



تقویم فعالیتهای گروه کوهنوردی

دانشگاه صنعتی شریف

تابستان ۱۴۰۲

(استادان، کارکنان و دانشجویان)



ردیف	عنوان برنامه	مکان	منطقه	گروه	مدت (روز)	تاریخ اجرا	توضیحات
۱	پیاده روی	دره زمان	پلور	بانوان و آقایان	۱	تیر	عمومی
۲	کوهنوردی	قله سبلان	اردبیل	آقایان	۲	تیر	پیش برنامه دماوند
۳	کوهنوردی	قله علم کوه	رودبارک	آقایان	۲	مرداد	تخصصی
۴	کوهنوردی	قله دماوند	پلور	آقایان	۳	مرداد	ویژه اعضای فعال
۵	پیاده روی	کجور - سی سنگان	مازندران	آقایان	۲	شهریور	عمومی (گرامیداشت هفته دولت)
۶	پیاده روی	ماسوله - ماسال	گیلان	آقایان	۲	شهریور	عمومی

مطالب آموزشی در حین اجرای برنامه ها:

- آشنایی با لوازم و تجهیزات کوهنوردی
- اصول کوله چینی
- نحوه گام برداری
- نحوه برقراری کمپ
- جهت یابی در روز و شب
- حمایت نفرات توسط طناب
- پیشگیری از ارتفاع زدگی، گرمزدگی و سرمازدگی
- پیشگیری از برخورد آذرخش

شرایط حضور در برنامه ها:

- حضور استادان، کارکنان و دانشجویان حداکثر در دو برنامه هر تقویم بلامانع می باشد.
- حضور در برنامه های تخصصی، به شرط آمادگی جسمانی مناسب و شرکت در پیش برنامه مربوطه امکان پذیر خواهد بود.
- اطلاعیه مربوط به هر برنامه، در کانال و پایگاه اینترنتی مدیریت تربیت بدنی منتشر خواهد شد لذا علاقمندان می توانند پس از مطالعه دقیق آن، در برنامه ثبت نام و شرکت نمایند.