	یک سال بعد از کارآموزی مقدماتی سنگنوردی
۶	کارآموزی پیشرفته برف و یخ	۴ روز	فدراسیون کوهنوردی	یک سال بعد از کارآموزی مقدماتی برف و یخ
۷	کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی	۴ روز	فدراسیون کوهنوردی	یک سال بعد از کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی
۸	دوره مربیگری کوه‌پیمایی، سنگ، برف	۵ روز	فدراسیون کوهنوردی	یک سال بعد از دوره پیشرفته، با آزمون ورودی و اعلام قبلی هیئت کوهنوردی استان تهران
۹	امداد و کمک‌های اولیه عمومی	۳۲ ساعت	جمعیت هلال احمر	اجباری / کلاس تئوری
۱۰	پزشکی کوهستان (مقدماتی)	۴ جلسه	انجمن پزشکی کوهستان	کلاس تئوری
۱۱	آموزش بیواک و غار برفی	۲ جلسه	داخل باشگاه	کلاس تئوری - عملی
۱۲	آشنایی با فنون یخنوردی	۲ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس تئوری - عملی
۱۳	کارآموزی سنگنوردی داخل سالن (باشگاه)	۹ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس عملی
۱۴	آموزش شب‌مانی و برقراری کمپ در زمستان	۲ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس تئوری - عملی
۱۵	آمادگی جسمانی	۲ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری - عملی
۱۶	روانشناسی کوهنوردی	۱ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس تئوری
۱۷	عکاسی و فیلم‌برداری در طبیعت	۲ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس تئوری - عملی
۱۸	هواشناسی	۱ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس تئوری
۱۹	گزارش برنامه‌نویسی	۱ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری
۲۰	حفاظت از محیط‌زیست (کوهستان)	۱ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری
۲۱	تغذیه در کوهستان	۲ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری
۲۲	بهم‌شناسی	۲ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری - عملی
۲۳	پوشاک کوهستان	۲ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری
۲۴	قطب‌نما و نقشه‌خوانی	۱ جلسه	داخلی باشگاه	اجباری / کلاس تئوری
۲۵	GPS و کار با گوگل ارث	۱ جلسه	داخلی باشگاه	کلاس تئوری
۲۶	تئوری سازمان تربیت بدنی	۵ روز	فدراسیون کوهنوردی	ویژه مربیان