

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تمرین سنگنوردی در هملون

توضیحات برنامه

زمان حرکت: جمعه ساعت ۶ صبح ۳ آذر

مهلت ثبت نام: ساعت ۲۴ چهارشنبه

محل قرار: تقاطع بزرگمهر و ولیعصر

زمان بازگشت: جمعه عصر ۳ آذر

سطح برنامه: فنی آموزشی

هزینه برنامه: ۳۰ هزار تومان

سرپرست: حمیدرضا یوشی

شماره تماس ۰۹۳۶۵۹۸۴۵۵۷



توضیحات منطقه

هملون در ۳۵ کیلومتری شمال شرق تهران و در حد فاصل دو روستای میگون و شمشک واقع شده است این محل به دلیل وجود سوراخها و غاره ای متعدد در طول دره ابتدا همه جا لانه یا همه لانه نام گرفته و سپس به مرور زمان به هملون تبدیل شده و در گذشته های بسیار دور روستایی سرسبز در مسیر دره واقع بوده است.



وسایل مورد نیاز



خوراکی

- یک وعده صبحانه
- یک وعده ناهار
- ۱.۵ لیتر آب
- شکلات، تنقلات مفید و میوه

تجهیزات (ادامه)

- کمک های اولیه
- داروی خاصی که مصرف می کنید
- کیسه زباله
- لیوان، قاشق و چاقو
- دستمال کاغذی
- کبریت یا فندک

تجهیزات

- کلاه کاسک
- کفش سنگنوردی
- هارنس
- کوله مناسب
- کرم ضد آفتاب
- عینک آفتابی
- کارت بیمه ورزشی

پوشاک

- لباس مناسب سنگنوردی
- کلاه آفتابی
- شال یا دستمال گردن

❖ همراه داشتن تجهیزاتی که با رنگ قرمز مشخص شده اند، برای تمامی شرکت کنندگان لازم و ضروری است.
❖ تعداد محدودی از برخی از تجهیزات در گروه موجود می باشد که شرح آن در صفحه بعدی است.

بیمه

❖ داشتن کارت بیمه ورزشی شرط لازم حضور در برنامه است. بنابراین کارت های افراد شرکت کننده پیش از آغاز حرکت چک می شود. بدون کارت بیمه ورزشی از حضور شما در برنامه معذوریم.

❖ دریافت کارت بیمه

۱) ثبت نام آنلاین در سایت فدراسیون پزشکی به نشانی

<http://insurance.ifsm.ir>

۲) کپی یا کارت ملی به خیابان ورزشنده واقع در ضلع جنوبی ورزشگاه شیروودی (خیابان مفتوح ، بالاتر از طالقانی) مراجعه کنید.

• هزینه بیمه ورزشی ۱۵ هزار تومان و اعتبار آن تا یک سال است.

• صدور بیمه و کارت آن آنی است. با این حال تعهد بیمه از ۷۲ ساعت پس از صدور آن است پس در زمان بندی برای بیمه شدن دقت فرمایید



ثبت نام و پرداخت هزینه برنامه

ثبت نام از طریق سایت گروه به نشانی www.autkoohsaran.ir انجام می گیرد.

پرداخت هزینه برنامه بصورت اینترنتی و از طریق سایت می باشد که پس از پرداخت

بایستی وارد فرم ثبت نام شده و اطلاعات لازم را در این فرم وارد کنید.

پس از ثبت نام حتما ثبت نام خود را به سرپرست برنامه اطلاع دهید.

شماره سرپرست: ۰۹۳۶۵۹۸۴۵۵۷

نکات مهم

طبق قوانین مصوب گروه جریمه های زیر در صورت انصراف از برنامه پس از ثبت نام اعمال خواهند شد:

- بین ۳ تا ۷ روز پیش از آغاز برنامه: ۲۰ درصد هزینه برنامه
- بین ۳ تا یک روز پیش از آغاز برنامه: ۴۰ درصد هزینه برنامه
- ۲۴ ساعت مانده به آغاز برنامه: کل هزینه برنامه

در صورت تأخیر در حضور یافتن در محل قرار، جریمه هایی به شرح زیر اعمال می شود.

- ۵ تا ۱۰ دقیقه ۲ هزار تومان
- ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ۵ هزار تومان
- پس از ۱۵ دقیقه گروه حرکت خواهد کرد.
- جریمه سرپرست در صورت تأخیر، دو برابر مبالغ فوق است.



پیش بینی آب و هوا

<https://weather.com/weather/today/l/35.94,51.53?temp=c&par=google>

هواشناسی روستای میگون و فشم

مقررات برنامه

- شرکت در برنامه های طبیعت گردی و کوهنوردی با مخاطراتی همراه است؛ شرکت کنندگان با آگاهی از این مسئله در برنامه ها ثبت نام می کنند و سرپرست یا گروه کوهنوردی مسئولیتی در قبال بروز خطرات احتمالی برای افراد ندارند.

- تصمیم گیری ها در مورد نحوه اجرای برنامه به عهده سرپرست برنامه است و کلیه افراد موظف به پیروی از برنامه های سرپرستی هستند.

- در حین برنامه در صورت داشتن نظر یا پیشنهاد و انتقاد لطفاً به شخص سرپرست رجوع کنید و **از اعلان های عمومی هماهنگ نشده بپرهیزید.**

- سرپرست می تواند با توجه به شرایط برنامه، تغییراتی در برنامه اعمال نماید.

- هرگونه عملی که موجب آسیب رساندن به محیط زیست شود اکیداً ممنوع است و جریمه به همراه دارد.

- استعمال دخانیات در تمام مدت برنامه اکیداً ممنوع می باشد.

- کلیه شرکت کنندگان موظف به رعایت هنجارهای عرفی، اخلاقی جامعه هستند.

افراد با ثبت نام در برنامه کلیه این قوانین را پذیرفته اند و تخطی از موارد فوق با

جریمه نقدی یا اخراج فرد از برنامه همراه است.

: **کوهساران Google Group**

Website Address: **www.autkoohsaran.ir**

Telegram Channel: **@autkoohsaran**

Insatagram: **@autkoohsaran**

Contact Us: **09382442774**

