

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

جمهوری اسلامی ایران

استانداردهای فدراسیون جهانی کوهنوردی برای راهنمایان و مربیان داوطلب نکات مهم برای طرح آموزش و ارزیابی فدراسیون‌های عضو

مقدمه و خلاصه

الف) الزامات عمومی

۱- رویه ارزیابی

۲- مبانی مشترک

۳- تصویب

ب) استانداردهای فعالیتهای ورزشی

دانش، مهارت و تجربه لازم برای شروع آزمون

۱- کوهپیمایی و راهپیمایی‌های تابستانی

۲- برف پیمایی و کوهپایی زمستانی

۳- صعودهای ورزشی (طبیعت و درون سالنی)

۴- صخره‌نوردی تحت نظارت مربی

۵- یخ‌نوردی

۶- صعود آلباین

۷- کوهنوردی با اسکی

ج) الزامات تکمیلی

الزامات و برنامه‌های درسی مکمل برای محیط‌های خاص

۱- ارتفاعات بالا

۲- مناطق خاص

۳- نواحی بهمن گیر

پیوستها

مقدمه

پیش زمینه

کمیسیون کوهنوردی فدراسیون جهانی کوهنوردی مدل‌های استاندارد برای آموزش راهنمایان و مربیان کوهنوردی داوطلب را در پاسخ به درخواست فدراسیون‌های عضو تهیه کرده است. این استانداردها بر گرفته از استانداردهای مجمع عمومی سال ۹۳ (سانتیاگو- شیلی) می‌باشد. همچنین این مجمع، کارگروه استانداردهای آموزشی TSWG را تشکیل داده است. این کارگروه به فدراسیون‌های عضو در جهت به کارگیری استانداردهای اولیه چهارگانه یاری می‌رساند. در سالهای ۲۰۰۱ و ۲۰۰۳ این کارگروه سمینارهایی (تور - فرانسه) را به منظور بحث پیرامون کاربرد این استانداردها برگزار کرده است. در مجموع در فاصله سالهای ۹۳ تا ۲۰۰۵، ۳۹ استاندارد به تصویب رسیده است.

پیشرفت‌های سال ۲۰۰۵

با گذشت ۱۰ سال از به کارگیری موفق استانداردها سمینار سوم کارگروه در ماه ژوئن ۲۰۰۵ در سوئیس برگزار شد. در این سمینار ساختار و محتوای استانداردهای موجود مورد بررسی قرار گرفت و در مورد اصلاحات و استانداردهای تکمیلی نیاز سنجی به عمل آمد.

در این سمینار نکات زیر مورد توجه قرار گرفت:

- ∞ نیازها و شرایط فدراسیون‌های عضو سراسر دنیا متفاوت است
- ∞ الزامات تخصصی انجمن‌های عضو در سطح ملی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد
- ∞ TSWG با ارزیابی و تایید طرح‌های آموزشی فدراسیون‌های ملی (اینکه چه میزان با سطح بین‌المللی تطابق دارند) خدمات شایانی را به آنها ارائه می‌کند.

بنابراین در این سمینار برای منطبق شدن با نیازهای فدراسیون‌های عضو پیشنهاد شد که برای موفقیت بیشتر چهار استاندارد اولیه، موارد زیر مورد ملاحظه قرار گیرد:

الف - ایجاد چارچوب قابل انعطاف برای فعالیت‌های مورد نظر به نحوی که پاسخگوی نیازها و شرایط فدراسیون‌های عضو سراسر دنیا باشد.

ب - تاکید بیشتر بر روند ارزیابی طرح و تعامل بین متخصصین TSWG و فدراسیون‌های عضو

در طرح پیشنهادی فوق تاکید بر این است که از استانداردهای فنی همسان برای داوطلبان مربیگری در فدراسیون‌های عضو استفاده نشود، در عوض کیفیت فرایند آموزش و ارزیابی مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

این طرح پیشنهادی سپس به وسیله TSWG و کمیسیون کوهنوردی پالایش شد و در اکتبر ۲۰۰۶ مبنای جدید ارزیابی طرح‌های آموزشی قرار گرفت.

TSWG از پیشنهاد‌های بهبود برای استانداردهای آموزشی استقبال کرده و آن استانداردها را مورد بازبینی قرار می‌دهد.

محدوده کار

فدراسیون‌های عضو برای استفاده از استانداردهای آموزشی در کشورهای خود اختیار تام دارند. از طرف UIAA الزامی برای به کارگیری این استانداردها وجود ندارد. فدراسیون‌های عضو به تنهایی مسئول آموزش مربیان و راهنمایان خود در سطح ملی هستند. فدراسیون‌های عضو همچنین مسئول رعایت این الزامات با قوانین بیمه می‌باشند.

استفاده از استانداردهای آموزشی فدراسیون جهانی وسیله‌ای است که فدراسیون‌های عضو می‌توانند نشان دهند که طرح‌های آموزش و ارزیایشان به طور مستقل ارزیابی شده و مطابق با استانداردهای پذیرفته شده است. استفاده از این استانداردها همچنین زمینه به رسمیت شناختن مدارک مربیگری در سطح بین‌المللی را فراهم می‌کند.

TSWG این استانداردهای آموزشی را به طور مشخص به علت نیاز به ایجاد ارتباط موثر بین مربیان و راهنمایان داوطلب با فدراسیون‌های مربوطه طراحی کرده است با این وجود ممکن است فدراسیون‌های عضو علاقه‌مند باشند که این استاندارد را در مورد راهنمایان و مربیان غیر داوطلب (که دستمزد دریافت می‌کنند و برای عموم مردم خدمات انجام می‌دهند) هم گسترش دهند. در این صورت فدراسیون‌های عضو می‌باید اطمینان حاصل کنند که این طرح‌ها با استانداردهای کشورشان تطابق دارد یا نه.

در زمینه استانداردهای آموزشی فدراسیون جهانی کوهنوردی تعارف زیر به کار می‌رود:

راهنما: فردی که مسئولیت راهنمایی و نظارت افراد دیگر را در ضمن انجام فعالیت ورزشی عهده دار می‌باشد.

مربی: فردی که به افراد (از جمله افراد آماتور) برای شرکت در فعالیت ورزشی آموزش می‌دهد.

کاربرد و ارزیابی

فدراسیون‌های عضوی که علاقه‌مند درخواست استانداردهای آموزشی می‌باشند می‌باید با نماینده TSWG تماس بگیرند. TSWG فرد متخصصی را برای کار با فدراسیون عضو مربوطه و ارزیابی طرح‌های آموزشی می‌گمارد که این کارشناس فعالیت‌های زیر را انجام می‌دهد:

الف) ارزیابی طرحی که در رابطه با استانداردهای آموزش ارائه شده است

ب) کمک به فدراسیون‌های عضو در جهت بهبود طرح‌های آموزشی و رعایت الزامات استانداردها

ج) نوشتن گزارش و پیشنهاد‌های مربوطه برای ارائه به کمیسیون کوهنوردی فدراسیون جهانی

فرایند همکاری فدراسیون‌های عضو با افراد متخصص این کارگروه مهمترین و با ارزش‌ترین جنبه استاندارد آموزشی فدراسیون جهانی کوهنوردی است.

الف. الزامات عمومی

۱. ارزیابی

مستندسازی

اولین گام برای فدراسیون‌های عضو ارائه اطلاعات و مدارک مربوط به طرح آموزشی مورد ارزیابی است. این مدارک توسط کارگروه مطالعه و ارزیابی می‌شود و نماینده ای برای کار با فدراسیون عضو اختصاص داده می‌شود.

مدارک

مدارک (پروژه) مذکور می‌بایست شامل طرح آموزشی پیشنهادی برای تصویب باشد. طراح می‌بایست شامل دروس آموزشی، یک دوره عملی (تجربی) و یک دوره ارزیابی باشد.

طرح پیشنهادی می‌تواند برای راهنما و یا مربی باشد. اگر طرح برای مربی باشد، داوطلبان باید مهارت تدریستان مورد ارزیابی قرار گیرند.

این مدارک می‌باید شامل موارد زیر باشد:

- ∞ هدف طرح
- ∞ شایستگی‌های لازم برای مربی / راهنما
- ∞ تعریف نقش مربی / راهنما
- ∞ توصیف محدودیت‌های شغل
- ∞ پیش‌نیازهای آموزشی داوطلب (این مورد باید شامل کمک‌های اولیه نیز باشد)
- ∞ مهارت‌ها و دانشی که داوطلب در مدت دوره آموزشی کسب کرده است (به این معنا که فرد مورد ارزیابی قرار گرفته است)
- ∞ دوره‌های آموزشی ضمن کار که داوطلب به منظور تمدید اعتبار مدرک مربیگری می‌باید در آنها شرکت کند.

این مدارک بر حسب شرایط و نیازهای فدراسیون‌های عضو می‌تواند به یکی از اشکال زیر باشد:

- ∞ گواهینامه
- ∞ جواز
- ∞ پروانه
- ∞ جایزه

جلسات ارزیابی

وقتی شفاف‌سازی‌های لازم در خصوص مدارک انجام گرفت، نماینده کارگروه و فدراسیون‌های عضو جلساتی را برای ارزیابی طرح پیشنهادی تنظیم می‌کنند.

هزینه

هزینه ارزیابی بر عهده فدراسیون عضو می باشد که درخواست تأیید دارند، ولی متخصصین معمولاً می توانند زمان خود را طوری تنظیم کنند که هزینه ای برای فدراسیون عضو نداشته باشد. با این وجود این هزینه معمولاً مقدار ناچیزی می باشد و UIAA تمایل به افزایش سرمایه (ذخیره) خود از طریق منابع دیگر دارد.

موارد ارزیابی

- ∞ نمایندگی در فدراسیون
- ∞ امکانات کافی
- ∞ زمینه مناسب
- ∞ مربیان ارشد شایسته
- ∞ داوطلبان با دانش و مهارت کافی که برای آموزش و ارزیابی مناسب باشند
- ∞ مدیریت و طراحی برنامه
- ∞ روشهای آموزشی
- ∞ رویه های ارزیابی
- ∞ سیستم بازبینی طرح
- ∞ رویه پاسخگویی به شکایات

۲. مبانی مشترک

عنوان "استاندارد آموزشی فدراسیون جهانی" نشان دهنده این است که فدراسیون عضو طرح آموزش و ارزیابی ساختار یافته ای برای تربیت راهنمایان / مربیان داوطلب دارد و نیز بیانگر این است که این طرح به وسیله نماینده UIAA معتبر شناخته شده است.

اختصاص عنوان "استاندارد آموزشی فدراسیون جهانی" به یک فدراسیون عضو بیانگر این است که طرح ارزیابی و آموزش فدراسیون عضو با در نظر گرفتن امکانات و سایر شرایط مطابق با استانداردهای فنی جهانی می باشد. همچنین این عنوان نشان دهنده این است که این طرح مطابق با سایر استانداردهای فدراسیون جهانی نظیر استاندارد ملاحظات زیست محیطی و نیز منشور summit می باشد. منشور summit بیانگر تعهد فدراسیون جهانی به خلق فرصتهای برابر برای مشارکت همگان در ورزش کوهنوردی است. بر همین اساس طرحهای آموزشی می باید با نگرش مثبت نسبت به ایجاد فرصتهای برابر نوشته شوند. (برابری دسترسی)

۳. تصویب

وقتی کارشناس کارگروه ارزیابی طرح را به پایان رساند گزارشی را به کارگروه ارسال میکند. نماینده کارگروه فدراسیون عضو را از نتیجه ارزیابی مطلع می کند.

به کارگیری عبارت "استاندارد آموزشی UIAA" فقط محدود به استاندارد می‌شود که مورد ارزیابی قرار گرفته است. هر زمانی که کار گروه دریابد که طرح، استانداردهای لازم را از دست داده است یا فدراسیون عضو به طور بنیادی تغییر ساختار داده است می‌تواند این عنوان را سلب کند. در غیر اینصورت این امتیاز برای مدت ۵ سال اعتبار دارد. UIAA حق بررسی مدارک فدراسیون عضو در طول مدت ۵ سال را برای خود محفوظ نگه می‌دارد.

وقتی که فدراسیون عضو نشان یا عنوان UIAA را در مدارک یا کارتهای شناسایی افراد به کار می‌برد می‌باید حتماً محدوده و محدودیت‌های آن را نیز ذکر کند.

ب. استانداردهای فعالیت‌های ورزشی

موارد زیر شامل حداقل استانداردهای لازم برای ارائه طرح آموزشی می‌باشد. اگر طرح آموزشی شامل مواردی نظیر کار در مناطق با ارتفاع بالا یا مناطق استوایی یا نواحی بهمن گیر باشد، این موارد نیز می‌بایست در بخش استانداردهای تکمیلی مورد ملاحظه قرار گیرد.

۱. کوهپیمایی و راهپیمایی‌های تابستانی

این استاندارد شامل کوهپیمایی در مسیرهای پرشیب و تلاش برای فائق آمدن به موانع مانند صخره‌های کوچک و تکه‌های برف و یخ می‌باشد. این استاندارد برای استفاده در شرایطی که نیاز به استفاده از تکنیک‌های کوهنوردی نظیر صخره‌نوردی یا یخ‌نوردی وجود دارد طراحی نشده است.

۱-۱- در این طرح می‌باید نوع ناحیه تعیین گردد و نیز نواحی که خارج از محدوده کار آن می‌باشد نیز مشخص گردد.

۱-۲- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۱۸ سال باشد.

۱-۳- تجربه‌های پیش از آموزش

طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه کوهپیمایی، نوع و دفعات کوهپیمایی، نوع نواحی کوهپیمایی، ...)

۱-۴- مهارتها

طرح می‌باید توانایی داوطلب برای نشان دادن تکنیک‌های فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱. صعود و فرود ایمن و پیمایش در زمین‌های (مناطق) کوهستانی شامل نواحی زیر:

∞ زمین‌های پرشیب

∞ زمین‌های ناهموار

∞ خط‌الراسها

∞ دره ها

∞ صخره‌های کوچک

∞ زمین‌های با پوشش برفی

۲. توانایی اولیه کار با طناب

۳. توانایی جهت یابی و پیدا کردن مسیر در نواحی عادی و دشوار

۴. برنامه‌ریزی سفر گروهی

۵. سازمان‌دهی و رهبری گروه

۶. چادر زنی و شب‌مانی

۷. پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها

۸. شرایط اورژانس

۹. کمک‌های اولیه

۱-۵- دانش

طرح می‌باید دانش داوطلبان و توانایی دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱. تشخیص و مداوای خستگی، سرمازدگی و گرم‌زدگی

۲. شناسایی خطرات منطقه و آب و هوا

۳. برنامه ریزی سفر، انتخاب مسیر، درجه سختی مسیر، علائم مسیر و کتابچه‌های راهنما

۴. محوطه‌های چادرزنی و جانپناه‌های کوهستانی

۵. تغذیه

۶. فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب

۷. شرایط اورژانس

۸. محیط زیست و فرهنگ کوهستان

۹. دسترسی به مناطق کوهستانی

۱۰. مسئولیت‌های حقوقی و بیمه

۱۱. آموزش

۲. برف‌پیمایی و کوهپیمایی زمستانی

این استاندارد می‌تواند به کوهپیمایی در مسیرهای کم‌شیب با خطر بهمن کم یا مناطق بهمن خیز تحت کنترل محدود شود. با این وجود اگر در محدوده این استاندارد کوهپیمایی در نواحی بهمن خیز هم گنجانده می‌شود، می‌باید استانداردهای بهمن نیز رعایت شود. این استاندارد برای استفاده در شرایطی که نیاز به استفاده از تکنیک‌های کوهنوردی نظیر صخره‌نوردی یا یخ‌نوردی وجود دارد طراحی نشده است.

۱-۲- در این طرح می‌باید نوع ناحیه تعیین گردد و نیز نواحی که خارج از محدوده کار آن می‌باشد نیز مشخص گردد.

۲-۲- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۱۸ سال باشد.

۲-۳- تجربه‌های قبل از آموزش

طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه کوهپیمایی، نوع و دفعات کوهپیمایی، نوع نواحی کوهپیمایی، مناطق و مسیرهای مختلف...)

۲-۴- مهارتها

طرح می‌باید توانایی داوطلب برای نشان دادن تکنیک‌های مؤثر فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- صعود و فرود ایمن و تراورس در زمین‌های (مناطق) کوهستانی شامل نواحی زیر:

∞ زمین‌های پرشیب*

∞ زمین‌های ناهموار (و شکست‌دار)

∞ خط‌الراس‌ها (یال‌ها)*

∞ دره‌ها*

∞ صخره‌های کوچک (مسیرهای سنگی آسان)

۲- توانایی اولیه کار با طناب*

۳- توانایی جهت‌یابی و پیدا کردن مسیر در مناطق عادی و مسیرهای دشوار

۴- برنامه‌ریزی سفر گروهی

۵- سازمان‌دهی و رهبری گروه

۶- چادر زنی و شب‌مانی

۷- پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها

۸- شرایط اورژانس

۹- کمک‌های اولیه

* اگر به طرح افزوده شده باشد.

۲-۵- دانش

طرح می‌باید دانش داوطلبان و توانایی دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- تشخیص و مداوای خستگی، سرمازدگی و گرمازدگی

۲- شناسایی خطرات ناحیه (منطقه) و آب و هوا

۳- آگاهی از خطرات بهمن

۴- برنامه‌ریزی سفر، انتخاب مسیر، درجه سختی مسیر، علائم مسیر و کتابچه راهنما

۵- محوطه‌های چادرزنی و جانپناه‌های کوهستانی

۶- تغذیه

۷- فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب

۸- شرایط اورژانس

۹- محیط زیست و فرهنگ کوهستان

۱۰- دسترسی به مناطق کوهستانی

۱۱- مسئولیت‌های حقوقی و بیمه

۱۲- آموزش

۳- صعودهای ورزشی (با استفاده از تجهیزات ثابت - تک یا چند مسیره)

صعود ورزشی (اسپرت) شامل صعود با استفاده از بت (مسیرهای رول‌کوبی شده) برای ایمنی و کارگاه‌های ثابت می‌باشد. این

استاندارد تنها برای مناطق صعود با دسترسی و فرود آسان معتبر است. (نیازی به مسیریابی یا مهارت‌های کوهنوردی ندارد)

۱-۳- در این طرح می‌باید نوع صعود تعیین گردد (که صعود محدود به صعود تک‌مسیره، چندمسیره یا صعود

دیواره‌های مصنوعی است)

۲-۳- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۱۸ سال باشد.

۳-۳- تجربه‌های پیش از آموزش

- داوطلب می‌باید سابقه صعود سرطاب on-sight با درجه ۵ (فدراسیون جهانی کوهنوردی) را داشته باشد.

- طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه صعود، نوع و دفعات صعود، نوع صخره،

نواحی صعود و...)

۳-۴- مهارت‌ها

طرح می‌باید توانایی داوطلبان برای نشان دادن تکنیک‌های مؤثر فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- توانایی مؤثر (کافی) در صعود سرطاب on-sight

۲- مهارت در حرکت‌های صعودی

۳- بلدرینگ

۴- مربیگری و آموزش ابتدایی (اولیه)

۵- سازمان دهی و رهبری گروه

۶- بانگ‌های صعود (آواهایی که مربی برای راهنمایی افراد به کار می‌برد)

۷- مدیریت طناب، گره‌ها، کوئیک‌دراها، کارگاه‌ها و حمایت‌ها

۸- فرود به وسیله طناب

۹- شرایط اورژانس

۱۰- پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها

۱۱- کمک‌های اولیه

طرح می‌باید دانش داوطلبان و توانایی دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

- ۱- تجهیزات صعود (کفش، تجهیزات فرود و حمایت، کلاه کاسک، هارنس، طناب‌ها، اسلینگ‌ها، کاربین‌ها و...)
- ۲- نگهداری از تجهیزات
- ۳- زنجیره ایمنی و فاکتورهای سقوط
- ۴- انواع بلت‌ها و کارگاه
- ۵- انواع صخره‌ها
- ۶- اخلاقیات و رسوم
- ۷- انتخاب مسیر، درجه سختی و استفاده از کتابچه‌های راهنما
- ۸- محیط زیست و دسترسی
- ۹- مدیریت ریسک، ایمنی و روشهای شرایط بحرانی (طرز عمل اورژانسی)
- ۱۰- تغذیه
- ۱۱- فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب
- ۱۲- مسئولیت‌های حقوقی و بیمه
- ۱۳- آموزش
- ۱۴- مسابقات

۴. صخره‌نوردی (با حضور مربی یک یا چند طول طناب [چندمسیره])

این استاندارد تنها برای مناطق صعود با دسترسی و فرود آسان معتبر است (یعنی نیازی به مسیریابی یا مهارت‌های کوهنوردی ندارد) مگر اینکه با استانداردهای کوه‌پیمایی (و ترکیب) ترکیب شده باشد.

۴-۱- در این طرح می‌باید نوع صعود تعیین گردد (که صعود تک‌مسیره - چندمسیره است)

۴-۲- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۱۸ سال باشد.

۴-۳- تجربه‌های پیش از آموزش

- داوطلب می‌باید سابقه صعود سرطناب on-sight درجه ۵ (فدراسیون جهانی کوهنوردی) را داشته باشد.

- طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه صعود، دفعات صعود، نوع صخره، نواحی صعود و...)

۴-۴- مهارتها

طرح می‌باید توانایی داوطلبان برای نشان دادن تکنیک‌های مؤثر فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

- ۱- توانایی مؤثر (کافی) در صعود سرطناب On-sight
- ۲- انتخاب و جایگزینی تجهیزات حمایت شامل کارگاه‌های چندنقطه‌ای
- ۳- مدیریت طناب، گره‌ها، فرود و حمایت
- ۴- تکنیک‌های تک طناب و دو طناب
- ۵- مسیریابی
- ۶- مهارت در حرکات‌های صعودی
- ۷- بلدرینگ
- ۸- مربیگری و آموزش ابتدایی (اولیه)
- ۹- سازمان‌دهی و رهبری گروه
- ۱۰- بانگ‌های صعود (آواهایی که مربی برای راهنمایی افراد به کار می‌برد)
- ۱۱- فرود به وسیله طناب
- ۱۲- شرایط اورژانس
- ۱۳- پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها
- ۱۴- کمک‌های اولیه
- ۴-۵- دانش

طرح می‌باید دانش داوطلبان و توانایی دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

- ۱-تجهیزات کوهنوردی (کفش، تجهیزات حمایت و فرود، کلاه کاسک‌ها، هارنس، طناب‌ها، اسلینگ‌ها، کاربین‌ها، ابزار حفاظت و...)
 - ۲-نگهداری از تجهیزات
 - ۳-انواع کارگاه‌ها (گوه‌ها، ابزارهای شکاف، بولت‌ها و...)
 - ۴-سیستم ایمنی دینامیک (نیروی ضربه، زنجیره ایمنی، فاکتورهای سقوط)
 - ۵-انواع صخره
 - ۶-اخلاقیات و رسوم
 - ۷-انتخاب مسیر، درجه سختی و استفاده از کتابچه‌های راهنما
 - ۸- محیط زیست و دسترسی
 - ۹-مدیریت ریسک، ایمنی و روشهای شرایط بحرانی (طرز عمل اورژانسی)
 - ۱۰-تغذیه
 - ۱۱-فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب
 - ۱۲-مسئولیت‌های حقوقی و بیمه
 - ۱۳-آموزش

۵. یخ‌نوردی

این استاندارد برای صعود و فرودهای ساده که نیازی به مهارت‌های کوهنوردی ندارند، کاربرد دارد همچنین این طرح می‌تواند در برخی از موارد شامل سفر در مناطق بهمن خیز نیز باشد که در این صورت می‌باید با استانداردهای بهمن ترکیب شود.

۱-۵- در این طرح می‌باید نوع صعود تعیین شود که درای‌تولینگ یا صعود میکس (ترکیبی) می‌باشد.

۲-۵- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۱۸ سال باشد.

۳-۵- تجربه‌های پیش از آموزش:

- داوطلب می‌باید سابقه راهنمایی (و صعود سرطناب) درجه WI III را داشته باشد.

- طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه صعود، نوع و دفعات صعود، نوع نواحی صعود،...)

۴-۵- مهارتها

طرح می‌باید توانایی داوطلبان برای نشان دادن تکنیک‌های مؤثر فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- توانایی مؤثر (کافی) در صعود سرطناب on-sight

۲- انتخاب و جایگزینی تجهیزات حمایت شامل کارگاه‌های چندنقطه‌ای

۳- مدیریت طناب، گره‌ها، فرود و حمایت

۴- تکنیک‌های تک‌طناب و دو طناب

۵- مسیریابی

۶- مهارت در حرکت‌های صعودی

۷- مربیگری و آموزش ابتدایی (اولیه)

۸- سازمان دهی و رهبری گروه

۹- بانگ‌های صعود (آواهایی که مربی برای راهنمایی افراد به کار می‌برد)

۱۰- فرود به وسیله طناب

۱۱- شرایط اورژانس

۱۲- پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها

۱۳- کمک‌های اولیه

۵-۵- دانش

طرح می‌باید دانش داوطلبان و توانایی دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- تجهیزات کوهنوردی (ابزار یخ "تبر یخ"، کرامپون، کفش، پوشاک، پیچ یخ، ابزار حمایت و فرود، کلاه کاسک،

طناب‌ها، اسلینگ‌ها، کارابین‌ها، ابزار حفاظت و...)

۲-نگهداری از تجهیزات

۳- مدیریت ریسک، ایمنی و روشهای شرایط بحرانی (طرز عمل اورژانسی)

۴-سیستم ایمنی دینامیک (نیروی ضربه، زنجیره ایمنی، فاکتورهای سقوط و...)

۵-خطرات آب و هوای زمستانی

۶-مدیریت محیط سردسیر

۷- جلوگیری و مداوای سرمازدگی و هایپوترمی

۸-محافظت در مقابل اشعه آفتاب

۹- انواع و اشکال یخ

۱۰-اخلاقیات و رسوم

۱۱-انواع تکنیک‌ها و سبک‌های صعود

۱۲- صعودهای درای تولینگ و میکس (ترکیبی)

۱۳-انتخاب مسیر، درجه سختی و استفاده از کتابچه‌های راهنما

۱۴- محیط زیست و دسترسی

تغذیه

۱۶-فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب

۱۷-مسئولیت‌های حقوقی و بیمه

۱۸-آموزش

۶- صعودهای آلباین

۶-۱- در این طرح می‌باید نوع منطقه (زمین) که در آن کار صورت می‌گیرد و جنس زمین که قرار است مورد ارزیابی قرار گیرد تعیین شود.

۶-۲- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۲۱ سال باشد.

۶-۳- تجربه‌های پیش از آموزش

∞ طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه مسافرت صعود، مناطق مختلف و...)

∞ داوطلبان می‌باید:

∞ کوهنورد فعال با سابقه صعود در برف، یخ و صخره داشته باشد.

∞ توانایی راهنمایی (و صعود سرطانب) درجه ۴ فدراسیون جهانی کوهنوردی (UIAA) و یخ ۵۰ درجه را داشته باشد.

∞ با تجربه پیمایش یخچال باشد.

۴-۶- مهارتها

طرح می‌باید توانایی داوطلبان برای نشان دادن تکنیک‌های مؤثر فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- حرکت، صعود و فرود ایمن و تراورس در نواحی آلاین:

∞ زمین‌های با شیب تند

∞ خط الراس (و یال‌ها)

∞ دره‌ها

∞ صخره، یخ و نواحی مختلط

∞ پیمایش یخچال

∞ تکنیک‌های خروج از شکاف (یخی)

۲- استفاده از تبر یخ‌نوردی و کرامپون

۳- صعود سرطناب و هدایت در صخره، یخ و مناطق میکس (ترکیبی) به شکل مؤثر (به شکل کافی)

۴- انتخاب و جایگزینی تجهیزات حمایت و فرود شامل کارگاه‌های چندنقطه‌ای

۵- مدیریت طناب، گره‌ها، حمایت و فرود

۶- تکنیک‌های تک‌طناب، دو طناب و طناب دوقلو

۷- مسیریابی

۸- مهارت در حرکت‌های صعودی

۹- مربیگری و آموزش ابتدایی (اولیه)

۱۰- سازمان دهی و رهبری گروه

۱۱- بانگ‌های صعود (آواهایی که مربی برای راهنمایی افراد به کار می‌برد)

۱۲- فرود به وسیله طناب

۱۳- شرایط اورژانس

۱۴- پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها

۱۵- کمک‌های اولیه

۴-۵- دانش

طرح می‌باید دانش داوطلبان و دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱- تجهیزات کوهنوردی (ابزار یخ (تبر یخ)، کرامپون، کفش، پوشاک، پیچ یخ‌ها، ابزارهای حمایت و فرود، کلاه

کاسک، هارنس، طناب‌ها، اسلینگ‌ها، کارابین‌ها، ابزار حمایت و...)

۲- نگهداری از تجهیزات

۳- خطرات آب و هوا و منطقه صعود

۴- مدیریت ریسک، ایمنی و روش‌های شرایط بحرانی (طرز عمل اورژانسی)

۵-سیستم ایمنی دینامیک (نیروی ضربه، زنجیره ایمنی و فاکتورهای سقوط)

۶-جلوگیری و مداوای سرمازدگی و هایپوترمی

۷-محافظت در مقابل اشعه آفتاب

۸-اخلاقیات و رسوم

۹-انواع تکنیک‌های و سبک‌های صعود

۱۰-انتخاب مسیر، درجه سختی و استفاده از کتابچه‌های راهنما

۱۱-محیط زیست و دسترسی

۱۲-تغذیه

۱۳-فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب

۱۴-مسئولیت‌های حقوقی و بیمه

۱۵-آموزش

۷. کوهنوردی با اسکی

این استاندارد می‌باید در ارتباط با استانداردهای بهمن به کار رود. (بخش C)

۷-۱- در این طرح می‌باید نوع ناحیه و جنس ناحیه صعود تعیین گردد و نیز نواحی که خارج از محدوده کار آن می‌باشد

نیز مشخص گردد. (به عنوان مثال؛ طرح شامل مناطق یخچالی می‌باشد یا نه)

۷-۲- سن داوطلب در زمان ارزیابی می‌باید بیشتر از ۲۱ سال باشد.

۷-۳- تجربه‌های پیش از آموزش

∞ طرح می‌باید شامل حداقل تجربه‌های قبل از آموزش باشد (سالهای تجربه کوهنوردی با اسکی، نوع و دفعات

مسافرت‌ها و تورهای اسکی، نوع نواحی کوهنوردی با اسکی،...)

∞ داوطلبان می‌باید:

∞ اسکی باز فعال بوده و سابقه صعود و فرود و تورهای چند روزه را داشته باشد.

∞ توانایی اسکی خارج از پیست با شرایط برفی دشوار را داشته باشد.

∞ در مورد پیمایش یخچال و تکنیک‌های کوهنوردی آلاین اطلاعات کافی داشته باشد.

۷-۴- مهارتها

طرح می‌باید توانایی داوطلبان برای نشان دادن تکنیک‌های مؤثر فردی در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱-تکنیک‌های مناسب اسکی دانهیل (پایین آمدن از کوه) و شرایط متفاوت برف و و اسکی خارج از پیست

۲-تکنیک‌های مناسب صعود با پوست و کرامپون

۳-آگاهی از خطرات و کاهش آنها

۴-مسیریابی و ناوبری

۵- پیمایش یخچال و توانایی خروج از شکاف‌ها*

۶-تکنیک‌های کوهنوردی آلاین*

۷-مربیگری و آموزش ابتدایی (اولیه)

۸-سازمان دهی و رهبری گروه

۹-شرایط اورژانس

۱۰-پیشگیری از ایجاد مشکل در طول مسیر و حل آنها

۱۱-کمک‌های اولیه

* اگر به طرح افزوده شده باشد.

۷-۵-دانش

طرح می‌باید دانش داوطلبان و دادن پیشنهاد در زمینه‌های زیر را مورد ارزیابی قرار دهد:

۱-تجهیزات و پوشاک کوهنوردی با اسکی

۲-نگهداری از تجهیزات

۳-خطرات آب و هوا و مناطق کوهنوردی با اسکی

۴-مدیریت ریسک، ایمنی و روشهای شرایط بحرانی (طرز عمل اورژانسی)

۵-جلوگیری و مداوای سرمازدگی و هایپوترمی

۶-محافظت در مقابل اشعه آفتاب

۷-رسوم و مسابقات کوهنوردی با اسکی

۸-انتخاب مسیر، درجه سختی و استفاده از کتابچه‌های راهنما

۹-محیط زیست و دسترسی

۱۰-تغذیه

۱۱-فیزیولوژی و پیشگیری از آسیب

۱۲-مسئولیت‌های حقوقی و بیمه

۱۳-آموزش

ج) الزامات تکمیلی

این الزامات تکمیلی می‌باید در کنار استانداردهای مربوطه به کار رود.

۱. ارتفاعات بالا

طرح می‌باید شامل تجربه، مهارت‌ها و دانش در خصوص موارد زیر باشد:

۱. فرایند هم‌هوایی

۲. علائم و مداوای ارتفاع زدگی (بیماری ارتفاع)

۳. روش‌های اورژانس در صورت بروز ارتفاع زدگی حاد (AMS)

۲. نواحی خاص

طرح می‌باید شامل تجربه، مهارت‌ها و دانش در خصوص موارد زیر باشد:

۱. ملاحظات زیست محیطی خاص

۲. خطرات محیطی خاص

۳. تکنیک‌های بقا

۳. نواحی بهمن گیر

طرح می‌باید شامل تجربه، مهارت‌ها و دانش در خصوص موارد زیر باشد:

۱. ساختار برف، انواع بهمن، علل آغاز بهمن، ویژگی‌های منطقه (زمین) و علل آغاز بهمن

۲. اطلاعات در مورد بهمن، ملاحظات و تصمیم‌گیری

۳. سازمان دهی نجات، جستجو و شرایط اورژانس