

(بخش های کوهنوردی، غارنوردی، سنگ نوردی، امداد و نجات، کوهپیمایی، دوچرخه سواری، گردشگری، آموزش و اداری، تشکیلات)

برج	نام و مکان برنامه	زمان	مدت (روز)	چگونگی	امتیاز	ویژگی	
کوه	غار گبر	7/7	1	پاکسازی غار	۱		
	دره غولکی	7/13	1	تمرین سنگ نوردی	--	بایسته برای هموندان شرکت کننده در کلاس	
	تنگ دم اسب	7/14	1	کوهپیمایی	۱		
	شیر کوه (1)	7/21 تا 19	3	صعود دیواره	5	ویژه کارگروه فنی؛ تخصصی	
	شیر کوه و طزر جان (1)	7/21 تا 19	3	صعود قله	4		
	دور دنا	7/28 تا 26	3	دوچرخه کوهستان	4		
	مارگون (2)	7/28 و 27	2	بررسی مجدد ادامه ی صعود برج مارگون مسیر شاهین	4	ویژه کارگروه فنی؛ تخصصی	
	مارگون (2)	7/28 و 27	2	گلگشت	1		
	گردشگری (تنگ هایقر)	7/28	1	تور طبیعت گردی	--	شرکت برای همه دوستداران آزاد می باشد	
	شیراز قلات	جایگزین	1	دوچرخه کوهستان	--		
آموزش عملی	دلو	7/14	1	کلاس امداد و نجات روی تیروول		بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
	دره غولکی	7/21 تا 19	3	کلاس کارآموزی سنگنوردی		بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
	دره غولکی	7/27	1	ادامه کلاس سنگنوردی از مقدماتی تا پیشرفته		بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
	دره غولکی	جایگزین	1	ادامه کلاس سنگنوردی از مقدماتی تا پیشرفته		بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
آموزش تئوری	محیط زیست	7/2	یک ساعت	کام نفست : قبل از ترک خانه برای شرکت در برنامه اهداف و سطح برنامه را با وضعیت واقعی میزان سلامت و آمارگی جسمانی فعلی خودتان تنظیم کنید و با خودتان رو راست باشید، هرگونه بیماری مزمن باید تا هر ایله ال درمان شود ؛ به همراه داشتن داروی مضر فی به اندازه تاملی مدت برنامه بایسته می باشید، اگر در مورد تندرستی خود مشکوک هستید با پزشک مشورت کنید، لوازم پزشکی و بهداشتی شغلی متناسب با فوراً فراهم کنید و قبل از برنامه نحوه استفاده از آنها را فرا بگیرید ، همراه بردن کارت بیمه ورزشی و عضویت را فراموش نکنید.			
	برنامه ریزی	7/9					
	خطرهای کوهستان	7/16					
	هدایت و سرپرستی	7/23					
	هماهنگی و ایمنی	7/30					
تشکیلات	برگزاری مجمع عمومی باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان						
کوه	دنا (برف کرمو و نمک)	8/5 تا 3	3	صعود قله	4		
	دره غولکی	8/4	1	تمرین سنگ نوردی	--	بایسته برای هموندان شرکت کننده در کلاس	
	چشمه سرداب تا رنج	8/5 و 4	1/5	دوچرخه کوهستان	۲		
	تاسک	8/5	1/5	کوهپیمایی و صعود قله	۲		
	رامجرد (3)	8/5	1	ادامه مسیر شیراز جوان	--		
	کویر شهادت	8/13 تا 10	4	تور طبیعت گردی	--	شرکت برای همه دوستداران آزاد می باشد.	
	کوهچنار مهارلو	8/12	1	سالگرد روز کوهنورد فارس	۱		
	برم فیروز و دره مروارید	8/19 و 18	1/5	صعود قله و کوهپیمایی	۲		
	سروستان (4)	8/26	1	کوهپیمایی	۱	ویژه کمیته غارنوردی	
	سروستان (4)	8/26	1	اکتشافی غار	۲		
کوه	گردشگری	8/26	1	تور طبیعت گردی	--	شرکت برای همه دوستداران آزاد می باشد.	
	دره غولکی	8/25	1	تمرین سنگ نوردی	--	بایسته برای هموندان شرکت کننده در کلاس	
	دراک	جایگزین	1	دوچرخه کوهستان	--		
	دره غولکی	جایگزین	1	ادامه کلاس سنگنوردی از مقدماتی تا پیشرفته		بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
	دره مروارید	8/19 و 18	1/5	آموزش رول کوبی		ویژه کارگروه فنی؛ تخصصی	
	سروستان (4)	8/26		بخش نخست کلاس توجیهی سرپرستان برنامه ها		بایسته برای سرپرستان	
	رامجرد (3)	8/5	1	ادامه کلاس سنگنوردی از مقدماتی تا پیشرفته		بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
	بلع زار	جایگزین	1	کلاس امداد و نجات در غار		ویژه کارگروه فنی؛ تخصصی	
	آموزش تئوری	گزارش نویسی	8/7	یک ساعت	کام دوم: پیش از رفتن به کوه گزارش عملی وضعیت آب و هوایی را بررسی کنید و از وضعیت راه ها و مسیرها آگاهی کسب کنید و برنامه خود را بر اساس این موارد هماهنگ کنید، در مکانی مناسب یا نتر فروری مورد اعتماد برنامه خود را ثبت کنید ، اطلاعاتی نظیر مسافت برنامه؛ مسیر مورد نظر؛ زمان تقمینی برنامه و زمان برگشت، لوازم اولیه و ضروری مانند فوراک و آب کافی؛ پوشاک (طاقچه، لوازم اورژانسی، کیف کمک های اولیه؛ کیت بقا؛ عینک و کلاه و ... را فراموش نکنید؛ شماره تماس های عملی فرمات امداد و نجات را یادداشت کنید		
		گیاهان کوهستان	8/14				
عکاسی در طبیعت		8/21					
هدف گذاری		8/28					

برج	نام و مکان برنامه	زمان	مدت به روز	چگونگی	امتیاز	ویژگی	
آفر	برنامه های عملی	کوبر مصر	9/5 تا 1	5	تور طبیعت گردی	-- شرکت برای همه دوستداران آزاد می باشد.	
		تامر	(5)	9/3	1	صعود قله	1
		تنگ بنیون	9/17 تا 15	2/5	1	گلگشت و کوهپیمایی	1
		چاه غار تمپ کوچه	9/17 و 16	1/5	4	ادامه اکتشاف	ویژه کمیته غارنوردی
		دنا (حوض دال وسیچانی)	9/24 و 23	2	4	صعود قله	4
		قصر قباد	(6)	9/10	1	کوهپیمایی و بازدید دژ تاریخی	1
		دره گولکی	9/23	1	1	تمرین سنگ نوردی	1
		شیراز پسکوهک	9/24	1	1	دوچرخه کوهستان	1
		گردشگری	9/24	1	--	تور طبیعت گردی	-- شرکت برای همه دوستداران آزاد می باشد.
		بل	جایگزین	2	--	صعود قله	--
آموزش عملی	دره گولکی	جایگزین	1	ادامه کلاس سنگنوردی از مقدماتی تا پیشرفته	1	بایسته برای هموندان نامنویسی گردیده	
	قصر قباد	(6)	9/10	1	کلاس امداد و نجات دیواره	ویژه کارگروه فنی؛ تخصصی	
	تامر	(5)	9/3	1	بخش دوم کلاس توجیهی سرپرستان برنامه ها	بایسته برای سرپرستان	
آموزش تئوری	بهمن	9/5	یک	کلاس سوم 30 دقیقه اول مسیر را به آهستگی و آرامش حرکت کنید تا برن شما به تدریج و به طور مناسب گرم و آماده شود؛ هر اقل هر 2 تا 3 ساعت استراحت کنید و بفریید و بیاشامید؛ شما باید کم بفریید ولی به میزان زیاد بنوشید؛ فوراک های غنی از کربوهیدرات های پیچیده مانند بیسکویت و غلات مصرف کنید؛ از مصرف الکل پرهیز کنید. کودکان و افراد مسن ذخیره فیزیکی محدودتری دارند و نیاز بیشتری به خوردن؛ نوشیدن؛ استراحت دارند؛ در بلندای بیشتر از 3000 متر در صورت امکان شرایط ارتفاع مکان فوایدن را بیش از 300 تا 500 متر در 24 ساعت افزایش ندهید.	ساعت		
	بهمن	9/12					
	نجات از بهمن	9/19					
	سرمازدگی	9/26					

بایسته ها

- هر هفته برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان، سنگ نوردی، کوهپیمایی نیم روزه آموزشی نیز تمرینات آمادگی جسمانی در محدوده ی اطراف شیراز و مکان های ورزشی با توجه به اعلام در همایش هفتگی و سایت باشگاه با نظر سرپرست و مربی مربوطه برگزار می گردد.
- حضور هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته بایسته است.
* روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت 19 تا 21 سنگ نوردی سالنی در دیواره مصنوعی آتش نشانی (صعود های ورزشی).
* روزهای دوشنبه از ساعت 18/30 به مدت 2 ساعت برنامه میان هفته کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) در باباکوهی.
* روزهای سه شنبه با هماهنگی قبلی برنامه تمرین دوچرخه سواری کوهستان در پشت مله.
* روز های چهارشنبه از ساعت 16 تا 19 برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف.
- با توجه به مقررات جاری فدرا سیون و هیات های ورزشی ، شرکت هموندان این باشگاه در برنامه های دیگر گروه ها (و بلعکس) قانونی نمی باشد و تنها با صدور مجوز از دو سو به عنوان میهمان امکان پذیر است .
- حضور در برنامه های گردشگری بدون مجوز وجهه قانونی نداشته و با توجه به قوانین سازمان میراث فرهنگی و گردشگری در صورت بروز هرگونه تخلف ، مسئولیت به عهده فرد خاطی می باشد و استفاده از نام باشگاه در اجرای اینگونه برنامه ها خلاف مقررات و ضوابط بوده و قابل پیگرد قانونی می باشد .
- برنامه های عمومی کوهپیمایی و خارج از این گاهنامه در همایش یکشنبه ها با نظر مسئولین هماهنگ و سپس برگزار می گردد.
- کلاس های آموزشی و برنامه های توجیهی و آموزش های عمومی طبق همین گاهنامه با هماهنگی برگزار می گردد.
- برنامه هایی که با (شماره مشترک) درج شده است با دیگر برنامه هم شماره به صورت هم زمان و یا مشترک برگزار می گردد.
- در صورت بارش برف و آماده شدن پیست های اسکی سپیدان برنامه های اسکی با هماهنگی در همایش هفتگی برگزار می گردد.
- برنامه ها و کلاس های گلف و ماهیگیری ورزشی با هماهنگی مسوول کمیته آن رشته و گواهی مدیر کارگروه فنی و تخصصی در همایش هفتگی هماهنگ و سپس برگزار می گردد.

« هشدار »

- باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه هیچگونه مسوولیتی ندارد.
- داشتن بیمه ورزشی، به همراه داشتن کارت هموندی باشگاه و انجام آیین نامه های باشگاه برای شرکت در برنامه ها بایسته می باشد.
- حضور میهمانان در برنامه های این باشگاه فقط با توجه به مقررات و تکمیل فرم ویژه آن امکان پذیر می باشد.
- پایان نام نویسی برنامه های یک روزه (استانی) 48 ساعت و برنامه های بیش از یک روز (برون استانی) 72 ساعت پیش از آغاز برنامه می باشد (نام نویسی پس از همایش هفتگی توسط سرپرست همان برنامه انجام می گردد و از نام نویسی پس از زمان اعلام گردیده معذوریم.

مدیر عامل باشگاه ورزشی شیراز جوان
نادر کرمی

مدیر کارگروه فنی تخصصی
محسن احمدی نسب