

## بسمه تعالی

سین برنامه صعود سراسری دانشگاهیان پیام نور کل کشور به قله سبلان شهریور ۹۳

**الف: روز اول مورخ ۹۳/۰۶/۰۹**

۱- ساعت ۱۶ پذیرش میهمانان در هتل و تحویل بسته‌های فرهنگی

\*دریافت کارت شناسایی و اخذ معرفی نامه - دریافت کارت بیمه ورزشی - دریافت فرم ۴ امضا- تکمیل فرم شماره ۵ جهت تأیید سلامتی - دریافت شماره تماس خود و یکی از بستگان نزدیک  
\*پذیرایی

۲- ساعت ۲۰/۴۵ صرف شام

۳- ساعت ۲۱/۱۵ حرکت به سمت آبگرم قینرجه

۴- ساعت ۲۳/۳۰ برگشت به هتل

۵- استراحت

**ب: روز دوم مورخ ۹۳/۰۶/۱۰**

۱- ساعت ۶-۷ بیدار باش و صرف صبحانه

۲- ساعت ۱۳ صرف ناهار

\*اقامه نماز ظهر و عصر

۳- ۱۴-۱۳/۴۰ سوار مینی بوس جهت حرکت به سمت شاییل

۴- ساعت ۱۵ رسیدن به شاییل و شروع حرکت به سمت پناهگاه

۵- ساعت ۱۶ رسیدن به پناهگاه و اسکان

۶- ساعت ۱۷ پذیرایی - جلسه عمومی - توصیه‌های پزشکی و فنی

۷- ساعت ۱۸/۳۰ هم‌هوایی و پیاده روی جهت سازگار شدن با هوای منطقه

\*اقامه نماز و انجام فرایض دینی

۸- ساعت ۲۱ شام

۹- ۱۰/۳۰ خاموشی و استراحت

**ج: روز سوم مورخ ۹۳/۰۶/۱۱**

۱- ساعت ۳ بیدار باش و صرف صبحانه

۲- ساعت ۴ شروع حرکت به سمت قله

۳- ساعت ۱۱ رسیدن به قله (فتح قله)

- ۴- ساعت ۱۱-۱۲ جشن صعود به قله
- ۵- ساعت ۱۲ شروع برگشت به پناهگاه
- ۶- ساعت ۱۵-۱۶ رسیدن به پناهگاه و پذیرایی
- ۷- ساعت ۱۶-۱۷ رسیدن به شاییل
- ۸- ۱۷/۳۰-۱۷ اسکان در سوئیت‌های اقامتی و پذیرایی نهار
- ۹- ساعت ۱۸/۳۰ - ۱۷/۳۰ از آبگرم شاییل
- ۱۰- ساعت ۱۹ حرکت به سمت مشگین شهر
- ۱۱- ساعت ۲۰/۳۰ اقامه نماز و فرایض دینی
- ۱۲- ساعت ۲۲ صرف شام
- ۱۳- استراحت

۵: روز چهارم مورخ ۹۳/۰۶/۱۲

- ۱- ساعت ۸ بیدار باش و صرف صبحانه
- ۲- ساعت ۹ بدرقه و خداحافظی

لیست تجهیزات ضروری که باید هر صعود کننده همراه داشته باشد.

- ۱- کلاه نورگیر ❌
- ۲- کلاه پشمی ❌
- ۳- شلوار گرم نگه دار ❌
- ۴- پلیور گرم نگهدار ❌
- ۵- کاپشن ضدآب ❌
- ۶- دستکش گرم نگه دار ❌
- ۷- جوراب اضافی و جوراب ضخیم ❌

۸- کفش مناسبی که حداقل نیم و یا یک شماره بزرگتر از شماره ی پا باشد ❌

ساق بلند بوده و حداقل قوزک پارا پوشش دهد

۹- زیرانداز (در ابعاد ۶۰×۱۸۰ cm از جنس فوم سبک) ❌

۱۰- چراغ قوه و یا چراغ پیشانی معمولی (حداقل برای ۳ نفر ۱ عدد کافی می باشد). ❌

۱۱- لوازم استحمام ❌

## استانداردهای رعایت قوانین پزشکی کوهستان - و مراقبتهای پیش بیمارستانی AMS

۱- تمامی افرادی که به محدوده ی ارتفاع ۳۰۰۰متری مسافرت می کنند باید از لحاظ فیزیولوژیکی در حد مطلوب بوده و

علاوه برپرکردن فرم پزشکی تأیید و تصدیق توسط پزشک مربوطه صورت گیرد.

۲- همراه داشتن بیمه ی ورزشی برای سال جاری که قانوناً ۷۲ ساعت قبل از صعود اخذ شده باشد.

افرادی که تجربه سکنه قلبی و یا مغزی کامل و ناقص داشته اند

افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند

افرادی که سابقه سابقه آنژین در ۶ ماه گذشته دارند

۳- افرادی که ممنوعیت صعود دارند:

۴- افرادی که محدودیت صعود دارند :

۱- افرادی که بیماری های زمینه ای قلبی دارند

۲- بیماران زمینه ای دیابت و خود دیابت

۳- افرادی که دچار ملات آسمی می باشند

۴- بیمارانی که دچار صرع می باشند

۵- افرادی که مشکلات پیاده روی و شب مانی در ارتفاع را دارند

۶- بیمارانی که مشکلات فشار خون خیلی بالا و خیلی پایین دارند

۷- زنان در ۳ ماهه ی سوم بارداری

۸- شکستگی مهم استخوانی در یک سال گذشته

توجه: فرم مخصوص پزشکی علاوه بر مهر و امضای پزشک معتمد؛ با امضاء و اثر انگشت فرد صعود کننده در همان برگه ثبت گردد.