

درآمدی بر اصول و مبانی ایمنی

در برنامه های
کوه پیمایی ، کوه نوردی
آموزش و مسابقات

تهیه و تدوین
مهدی داورپور
آبان ۱۳۹۹

درآمدی بر 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

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

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 کوه پیمایی 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 فرصتهائی که 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 سازمان مند 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

تهران

مهدی داورپور

آبان ۱۳۹۹

کلیات

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 توأم با علم، عمل و قانون مداری ضامن توسعه پایدار است.

✓ تمامی برنامه‌ها اعم از کوه پیمایی، کوه نوردی، صعودهای ورزشی، آبشاریخی، سنگنوردی، یخ نوردی، درای تولید گارنوردی، 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 و فراهم آوردن تمهیدات لازم به جهت اقدامات امدادی، نجات، 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.

- ✓ استفاده بهینه از عرصه‌ها و ابزار مجازی برای اطلاع‌رسانی.
- ✓ ارائه کاربرگهای پذیرش و ثبت نام توسط میزبان و 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 مراجع رسمی مانند فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و قوانین جاری کشوری است.
- ✓ در موارد پیش‌بینی نشده نظر مراجع ذیربط و قانونی در موارد فنی نظر فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ملاک عمل 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 بهره‌وری و بازده

اقتصادی اثراتی مانند امید، شادابی، نشاط، توسعه و آسایش روانی بر جامعه‌ی هدف دارد.

همچنین ضروری است مدیران، سرپرستان، ناظران، مربیان و مجموعه عوامل اجرایی بر اهمیت و ارزش ایمنی بیش از پیش

واقف گردند 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 و 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.
- ✓ کاهش حوادث.
- ✓ افزایش بهره‌وری.
- ✓ کاهش خطاها.
- ✓ کاهش هزینه و مخارج.



اصول و مبانی فرهنگی، 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 الوصول تر 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 خویشن‌داری.
- ✓ رعایت عدالت و انصاف در تمامی مراحل یک برنامه به دور از هرگونه حب و بغض و اعمال سلیقه شخصی.
- ✓ حفظ امانت، رازداری و پابندی 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 شئون 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

- کوه‌پیمایی
- کوه‌نوردی
- غار‌نوردی
- دوی کوهستان
- یخ‌نوردی
- درای‌تولینگ
- کوه‌نوردی با اسکی
- دره‌نوردی
- پیمایش‌ها
- سنگ‌نوردی
- آبشار یخی
- دیواره‌نوردی
- اسلک‌لاین

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

مجموعه فعالیت‌هایی که در طبیعت انجام می‌شود را به چند قسمت می‌توان تقسیم نمود:

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

● 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 و یا دستورالعمل، بخش نامه‌ها و آئین نامه‌ها از طرف سازمان، نهاد و مراجع ذیربط تعریف شده که اجرای آن ضروری است. در صورت حدوث هرگونه اتفاق و 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

- ✓ توجه و رعایت کامل شیوه‌نامه 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 و حین 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.
- ✓ توجه بر استاندارد بودن مجموع امکانات، لوازم، تجهیزات و...
- ✓ آگاهی کامل از شرایط و الزامات اجرای یک برنامه مانند فصل، اقلیم، تدارکات، امداد، نجات، پشتیبانی، مخابرات و... 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.



ایمنی در آموزش

دوره‌های تئوری و نظری
آزمون‌های ورودی و دوره‌های علمی

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 و یا سرپرست.
- ✓ اخذ مجوزهای لازم از نهادها و سازمان‌های ذیربط (توسط میزبان و یا سرپرست).
- ✓ ثبت و ضبط صورت جلسات، گزارشات فنی و مالی (توسط میزبان و یا سرپرست).
- ✓ کنترل مضاعف تمامی موارد توسط ناظر (توسط میزبان و 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 و یا سرپرست به همراه الزامات، لوازم و تجهیزات مورد نیاز در زمان مقتضی.
- ✓ ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی در گروه و یا کانال‌های مجازی.
- ✓ ثبت و ضبط گزارشات و صورت‌جلسات.
- ✓ پیش‌بینی مشکلات و بحران‌های احتمالی و توأم با راه حل.
- ✓ 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 و 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 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 و یا دوره به لحاظ اخذ نمره و یا قبول شدن و 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 کاربرد ثبت اطلاعات.
 - ✓ انتخاب محل برگزاری آزمون ورودی و دوره‌های عملی با شرایط:
- (۱) ایمن. (۲) دسترسی آسان به لحاظ مسائل امداد و نجات.
- ✓ دارا بودن سلامت جسمانی، روحی و اخذ مجوز فعالیت کادر اجرایی اعم از سرپرست، مدیر، ناظر، مدرس و یا مربی و غیره.
 - ✓ دارا بودن سلامت جسمانی، روحی شرکت کنندگان.
 - ✓ عدم اطلاع رسانی مبنی بر قبولی، مردودی و یا مشروط شدن شرکت کنندگان در زمان آزمون ورودی و 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 بر شیوه نامه ذیربط)
- ✓ پرهیز از بیان هرگونه شعار سیاسی صنفی، عبارات موهن، مستهجن و زننده.
- ✓ پرهیز از هرگونه تشویق جانب‌گرایانه 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 بر شیوه نامه ذیربط)
- ✓ تکمیل کاربرگ پرسش نامه ثبت نام و پذیرش در مسابقه توسط ورزشکاران و مطالعه، کنترل، نظارت، توجه و مذاقه کامل مسئول، مدیر و یا سرپرست مسابقه، ناظر و با هماهنگی یکدیگر و مشخص نمودن صلاحیت شرکت و 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 و یا سرپرست و نهایتاً نظارت عالی توسط ناظر (سرپرست فنی).
- ✓ پیش‌بینی بحران‌های احتمالی توأم با راه حل.
- ✓ در موارد پیش‌بینی نشده نظر مراجع ذیربط و در موارد فنی نظر فدراسیون ملاک عمل است.
- ✓ ثبت و ضبط گزارشات و صورتجلسات.
- ✓ اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و مقررات تخصصی مرتبط.



اقدامات لازم هنگام وقوع حوادث

H S E

Health, Safety and Environment

سلامت، ایمنی و محیط زیست

اقدامات لازم هنگام وقوع حوادث

در شرایط بحران و حادثه مدیر و 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 و استفاده از اقدامات در نظر 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.
- ✓ 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 راه‌حل‌های 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.
- ✓ پیش‌گیری از درمان بهتر است.
- ✓ 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.



افق بعدی

کوشش اولین وظیفه انسان است.

« گوته »

آنچه مسیر را برای تکامل هموار می‌سازد پس از توکل، آرمان و عمل بهره‌مندی از تجارب جامع بشری، اندیشه نوین و تفکر عالمانه است. عبور و خروج از کلیشه‌های رایج، بهره‌گیری حکیمانه از محضر هوشمند تمامی اعصار به ویژه عرصه بین‌الملل، توسعه پویا را به همراه دارد.

شناخت همه جانبه از یک پدیده اعم از آموزش و یا فرهنگی، اجتماعی و ... توأم با اراده نظام‌مند بر اداره امور، خطرات، صدمات و خسارات احتمالی در یک اتفاق و حادثه را به حداقل ممکن می‌رساند.

امید آن دارد تا با وفاق ملی و همبستگی منبث از دوستی و رفاقت که ویژگی بارز طبیعت دوستان و عالمان عمل‌گرا است بر تکامل که امری تدریجی است، تسریع بخشیم.

در این مجموعه که تحت عنوان درآمدی بر اصول و مبانی ایمنی در برنامه‌های کوه پیمایی، کوه نوردی، آموزش و مسابقات از رواق منظران گذشت، سعی بر آن بود تا گوشه‌ای از دریای شگرف تجربیات اسلاف خلف ارائه شود. بر ما، شما و همه‌گان واجب است تا با همدلی بر اصلاح و غنای بیش از پیش این مرقومه بیافزائیم، تا شاید به لطف، توکل و آموزش تا شام ابد تاریخ شاهد هیچ‌گونه حادثه و اتفاق ناگواری در عرصه فعالیت‌هایی که در طبیعت و پیرامون آن رخ می‌دهد، نباشیم، چرا که ما در آغاز راهی پرپیچ و خم و نه در پایان آن هستیم ادامه آن، همراهی شما گرامیان را می‌طلبد.

گمان مبر که به پایان رسید کار مغان

هزار باده‌ی ناخورده در رگ تاک است

« اقبال لاهوری »

یا حق

بنده کمترین

مهدی داورپور

آبان ۱۳۹۹

پی‌نوشت‌ها:

– ایمنی در محیط کار، مهندسی پروژه، ایمنی در کارگاه، مقررات و شیوه‌نامه‌های آموزشی و مسابقات فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی.