**2015年四川省第二期高山向导培训班**

**（高山协作员晋级班）**

**培训计划**

**前言：**

自我协会开办高山协作员培训班以来，至今已历22期，来自国内外各地的参训学员，从一名简单的登山户外运动爱好者，通过培训成为了本行业优秀的从业领队和攀登者。

随着登山户外运动在我省各地区的广泛发展，参与人群的攀登高度和难度逐步向更高海拔的冰雪线路山峰发展，越来越多的高山协作员在提高本身攀登能力的同时，还需要掌握更高一级的实用技术和更丰富的从业知识来满足本身的工作需求。

同时，随着登山运动参与者自身水平和业界对登山服务人员的要求提高，具备初级登山服务技能的高山协作员服务群体已经无法满足日益发展的登山运动需要，越来越多的登山参与者需要掌握更高一级的登山技术，也需要更高一级的登山技术服务人员来推广更多的山峰攀登路线。

鉴于此，为了更进一步提高我省服务人员的整体从业技能水平，配合我省登山户外运动发展的行业需求，经上级主管部门批准，经过多次实地勘察和环境评估，四川省登山户外运动协会定于2015年5月在本省小金县结斯沟开办四川省第二期期高山向导（高山协作员技能晋级）培训班。

**经培训考评合格，由四川省登山户外运动协会颁发结业纪念证书和“四川省高山向导”从业证书。**

1. **活动主办：四川省登山户外运动协会**
2. **培训目标：**

提高高山环境及登山户外运动的常识认识和生存技能

具备中级难度高山活动和安全技术操作能力、生活能力、安全技术操作能力。

具备团体活动装备物资和营地生活管理能力，具备和客户、登山伙伴的协调合作攀登能力。

具备初中级高山活动的组织、协调能力、风险控制能力，以及应变能力

**三、培训内容：**

高山冰雪环境特点及其危险识别，培养高山环保意识；

常见高山病的防范和处理；高压氧仓使用；

各种高山装备和绳结的多环境运用；

冰川雪坡地形的保护与攀登技术；

冰川双人结组行进技术；

裂缝区行进技术与裂缝自救互救；

雪崩搜救基础技能；雪崩搜救仪器的使用方法

SRT绳索技术；绳索上的各类重量转移技巧；

遇险应急处理与指挥原则；

伤患识别和处置；

掌握冰雪地形的路线选择、营地选择与营地生活管理能力；

高山攀登活动中团队装备物资的配备和管理；营地及其生活管理；

登山活动计划制定和实施，队伍的风险控制与管理

**四、培训方式：**

以野外冰雪场地实际操作为主，在实际攀登中训练提高。

**五、培训地点：**

四川省阿坝州小金县结斯沟别斯曼1、2号冰川（日果冷觉峰附近）。

**六、培训时间：** 2015年5月8日---22日，

**七、培训计划与日程安排：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **训练目的** | **行程 / 课程安排** | **晚课安排** |
| D1  5/8 | 学员认识  培训纪律  计划熟悉  政策法规 | **成都集合，住宿：酒店**  当日下午学员自行前往酒店报到。  （具体报到事宜，另行通知）  晚上19:00 酒店大堂集合， | 1：19:30 开班仪式，  培训纪律和注意事项。  2：政策法规课程学习  户外安全  :**地点：刘常忠攀岩馆** |
| D2  5/9 | 1：岩石装备使用规范，  2：下方保护  3：SRT技术，  SRT装备使用  SRT通过结点  4：攀岩训练要领与保护器材  5：营地建设 | **成都市内，刘常忠攀岩馆，住宿：酒店**  早8点出发，到达训练场地  8:30-10:00 岩石保护器械的认识和使用注意事项  10:15-11:30 攀岩技术动作要领和下方保护训练  12:00-12:30 午餐  12:30-13:00 休息  13:00-16:30 SRT绳索技术训练  上升下降中的互相转移和通过结点等  17:30-18:30 晚餐， | 晚间理论课程：  19:30-21:30  营地建设与后勤管理  装备使用概论  保护站架设理论复习  培训分享交流  **地点：刘常忠攀岩馆** |
| 通过第一天的训练，以学员基础常识的复习与技术恢复训练为主，并对攀岩训练方法给予正确指导。 | | |
| D3  5/10 | 1：地形图课程  2：熟悉训练任务 | **成都-巴郎山-结斯沟 住宿：民居。**  休整，教练组安排进山当地交通等事宜  分发高山气罐，食品和公用装备。 | 19:00-20:30 理论课程：  1：野外定向与地形图运用；识图用图与登山；  自身定位；目标定位；  路线选择与风险路段规避；  2：山区训练各分组的任务说明 |
| D4  5/11 | 1：学员体能评估（轻量适应型负重）  2：团队活动能力  3：地形判别  4：营地建设  5：计划制定实施  6：团队活动管理 | **结斯沟---训练大本营（约4100m），露营**  一早出发，公用物资和个人物资拖拉机运送到公路终点；  学员徒步前往BC，到达BC后集体建营。  1：徒步过程中，实地学习掌握地形图与指北针的使用方法和目标判定科目，认识熟悉培训地区地形山峰特点。  2：学员体能训练和团队理念综合评估。  晚餐前，营地周边自由活动，适应高度  3：分发团体训练装备和食品 | 晚课：  登山计划的制定与实施  团队野外活动管理和后勤管理；营地建设  训练分享和交流，针对团体活动和营地建设学员表现，引导学员掌握  正确的团队管理和后勤  管理常识 |
| D5  5/12 | 1：学员高海拔团队活动管理和个人体能适应能力  2：团队物资分散集中管理  3：高山救援设备使用 | **BC—C1（约4800米） 露营**  分组携带C1需要的部分物资，约6小时。  活动目的：熟悉培训地区地形环境  适应海拔高度，身体运动适应  （公用装备和食品使用背夫） | 晚上课程：  雪崩探测仪的使用  训练分享与交流 |
| D6  5/13 | 1：结组行进、自我保护与交替保护  2：制动、制动后自救  3：保护站（点）建立与冰雪保护装备使用  4：重力脱离与滑轮组救援 | **C1附近**野外课程：  滑坠制动和滑坠自救与互救训练  冰雪地形保护点和保护站的建立与运用  结组行进与交替保护攀登技术训练 | 晚上全体分享训练成果，教练员引导点评后休息 |
| D7  5/14 | 1：冰裂缝通过  2：裂缝救援  3：路绳架设 | C1附近：  冰雪、冰川地形结组行进，  冰川裂缝区通过与交替保护，裂缝自救互救等救援技能  冰雪路段路绳架设训练。  等冰雪综合通过技术训练 | 晚上全体分享训练成果，教练员引导点评后休息 |
| D8  5/15 | 1：裂缝通过与裂缝救援  2：雪崩搜救，器材使用  3：雪崩救援指挥 | C1附近：  冰川裂缝区通过与交替保护，裂缝自救互救等救援技能  雪崩搜救现场指挥  雪崩探杆和探测仪使用实地训练 | 晚上全体分享训练成果，教练员引导点评后休息 |
| D9  5/16 | 1：综合技能复习  2：环保行为评估 | C1附近：  上午 实际操作考核  下午：C1—BC  撤营返回BC，休整，理论复习 | 晚上全体分享训练成果，教练员引导点评后休息 |
| D10  5/17 | 3：实操考核 | BC，  高压氧舱和专用高山氧气瓶的使用  下午理论考核 | 晚课：  野外遇险应急处理，  伤患评估和初级处理  雪崩等高山事故现场指挥与管理 |
| D11  5/18 | 休整预备日 | BC休整，实地自由组合技能训练  预备日 |  |
| 12  5/19 | 登山计划制定与实施 | BC—C1 （约4800米）  携带攀登所需的食品和装备，建立登山C1  建营后，教练组组织学员针对目标山峰制定攀登计划，结合学习期间所学讨论最佳方案。 | 休整 |
| 13  5/20 | 山峰攀登，综合技能运用  实操运用综合评估 | C1—5205m或5417m山峰攀登---BC  学员在教练组的指导下为团队攀登进行人员和物资分配，并按照学员自己制定的攀登计划进行攀登，攀登中教练组针对出现的问题给予及时的指导和更正，并进行及时的安全指导。 |  |
| 14  5/21 |  | BC---结斯沟村庄  休整 |  |
| 15  5/22 |  | 结斯沟—成都  到达成都后解散，培训班结束。 |  |
| 备注：关于计划课程，教练组有权根据学员整体表现和能力等因素进行合理调整。  本次培训计划的制定原则：学员在教练的指导下，运用学到的各种技能，通过自身大量的实际操作提高自身的综合攀登和技术掌握能力。 | | | |

**八、报名条件：**

1、身体健康，体能较好,年龄18-55周岁；

2、参加过本省往届登山协作员培训的协作员；

3、参加过其他登山户外运动机构主办的登山户外运动技能培训；

4、冰雪登山运动爱好者；

5、曾有5000米攀登活动履历，并具备初级登山运动技能；

6、掌握基本的户外绳结、装备使用技。

**九、招收名额：**26人

**十、师资配备：**

**按总人数均等分组训练，每组1-2名主教练和1名助理教练。**

**十一、培训费用：7800 元/人**

**费用包含：**

住宿费：成都2晚，村庄客栈2晚。

餐费：第3至第15天全程餐费，包括营地，路餐等

交通：人员成都至结斯沟村庄往返包车费，

公用装备村庄至C1运输所需驮马；

个人装备至BC驮马；

装备：公用装备和训练器材

人员：教练员和其他服务人员工作补贴，

其他：综合管理费，教材，应急药品等计划内开支

**费用不含：**

成都市内训练期间餐费，装备租借费，计划外个人开支，人身意外[保险](http://bx.8264.com/)费。

**关于保险：**

1：学员可自行购买专项户外登山保险，也可通过我们代为购买。

2：主办方赠送学员每人一份美亚意外人身保险，保额50万元。

**十二、报名与支付：**

1、确定报名后，请在报名截止日期前支付定金2500元到以下账号，余款在出发前一次支付完结。

(如因报名者个人原因退学，定金不做退回与延续；因主办方原因导致计划取消，全额退回定金)

2、将填好的报名表，定金支付凭据，扫描发送到公布的报名邮箱。

3、出发时请另携带1寸蓝底证件照2张。  
4、**收款账号**：

开户行：中国银行成都华西支行

账号：6013 8231 0007 9341 913

户名：赖红蕾

支付宝账号：高伟，315971485@qq.com

**请汇款注明: 2期向导班+姓名**

支付确认留言电话：180 3061 8848

5、确认材料发送和咨询邮箱：

sma7556@126.com

6、报名截止：2015年4月30日，或额满为止。

**十三、报到时间地点：**

2015年5月8日14：00-17:00，

报到地点：第一天课程地点附近，另行通知。

**十四、**个人技术装备清单和租用表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **装备名称** | **装备要求** | **租用单价** | **数量** | **小计** |
| 12齿冰爪 | 绑、卡式均可，需与你的高山靴配套 | 100 | 1付 | 100 |
| 大冰镐或小技术（修路）镐 | 大小有一种即可 | 80 | 1支 | 80 |
| 高山靴 | 卡式、绑式均可，配套高山靴 | 220 | 1双 | 220 |
| 头盔 | 不可用骑行等非专用头盔替代 | 30 | 1顶 | 30 |
| 安全带 | 不低于4个装备环的攀登安全带 | 40 | 1条 | 30 |
| 下降器保护器 ( | 8字环或ATC等，不要“GRIGRI” | 10 | 1个 | 10 |
| 主锁 | 带锁死丝扣，最好不要自动锁门的 | 10 | 5把 | 40 |
| 上升器 | 左右手均可 | 20 | 1把 | 20 |
| 快挂（铁锁可拆下单独使用） | 无快挂可用4把散锁 | 10 | 2付 | 20 |
| 牛尾绳 | 动力绳，直径8-10mm ，长 3m 左右 | 10 | 1根 | 10 |
| 扁带（长、短） | 长 / 短各2根 | 10 | 各2根 | 20 |
| 抓结 | 长短各1: 直径6mm，圈长约90-100cm 和 40-50cm | 无出租，自备 | 2-3根 | 全套：550元 |

个人服装等：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 冲锋衣、裤、羽绒衣、抓绒衣、裤 | 防寒防水手套 | 保暖帽、太阳帽 | 厚袜子 |
| 雪套 | 高腰登山徒步鞋 | 睡袋（舒适温标 －20º左右）、防潮垫 | 保温水壶 |
| 墨镜、防晒霜 | 大背包（50L以上）、防水收纳袋 | 头灯 | 自用药品 |
| 洗漱用品 | 炉头、套锅等餐、炊具 |  |  |

培训班主办方提供公用装备：  
高山帐，登山绳索、雪锥、冰锥、岩锥/钉、公用扁带、岩石锤、通讯对讲机、卫星电话、公用应急药品等

特别提示：

1：关于高山靴，虽然本次培训没有过多的前齿踢冰攀冰训练，但不建议用徒步鞋代替高山靴，除非你徒步鞋足够保暖防水和大底坚硬。

2：关于帐篷，本次培训主办方提供4人用高山帐使用，配置学员为2-3人一顶。

**其他未尽事宜，以主办方教练组通知和解释为准。**

四川省登山户外运动协会·高山探险部

2015年3月20日