اصول و مبانی ایمنی

در برنامه های
کوه پیمایی ، کوه نوردی
آموزش و مسابقات

تهیه و تدوین

مهدی داورپور

ویرایش دوم – آذر ۱۴۰۴

اصول و مبانی ایمنی

« نظم اولین قانون طبیعت است »

ناتوان‌ترین مردم کسی است که از پیش آمد و جزر و مدهای روزگار تجربه نیاموزد.

« حضرت امیر(ع) »

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
اول دفتر	۳
کلیات	۴
اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی	۹
ایمنی در برنامه‌ها کوه پیمایی و کوه نوردی	۱۱
ایمنی در آموزش	۱۴
ایمنی در مسابقات	۱۸
اقدامات لازم هنگام وقوع حوادث	۲۱

تجربه بالاتر از علم است.

« ابن سینا »

تقدیم به پیشکسوتان گرامی و همه اساتید و به تمامی آنهایی که به ما آموختند. همه کسانی که در پیشبرد و اعتلای کوه‌پیمایی و کوه نوردی ایران به دمی به قدمی یا درمی تلاش نموده اند.

اول دفتر

فرصت چون ابر زودگذر است پس مهیا باشید تا از فرصتهائیکه دارید بهره برگیرید.

« حضرت امیر(ع) »

انسان از بدو خلقت همواره کنجکاو، جستجوگر و دوستدار تعالی و پیشرفت بوده و در این راه گاه برای زود رسیدن صرفه‌جویی در زمان، مکان و هزینه دچار مشکلات عدیده منجمله حوادث و اتفاقات ناگوار شده است. خروج از دایره و حریم امن انضباط، نظم، قانون، آموزش، تمرین، التزام علمی، عملی و ایمنی او را دچار خسارات جبران‌ناپذیر نموده است.

رقابت در ضمیر انسان نهفته است و همواره در عرصه‌ها مختلف زندگی بروز می‌نماید اما آنچه رقابت را شیرین، سالم و سازنده می‌سازد به ویژه در رقابت با طبیعت، رعایت الزامات فنی وابسته به ویژه اصول و مبانی ایمنی است.

سامانه‌مند و قانون مند نمودن روند اجرایی در یک رویکرد و فعالیت فرهنگی، اجتماعی و ورزشی، دوری از خطر، حادثه و اتفاق ناگوار را در پی دارد. شناخت عرصه و اعیان ارکان اجرایی یک برنامه به همراه سازمان‌مند نمودن آن منطبق بر ظرفیت‌ها و مقررات مربوطه رشد، شکوفایی و توسعه پایدار را متجلی می‌سازد.

در مجموعه پیش رو تحت عنوان درآمدی اصول و مبانی ایمنی در برنامه‌های کوه پیمایی، کوه نوردی، آموزش و مسابقات که برگرفته از تجارب سالیان دور و نزدیک و همینطور منطبق بر شیوه نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌ها و شرایط فرهنگی بومی، اجتماعی، فنی، حقوقی و اخلاقی و اهتمام ارجمند گرانمایه جناب آقای امین امینیان تهیه و به پیشگاه اهل نظر، معنا و عمل تقدیم و فرصت را مغتنم شمرده از محضرشان درخواست می‌نماید تا از کم و کاستی‌های آن کاسته و برغنای آن بیافزایند.

امید است در پرتو عنایت حضرت باریتعالی و همبستگی و همدلی همه همراهان و مسئولان شاهد اعتلای مجموعه فعالیتها در حوزه طبیعت باشیم. **انشاء الله**

آذر ۱۴۰۴

کلیـــــات

H S E

Health, Safety and Environment

سلامت، ایمنی و محیط زیست

کلیات

در راستای رسیدن به یک هدف می‌بایست برنامه‌ریزی منطبق بر اصول و واقعیتهای منبعث از تجارب در اختیار مد نظر قرار گیرد.

تلاش و کوشش مدون و به کارگیری نیروهای متخصص، طی راه رشد و شکوفایی را هموار می‌سازد. دقت، سرعت، اطمینان توام با علم، عمل و قانون مداری ضامن توسعه پایدار است.

- ✓ تمامی برنامه‌ها اعم از کوه پیمایی، کوه نوردی، صعودهای ورزشی، آبشاریخی، سنگنوردی، یخ نوردی، درای‌تولینگ غارنوردی، دره نوردی، کوه نوردی با اسکی، صعودهای حرفه‌ای و زمستانه، آموزش، مسابقات و تمامی گرایش‌های وابسته می‌بایست منطبق بر اصول و الزامات تخصصی و قوانین جاری کشور باشد.
- ✓ اعتقاد و التزام عملی بر رعایت تمامی قوانین تخصصی و جاری کشور.
- ✓ برای تمامی شرکت کنندگان در برنامه‌ها و گرایش‌های وابسته به فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی دارا بودن بیمه ورزشی معتبر الزامی است.
- ✓ انجام و نظارت بیمه‌های تکمیلی، حوادث، مسئولیت مدنی و بیمه ورزشی معتبر.
- ✓ تأکید بر انجام تهیه برنامه‌های اجرایی منطبق بر قوانین جاری، دستورالعمل‌ها و بخش‌نامه‌های صادره با دقت نظر بالا با پیش‌بینی و رعایت الزامات ایمنی.
- ✓ رعایت حقوق شهروندی و حفظ کرامت انسانی.
- ✓ الزامی بودن ارائه رضایت نامه برای افراد با سن کمتر از ۱۸ سال از طرف ولی/ سرپرست/ قیم.
- ✓ الزامی بودن سلامت جسمی و روحی کامل و مورد تأیید برای حضور در برنامه‌ها اعم شرکت کنندگان و مجریان از پزشک معتمد.
- ✓ انجام هماهنگی‌های اداری و اخذ مجوزهای مربوطه.
- ✓ دارا بودن مجوزهای تخصصی مانند احکام مأموریت و دعوت به همکاری مدرس و مربی (تمامی گرایش‌ها)، آموزش، داوری، طراحی، سرپرستی، نظارت، میزبانی، امداد، نجات و... برای تمامی ارکان برنامه‌ها.
- ✓ هرگونه تغییر در برنامه باید به صورت مستند و مورد تأیید مراجع ذیصلاح وابسته و ذیربط قرار گیرد.
- ✓ پرهیز از بیان هرگونه شعار سیاسی و صنفی.
- ✓ تهیه و تدوین صورت جلسات و گزارش برنامه‌ها توسط میزبان، سرپرست، ناظر و دیگر ارکان ذکر شده در شیوه نامه‌ها و دستورالعمل‌های صادره.
- ✓ رعایت بهداشت فردی و محیط توسط تمامی عوامل اجرایی برنامه‌ها.
- ✓ توجه کامل به پیش نیازهای درخواستی از شرکت کنندگان توسط سرپرست، ناظر و دیگر ارکان برنامه‌ها.
- ✓ تهیه، تدوین و تقویم اجرای و الزامات ضروری مانند لوازم، تجهیزات، مقررات، مشخصات برنامه و... برنامه‌ها و ارائه آن به شرکت کنندگان در زمان مقتضی جهت هماهنگی‌های لازم.
- ✓ پیش‌بینی وفراهم آوردن‌تمهیدات لازم به جهت‌اقدامات امدادی،نجات،شرایط‌جوی،کمکهای اولیه و... برای همه برنامه‌ها.
- ✓ استاندارد بودن تمامی لوازم و تجهیزات مورد استفاده مطابق با شیوه نامه‌ها و دستورالعمل‌های صادره.
- ✓ کنترل تمامی لوازم، تجهیزات و الزامات مورد نیاز توسط مسئول مربوطه.

- ✓ ارائه هشدارهای ایمنی در مواقع لازم به صورت قاطع، سریع، صریح، شفاف و حتی در موارد خطرناک با جلوگیری از ادامه فعالیت با رعایت الزامات ایمنی.
- ✓ بهره مندی از عوامل فنی، اجرایی مجرب و متخصص با آمادگی جسمی و روحی.
- ✓ استفاده بهینه از عرصه‌ها و ابزار مجازی برای اطلاع‌رسانی.
- ✓ ارائه کاربرگهای پذیرش و ثبت نام توسط میزبان یا سرپرست و تکمیل آن توسط شرکت کنندگان. (مبتنی بر اطلاعات کامل و پزشکی)
- ✓ مطالعه کامل کاربرگهای پذیرش توسط سرپرست و ناظر برنامه.
- ✓ عدم ایجاد ترس، هیجان کاذب، تبلیغات ناصحیح توسط تمامی ارکان ستادی، صف و شرکت کنندگان یک برنامه. (از صدر تا ذیل)
- ✓ اطلاع‌رسانی صحیح، درست و به موقع و در صورت حدوث مشکلات و بحران‌های احتمالی اطلاع به مراجع ذیصلاح و قانونی.
- ✓ تهیه چک لیست اجرایی منطبق بر شرح وظایف.
- ✓ تهیه و تدوین کاربرگهای اطلاعات و اخذ مشخصات کامل هر یک از شرکت کنندگان (تهیه بانک اطلاعات قبل از شروع برنامه) توسط سرپرست.
- ✓ پیش‌بینی لازم برای اطلاع‌رسانی در مواقع اضطراری.
- ✓ ارزیابی عملکرد مجموعه عوامل.
- ✓ پیش‌بینی بحران‌های احتمالی و ریسک توأم با ارائه راه حل.
- ✓ فصل‌الخطاب در موارد پیش‌بینی نشده فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و قوانین جاری کشوری است.

ایمنی

ایمنی عبارت است از دور بودن از خطر.

بهداشت ایمنی به معنای مصون داشتن عوامل از خطرات و سالم نگهداشتن وضعیت جسمانی و روانی آن.

لازم به ذکر است که رعایت اصول ایمنی و بهداشت حرفه‌ای نیز علاوه بر اثرات مستقیم و غیرمستقیم بر بهره وری و بازده اقتصادی اثراتی مانند امید، شادابی، نشاط، توسعه و آسایش روانی بر جامعه‌ی هدف دارد.

همچنین ضروری است مدیران، سرپرستان، ناظران، مربیان، داوران، طراحان، حمایتچیان، مربیان راهنما، راهنمایان محلی و مجموعه عوامل اجرایی ضمن آمادگی همه جانبه بر اهمیت و ارزش ایمنی بیش از پیش واقف و از همه مهم‌تر به ارزش و منزلت عامل انسانی و سلامت او توجه کنند.

به عبارت دیگر ایمنی عبارت است از فراهم آوردن موجبات کامل سلامتی. آنچه انسان را ناخواسته از مسیر زندگی طبیعی منحرف می‌سازد و برای او و همراهان ناراحتی جسمی و روانی یا خسارات جسمی و مالی ایجاد می‌نماید، بی‌مبالاتی، اهمال و عدم رعایت الزامات ایمنی به دور از هرگونه افراط و تفریط بسیار خطرناک است.

روش‌های پیش‌گیری از حادثه

- ✓ تهیه و وضع مقررات قانونی و صدور دستورالعمل‌ها، بخش‌نامه‌ها و آئین‌نامه‌ها.
- ✓ تعیین اصول و میزان‌های عمل.
- ✓ بازرسی، نظارت و کنترل مستمر.
- ✓ تحقیقات روانشناسی و جامعه‌شناسی.
- ✓ تحقیقات پیرامون تجارب و دستاوردهای قبلی.
- ✓ آموزش.
- ✓ راهنمایی و تشویق.
- ✓ پیش‌بینی بحران‌های احتمالی توأم با راه حل.
- ✓ بررسی عملکرد، اصلاح امور و روزآمدسازی و بازآموزی فعالیت‌ها.
- ✓ ارزیابی عملکرد و ارائه گزارش.
- ✓ تعیین خطاها و جرائم.

مزایای توجه و رعایت اصول ایمنی حرفه‌ای

- ✓ کاهش فشار روحی و جسمانی.
- ✓ کاهش جراحات و صدمات.
- ✓ کاهش حوادث.
- ✓ افزایش روحیه، راحتی و آسودگی خاطر.
- ✓ افزایش رفاه، سلامتی و حفظ آن.
- ✓ افزایش امید.
- ✓ افزایش بهره‌وری.
- ✓ کاهش خطاها.
- ✓ کاهش هزینه و مخارج.

اصــول و مبانــی فرهنگــی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی

H S E

Health, Safety and Environment

سلامت، ایمنی و محیط زیست

اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی

هرگاه رعایت کلیه الزامات لازم قانونی مورد توجه راهبردی قرار گیرد، ایمنی و موفقیت در انجام برنامه‌ها سهل الوصول‌تر است. برنامه‌ریزی هوشمند منطبق بر اصول و مبانی مدون ضمانت و سلامت برنامه‌ها را به همراه دارد.
تمامی ارکان اجرایی یک برنامه ملزم به رعایت اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی و انضباطی زیر هستند:

- ✓ رعایت قوانین چهارگانه (قوانین اربعه) شامل قوانین جاری، قوانین تخصصی، قوانین عرفی و نانوشته، قوانین شرعی و آئینی.
- ✓ اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی.
- ✓ دارا بودن حسن اخلاق و شهرت توأم با متانت، تواضع و خویشتن‌داری.
- ✓ رعایت عدالت و انصاف در تمامی مراحل یک برنامه به دور از هرگونه حب و بغض و اعمال سلیقه شخصی.
- ✓ حفظ امانت، رازداری و پایبندی به اصول مسلم کرامت والای انسانی و اقدام به حقوق شهروندی.
- ✓ رعایت نظم و انتظام در امور محوله.
- ✓ حضور مؤثر در محدوده زمان و مکان مقرر با حداکثر آمادگی علمی، عملی، جسمی و روحی و عدم خروج از عرصه مسئولیت تا انقضاء زمان مقرر.
- ✓ رعایت ادب، حفظ احترام و اجتناب از تمسخر، شوخی و به کارگیری الفاظ سخیف و نسنجیده.
- ✓ دقت و تأکید بر اجرای حرکات متعارف و معقول منطبق بر استانداردهای هر گرایش.
- ✓ آگاهی و آشنایی کامل از موقعیت زمانی و مکانی و اشراف کامل بر برنامه.
- ✓ احترام به سنت‌ها و باورهای مذهبی، ملی، عرفی، قومی و بومی.
- ✓ رعایت کامل شئونات انسانی، اسلامی و فرهنگی.
- ✓ فراگیری فنون ارتباط سالم جمعی و گروهی و بهره‌مندی از اصول و روابط صحیح و مناسب با تمامی عوامل و همینطور ارکان یک برنامه.
- ✓ حضور در محدوده فعالیت با مجوز رسمی و حکم مأموریت.
- ✓ پیش‌بینی لازم به جهت اقدامات امدادی، نجات و کمکهای اولیه برای همه برنامه‌ها.
- ✓ اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و مقررات تخصصی ذیربط.

ایمنی در برنامه‌ها

- کوه پیمایی
- کوه نوردی
- غار نوردی
- دوی کوهستان
- یخ نوردی
- درای تولینگ
- کوه نوردی با اسکی
- دره نوردی
- پیمایش‌ها
- سنگنوردی
- آبشار یخی
- دیواره نوردی
- اسلک لاین

و مجموعه فعالیتهایی که در طبیعت و اماکن سرپوشیده انجام می‌شود.

H S E

Health, Safety and Environment

سلامت، ایمنی و محیط زیست

ایمنی در برنامه‌ها

الف)

مجموعه فعالیتهایی که در طبیعت، سالن‌ها و اماکن ورزشی انجام می‌شود را به چند قسمت می‌توان تقسیم نمود:

● عمومی ● خصوصی ● تفریحی ● ورزشی ● تمرینی ● پیمایش ● گشایش ● بازگشایی ● آموزشی ● دانش‌افزایی

● رقابت دوستانه ● ایجاد و ثبت رکورد ● امداد و نجات

هر کدام از موارد فوق الزام اجرایی و قواعد خود را دارد که شیوه نامه‌های خاص یا دستورالعمل، بخش‌نامه‌ها و آئین نامه‌ها از طرف سازمان، نهاد و مراجع ذیربط تعریف شده که اجرای آن ضروری است. در صورت حدوث هرگونه اتفاق یا حادثه به واسطه عدم رعایت موارد و الزامات لازم‌الاتباع پیگرد قانونی را به همراه دارد.

لذا شایسته است قبل از انجام هرگونه فعالیت توسط مجریان، برنامه‌ریزان و کلیه دست اندرکاران، نخست شناخت از شرح وظایف، رویه‌های قانونی، شیوه نامه‌ها و دستورالعمل‌های منظوم و آنگاه مجموعه توانمندی‌های عوامل و شرکت کنندگان را در نظر داشته باشند.

آنچه طی مسیر را هموار و موفقیت یک برنامه را به ارمغان می‌آورد توجه کامل بر قوانین و اعتنا به اصل پیش‌گیری است.

ایمنی در برنامه‌ها

ب)

- ✓ توجه و رعایت کامل شیوه نامه و دستورالعمل‌ها و بخش‌نامه‌های منظوم و صادره.
- ✓ اخذ مجوزهای لازم و قانونی.
- ✓ دارا بودن شرایط انجام فعالیتها.
- ✓ توجه کامل بر زمان اجراء، فصل و الزامات وابسته.
- ✓ آموزش‌های ضروری قبل، حین و پس از برگزاری برنامه.
- ✓ یادآوری و مرور مباحث و مسائل آموزشی لازم برای حضور در یک برنامه.
- ✓ تهیه چک لیست اجرایی منطبق بر شرح وظایف.

- ✓ مشخص و معرفی نمودن ارکان اجرایی برنامه همراه با معارفه شرکت کنندگان.
- ✓ پیش‌بینی بحران‌های احتمالی توأم با راه حل.
- ✓ رعایت کامل بهداشت فردی و محیط.
- ✓ کنترل مدارک هویتی، سلامتی، پیش نیازها و...
- ✓ توجه بر استاندارد بودن مجموع امکانات، لوازم، تجهیزات و...
- ✓ آگاهی کامل از شرایط و الزامات اجرای یک برنامه مانند فصل، شرایط جوی، اقلیم، تدارکات، امداد، نجات، پشتیبانی، مخابرات و همینطور توان و ظرفیت شرکت کنندگان و مجریان.
- ✓ اطلاع‌رسانی به موقع در صورت بروز اتفاق و حوادث ناگوار به مراجع ذیصلاح.
- ✓ اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و مقررات تخصصی مرتبط.
- ✓ تکمیل کاربرگ پرسش نامه ثبت نام و پذیرش در دوره‌های آموزشی توسط ورزشکاران و مطالعه، کنترل، نظارت، توجه و مداقه کامل توسط مسئول مربوطه مانند سرپرست، ناظر، مسئول پذیرش، رئیس هیئت داوری و مشخص نمودن صلاحیت شرکت یا عدم شرکت در دوره.
- ✓ صدور حکم مأموریت برای ارکان اجرایی برنامه از طرف نهاد، سازمان، باشگاه، مجری یا برگزار کننده الزامی است.
- ✓ در صورت برگزاری یک برنامه خارج از محل اخذ مجوز، هماهنگی با نهادها، سازمان‌ها و هیئت کوه نوردی استان محل اجرای برنامه الزامی است.
- ✓ بهره مندی از مربیان، سرپرستان، ناظران، راهنمایان محلی دارای آمادگی جسمانی، فنی، تجربه و آشنا به مسئولیت محوله.
- ✓ انجام و پیش‌بینی لازم برای شرایط غیر منتظره مانند تغییرات جوی، امداد و نجات، ایاب و ذهاب، اطلاع‌رسانی، پشتیبانی و رعایت زمان مکفی برای انجام بیمه‌های لازم ضروری.
- ✓ اطمینان از آمادگی جسمانی و انجام سنجش آغازین مبنی بر آمادگی شرکت کنندگان توسط هر یک از ارکان مرتبط مانند مدرس، مربی، سرپرست، ناظر و مربی راهنما.

ایمنی در آموزش

دوره‌های تئوری و نظری
آزمون‌های ورودی و دوره‌های عملی

H S E
Health, Safety and Environment
سلامت، ایمنی و محیط زیست

ایمنی در آموزش

الف) دوره‌های تئوری و نظری. (بعضاً عملی)

جهت برگزاری، گردهمایی، همایش‌ها، کارگاه‌های مباحث دروس تئوری و نظری، رعایت موارد زیر الزامی است، این شعار همواره باید مد نظر ارکان یک برنامه قرار گیرد. **اول توکل، دوم ایمنی، سوم شروع فعالیت (کار).**

- ✓ رعایت تمامی شیوه نامه‌های تخصصی و قوانین جاری کشور.
- ✓ بهره مندی از اساتید، مدرسان و مربیان واجد شرایط و دارای مجوز فعالیت.
- ✓ رعایت استانداردهای محل تجمع و برگزاری.
- ✓ تهیه بانک اطلاعات از تمامی ارکان حاضر در محل برگزاری توسط سرپرست یا مسئول برگزاری و مطالعه کامل آن قبل از شروع و توجه به نکات ویژه.
- ✓ رعایت و کنترل تمامی مسائل ایمنی شامل راه‌های فرار، تأسیسات به ویژه برق، گاز، نور، تهویه، بالابر، دربهای ورود و خروج، آتش‌نشانی و اطفای حریق، الزامات پذیرایی به لحاظ بهداشت و سلامت و الزامات کمکهای اولیه توسط میزبان یا سرپرست.
- ✓ اخذ مجوزهای لازم از نهادها و سازمان‌های ذیربط (توسط میزبان یا سرپرست).
- ✓ ثبت و ضبط صورت جلسات، گزارشات فنی و مالی (توسط میزبان یا سرپرست).
- ✓ کنترل مضاعف تمامی موارد توسط ناظر (توسط میزبان یا سرپرست).
- ✓ توجه بر باورهای فرهنگی، آئینی، قومی، عرفی و همچنین مناسبتهای رسمی.
- ✓ استفاده مناسب و بهینه از لوازم و تجهیزات استاندارد و بدور از هرگونه افراط، تفریط و اسراف.
- ✓ پرهیز و اجتناب از هرگونه استرس فی‌مابین ارکان اجرایی به ویژه شرکت کنندگان.
- ✓ رعایت بهداشت فردی و محیط.
- ✓ حفظ و نگهداری اموال، لوازم و تجهیزات توسط همه ارکان اجرایی.
- ✓ انجام و نظارت بیمه‌های لازم مانند بیمه مسئولیت، حوادث و بیمه ورزشی معتبر.
- ✓ پیش‌بینی تمامی موارد محتمل توسط میزبان، کادر برگزاری، مدرس یا مربی، سرپرست، ناظر.
- ✓ عدم خروج از موارد پیش‌بینی شده توسط میزبان، کادر برگزاری، مدرس یا مربی، سرپرست، ناظر.
- ✓ عدم تسویه حساب شخصی، رویکرد مساوی و یکسان عوامل اجرایی با تمامی شرکت کنندگان.
- ✓ ارائه تقویم ویژه به اجرایی توسط میزبان یا سرپرست به همراه الزامات، لوازم و تجهیزات مورد نیاز در زمان مقتضی.
- ✓ ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی در گروه یا کانال‌های مجازی.
- ✓ ثبت و ضبط گزارشات و صورتجلسات.
- ✓ پیش‌بینی مشکلات و بحران‌های احتمالی و توأم با راه حل.
- ✓ کنترل نظارتهای لازم توسط هیئت‌های‌استان، باشگاه‌ها، ناظر، سرپرست، مربی، مدرس، مربی‌راهنما وکمیته‌های ذیربط.
- ✓ تکمیل کاربرگ پرسش نامه ثبت نام و پذیرش در دوره‌های آموزشی توسط ورزشکاران و مطالعه، کنترل، نظارت، توجه و مداقه کامل توسط مسئول مربوطه مانند سرپرست، ناظر، مسئول پذیرش، رئیس هیئت داوری و مشخص نمودن صلاحیت شرکت یا عدم شرکت در دوره.
- ✓ انجام و پیش‌بینی لازم برای شرایط غیر منتظره مانند تغییرات جوی، امداد و نجات، ایاب و ذهاب، اطلاع‌رسانی، پشتیبانی و رعایت زمان مکفی برای انجام بیمه‌های لازم ضروری.
- ✓ اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و مقررات تخصصی ذیربط.

ب) آزمون‌های ورودی و دوره‌های عملی (بعضاً دوره‌های تئوری و نظری)

- ✓ برگزاری جلسات توجیهی، معارفه و توضیحات لازم توسط ارکان برگزاری به ویژه سرپرست یا ناظر.
- ✓ توضیح پیرامون جزئیات برنامه بدور از هرگونه استرس و تبیین مراحل انجام برنامه‌ها.
- ✓ معرفی ارکان اجرایی برنامه.
- ✓ توضیح پیرامون الزامات فنی، انضباطی و اخلاقی برنامه.
- ✓ توضیح پیرامون زمانبندی برنامه.
- ✓ کنترل لوازم و تجهیزات عوامل و شرکت کنندگان منطبق بر درخواست‌های مدون (دارای شرایط استاندارد).
- ✓ رعایت ادب و احترام متقابل فی‌مابین کادر اجرایی و شرکت کنندگان.
- ✓ ایجاد شرایط مناسب و ایمن برای اجرای آزمون‌ها و دروس تئوری و نظری در طبیعت.
- ✓ بررسی و ایجاد شرایط مناسب و ایمنی برای شب مانی در طبیعت.
- ✓ رعایت مسائل ایمنی، امنیتی، انتظامی، اداری و اخذ مجوزهای لازم برای شب مانی و تردد در طبیعت و مناطق کوهستانی.
- ✓ تابو نساختن آزمون برای شرکت کنندگان.
- ✓ اجتناب از طرح مباحثی که خارج از اصول و مبانی آموزشی مصوب است.
- ✓ اخذ استعلام از مراجع ذیربط جهت هرگونه جابجایی مکانی.
- ✓ عدم اصرار و تأکید بر انجام هر یک از مفاد آزمون یا دوره به لحاظ اخذ نمره یا قبول شدن یا نشدن در آزمون.
- ✓ کنترل لوازم، تجهیزات و کیفیت مبانی ایمنی و فنی قبل از انجام هرگونه فعالیت توسط مسئول مربوطه.
- ✓ توضیح کامل کادر اجرایی توسط مراجع مرجع مانند فدراسیون، هیئت، باشگاه، میزبان، سرپرست و ناظر در زمان مقتضی منطبق بر اصول و مبانی مصوب.
- ✓ رعایت الزامات فرهنگی و مناسبات اجتماعی.
- ✓ اطلاع از آخرین شرایط جوی و وضعیت اقلیمی.
- ✓ توجه کامل بر زمانبندی‌ها و تقویم اجرایی (تدوین تقویم اجرایی و اطلاع‌رسانی به موقع).
- ✓ بررسی و مطالعه دقیق الزامات حداقل شرایط ورودی در هنگام ثبت نام و پذیرش به ویژه کاربرگ ثبت اطلاعات.
- ✓ انتخاب محل برگزاری آزمون ورودی و دوره‌های عملی با شرایط:

  ۱) ایمن. ۲) دسترسی آسان به لحاظ مسائل امداد و نجات.
- ✓ دارابودن سلامت جسمانی، روحی واخذ مجوز فعالیت کادر اجرایی اعم از سرپرست، مدیر، ناظر، مدرس ویا مربی وغیره.
- ✓ دارا بودن سلامت جسمانی، روحی شرکت کنندگان.
- ✓ عدم اطلاع رسانی مبنی بر قبولی، مردودی یا مشروط شدن شرکت کنندگان در زمان آزمون ورودی یا دوره.
- ✓ عدم شوخی، تهدید، کنایه، تمسخر و اهانت.
- ✓ عدم اصرار بر انجام عملی که در حد و توان مجری نباشد.
- ✓ در موارد پیش‌بینی نشده فنی نظر مراجع ذیربط به ویژه فدراسیون ملاک عمل است.

- ✓ توجیح کامل کادر اجرایی توسط مراجع ذیربط مانند فدراسیون، هیئت استان، باشگاه، میزبان، سرپرست، ناظر در زمان مقتضی منطبق بر اصول و مبانی مصوب.
- ✓ ثبت و ضبط گزارشات و صورتجلسات.
- ✓ پیش‌بینی مشکلات و بحران‌های احتمالی و توأم با راه حل.
- ✓ اعتقاد و التزام به قوانین جاری و مصوب کشور به ویژه قوانین و مقررات تخصصی مرتبط.

ایمنی در مسابقات

- صعودهای ورزشی
- دوی کوهستان (اسکای رانینگ)
- کوه نوردی با اسکی
- یخ نوردی
- درای تولینگ
- سنگنوردی در طبیعت (دیواره نوردی)
- رقابتهای همگانی

و مجموعه مسابقاتی که در طبیعت و اماکن ورزشی برگزار می‌شود.

H S E
Health, Safety and Environment
سلامت، ایمنی و محیط زیست

ایمنی در مسابقات

از نکات مهم در برگزاری مسابقات توجه و رعایت کامل اصول و مبانی ایمنی و همچنین قوانین مربوطه است. در اجرای تمامی مسابقات باید به سه اصل عملی **قبل، حین و بعد** از مسابقات توجه داشت. هر کدام از گرایش‌های مسابقات و گروه‌های سنی و همینطور جنسیت‌های مختلف الزامات خاص خود را دارد.

برای مثال در مسابقات گروه سنی نونهالان و جوانان الزامات ایمنی متفاوت و قابل توجه بیشتر است.

در شیوه نامه برگزاری هر یک از گرایش‌های مسابقات به تفصیل توضیحات لازم ارائه شده است. چنانچه مسابقات نو ظهور و جدیدی در دستور کار قرار دارد می‌بایست نخست استانداردسازی و تهیه و تدوین شیوه نامه برگزاری آن در دستور کار قرار گیرد.

کنترل انرژی، هدایت شور، شعف، نشاط، هیجان، توسعه، انگیزه، ترویج، سلامت و تقویت جسم و روح، ارق ملی، سلحشوری، شادابی، رقابت جوانمردانه در محیطی ایمن از اهداف برگزاری مسابقات است. هر عاملی که متولیان، کادر اجرایی و ورزشکاران را از هدف دور سازد به بیراهه رفتن و بطالت عمر، انرژی و سرمایه‌های ملی است.

در طی این مسیر از دستاوردهای ملی و بین‌المللی، تجارب ارزنده پیشگامان و پیشکسوتان و همچنین شرایط فرهنگی، بومی، اجتماعی، فنی، شرعی و عرفی نباید غافل شد.

الزامات ایمنی در مسابقات

● صعودهای ورزشی (سنگنوردی) ● دوی کوهستان (اسکای رانینگ) ● سنگنوردی در طبیعت (دیواره نوردی)
● رقابتهای همگانی ● کوه نوردی با اسکی ● یخ نوردی ● درای تولینگ
برگزاری مسابقات بر شمرده در رده‌های سنی و فنی مختلف، گرایش‌های گوناگون و در دو بخش مردان و زنان برگزار می‌شود.
لذا توجه رعایت کامل موارد زیر الزامی است:

- ✓ اطمینان کامل نهاد، سازمان، میزبان، سرپرست، مدیر و ناظر از رعایت الزامات مقرر به ویژه ایمنی.
- ✓ توجه و رعایت کامل شرح وظایف کلیه دست اندرکاران منطبق بر شیوه‌نامه‌های منظوم و مصوب.
- ✓ خویشتن‌داری عوامل اجرایی در هنگام مواجه شدن با اعتراض ورزشکاران.
- ✓ توجه کامل بر سازماندهی مسابقات (ساختار اجرایی مسابقات).
- ✓ عالی‌ترین مقام فنی و اجرایی مسابقات ناظر (سرپرست فنی) است. (منطبق برشیوه نامه ذیربط)
- ✓ پرهیز از بیان هرگونه شعار سیاسی صنفی، عبارات موهن، مستهجن و زننده.
- ✓ پرهیز از هرگونه تشویق جانب گرایانه کادر اجرایی.
- ✓ حفظ و اجتناب از انتقال اطلاعات مسابقه دهندگان و عوامل اجرایی که اطلاع‌رسانی آن منجر به تنش و چالش در مسابقه می‌شود.
- ✓ رعایت اصول و مبانی فرهنگی، بومی، شرعی و عرفی، مناطق برگزاری مسابقات.
- ✓ کنترل کامل مدارک به ویژه مدارک پزشکی، بیمه ورزشی معتبر و رضایت نامه والدین برای افراد زیر ۱۸ سال در زمان پذیرش. (منطبق برشیوه نامه ذیربط)
- ✓ تکمیل کاربرگ پرسش نامه ثبت نام و پذیرش در مسابقات توسط ورزشکاران و مطالعه، کنترل، نظارت، توجه و مداقه کامل توسط مسئول مربوطه مانند مدیر مسابقه، ناظر، مسئول پذیرش، رئیس هیئت داوری و مشخص نمودن صلاحیت شرکت یا عدم شرکت در مسابقات.
- ✓ حضور تیم پزشکی، امداد و نجات قبل از شروع مسابقات تا پایان رسمی مسابقات.
- ✓ نظارت بر تدارکات، تغذیه، مسائل بهداشتی، ترابری، لوازم و تجهیزات، محل اسکان، الزامات فنی و ایمنی مانند بالابر، کپسول‌های آتش‌نشانی، اطفای حریق، نور، صدا، تصویر، تجهیزات داوری، درب‌های ورود و خروج و... و هماهنگی اداری، توسط میزبان، مدیر یا سرپرست و نهایتاً نظارت عالی توسط ناظر (سرپرست فنی).
- ✓ پیش‌بینی بحران‌های احتمالی توأم با راه حل.
- ✓ ثبت و ضبط گزارشات و صورتجلسات.
- ✓ انجام و پیش‌بینی لازم برای شرایط غیر منتظره مانند تغییرات جوی، امداد و نجات، ایاب و ذهاب، اطلاع‌رسانی، پشتیبانی و رعایت زمان مکفی برای انجام بیمه‌های لازم ضروری.
- ✓ نظارت جامع توسط مبادی ذیربط مانند هیئت‌های استان، باشگاه‌ها، سرپرست، ناظر و رئیس هیئت داوری، داور رده‌بند و کمیته‌های ذیربط.
- ✓ در موارد پیش‌بینی نشده نظر مراجع ذیربط و در موارد فنی نظر فدراسیون ملاک عمل است.
- ✓ اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و مقررات تخصصی مرتبط.

اقدامـــــات لازم
هنگام وقوع حوادث

H S E
Health, Safety and Environment
سلامت، ایمنی و محیط زیست

اقدامات لازم هنگام وقوع حوادث

پیش‌گیری از درمان بهتر است.

در شرایط بحران و حادثه مدیر یا سرپرست می‌بایست موارد زیر را مد نظر و اجرایی نماید.

- ✓ حفظ خونسردی.
- ✓ انتخاب محل ایمن و مناسب برای اقدامات اولیه.
- ✓ توقف برنامه و برقراری و اعمال مدیریت بحران.
- ✓ بهره‌گیری واستفاده ازاقدامات درنظر گرفته شده توسط عوامل آموزش دیده و مجاز (امدادی، نجات، پزشکی، کمکهای اولیه).
- ✓ هماهنگی با عوامل پشتیبانی خارج از برنامه و اطلاع‌رسانی به مراجع ذیصلاح و مسئولین مافوق.
- ✓ مدیریت زمان، انرژی، امکانات، لوازم و تجهیزات امری ضروری است.
- ✓ ساماندهی عوامل تحت مدیریت جهت تقسیم کار و شرح وظایف.
- ✓ اتخاذ تصمیم درست و واحد در کوتاه‌ترین زمان.
- ✓ ثبت و ضبط حادثه (مستندسازی).
- ✓ آگاهی دادن به بحران زدگان.
- ✓ جلوگیری از غافل‌گیری نیروها (در نتیجه عدم آمادگی).
- ✓ جلوگیری از توسعه و گسترش بحران.
- ✓ مقابله با استرس.
- ✓ اتخاذ تصمیم صریح، روشن و قابل فهم.
- ✓ پرهیز از هرگونه اقدام نابجا و مغایر با قوانین و استانداردها.
- ✓ مشخص نمودن حدود و اختیارات مجموعه عوامل.
- ✓ برای حالت‌های مختلف راه حل‌های مختلف را در نظر داشته باشید.
- ✓ غلبه بر فشارهای روانی را در دستور کار خود قرار دهید.
- ✓ از تمرین و شبیه‌سازی حوادث و خطرات مرتبط جهت توانمندسازی خود و تیم خود غافل نباشید.
- ✓ همواره از مثلث طلایی **پیشگیری، شناخت و اقدام** با رعایت اصول بر شمرده غافل نشوید.
- ✓ هرگز آموزش را در زمان مقتضی از یاد نبرید.
- ✓ تهیه بانک اطلاعات، شامل:

شماره تلفن‌ها، نشانی‌ها، راه‌های ارتباطی، عوامل پشتیبانی و مراجع مرجع.

- ✓ توجه به گذر زمان.
- ✓ تهیه چک لیست اقدامات اولیه و ثانویه.

پی‌نوشت‌ها:

- ایمنی در محیط کار، مهندسی پروژه، ایمنی در کارگاه، مقررات و شیوه نامه‌های آموزشی و مسابقات فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی.