

"همواره به خود بگویند: هنر من این است که زنده بمانم، این حد و مرز من است، بیشتر از این نمی‌توانم و باید توقف کنم. این جمله عین شجاعت است. **هنر یک ماجراجو زنده ماندن است دوست من، نه مردن!**"

رینهولد مسنر

کوهنورد شهیر فاتح ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متری هیمالیا

دوست عزیز، همراه گرامی؛ سلام،

از اینکه شجاعانه تصمیم گرفته‌اید تا در مجموعه کارگاه‌های تخصصی بقا و فنون زنده‌مان در طبیعت همراه‌مان باشید و توانمندی‌های فردی و گروهی خود را به چالشی شخصی دعوت کنید، خوشحالیم و برای‌تان آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون داریم.

به خاطر داشته باشید که پس از گذراندن این دوره‌ی تخصصی شما با گوشه‌هایی پنهان از توانمندی‌ها و قدرت ناخودآگاه وجودی‌تان آشنا خواهید شد که شاید تا کنون در نقطه کور زندگی‌تان قرار داشته‌اند و احتمالاً از آن‌ها آگاه نبوده و نیستید. حضور در این کارگاه مختص ورزشکاران حرفه‌ای یا طبیعت‌گردهای پرسابقه نیست و ما توصیه می‌کنیم که هر فردی فارغ از جنسیت، آمادگی جسمانی، تخصص کاری و یا ورزشی و ...، در این دوره‌ی جذاب، هيجان‌انگيز و کاربردی شرکت نمایند.

دانش و مهارت زنده ماندن امری ضروری و واجب است. در ذهن همه ما انسان‌ها حادثه همواره برای دیگران رخ خواهد داد نه برای ما! و این بزرگترین دروغی است که مغز ما به ما می‌گوید. حتی در کشورهای توسعه یافته نیز سالیانه چندین هزار نفر هنگام سفر، ماجراجویی و فعالیت‌های طبیعت‌گردی، به دلیل همین تفکر و عدم برخورداری از دانش لازم در مواجهه با مخاطرات گوناگون طبیعی و غیرطبیعی، دچار سانحه می‌گردند. جالب است که بدانید تنها در ایالات متحده این رقم سالانه بالغ بر دو هزار نفر می‌باشد که در بهترین حالت حدود نیمی از آنان توسط تیم‌های جستجو نجات پیدا می‌کنند.

در کشور ما شاید این آمار به لحاظ کمی عدد پایین‌تری داشته‌باشد، اما نسبت افرادی که جان خود را از دست داده‌اند به مراتب درصد بیشتری را به خود اختصاص داده‌است.

✓ مهارت زنده ماندن



یادگیری مهارت‌های زنده ماندن به ارتقاء اعتماد به نفس و خودباوری واقعی شما کمک می‌کند، به‌طوری که در هر شرایطی در زندگی، امور روزمره کاری، سفر و ماجراجویی و ...، چنانچه در شرایط اضطرار قرار بگیرید، آرامتر، خونسردتر و عاقلانه‌تر عمل خواهید کرد. این دوره آگاهی و هشیاری فردی و جمعی‌تان را ارتقاء می‌بخشد و رویکرد جدیدی در مواجهه با مخاطرات در شما ایجاد خواهد نمود.

✓ این تجربه فقط برای شماست



ممکن است کسی به شما نیاز داشته باشد؛ همسران، فرزندان‌تان، والدین‌تان، خواهر و یا برادران، دوستان‌تان. همواره این احتمال وجود دارد شما تنها کسی باشید که مهارت‌های بقا را آموخته‌اید. پس شما می‌توانید از این دانش و مهارت در جهت کمک به خود، خانواده و دوستان‌تان بهره‌مند شوید.

✓ ارتباط با طبیعت



هر چیزی که می‌خریم و یا استفاده می‌کنیم از طبیعت نشأت گرفته‌است، همه چیز! طبیعت واقعا پر از رمز و راز است و عجیب. یادگیری مهارت‌های بقا ما را به طبیعت پیوند می‌دهد. بقا در طبیعت و یادگیری تهیه و ایجاد نیازهای بنیادین و پایه‌ای انسان، یک تجربه عالی است که قطعاً می‌تواند روزی به کارتان آید.



✓ ماجراجویی را تجربه کنید

گذرانیدن دوره بقا در طبیعت نوعی ماجراجویی است. بهتر است کمی از زندگی عادی و روتین خود فاصله بگیرید. علاوه بر این شما در این دوره با انسان‌هایی فوق‌العاده آشنا خواهید شد که مانند شما نگرشی متفاوت به زندگی دارند. به خاطر داشته باشید که همه ما فقط یک بار فرصت زندگی داریم.



✓ مستقل باشید

زمانی می‌توانید سرنوشت خود را به دست بگیرید که فقط در زندگی به خودتان وابسته باشید. در مقیاسی بزرگ‌تر، چنانچه با حادثه‌ای روبرو شوید، نه موسسات و نه دولت، هیچ یک به شما کمکی نخواهند کرد. فقط در حالتی می‌توانید بهترین انتخاب را داشته باشید که خونسرد بوده و به توانمندی‌هایتان باور داشته باشید، لذا همواره با خود تکرار کنید که شما تنها مسئول خودتان هستید.



✓ چالش شخصی

کسی تا کنون نگفته که بقا دوره‌ای آسان است. مهارت‌های بقا نیاز به تمرین و پشتکار دارد. کار ساده‌ای چون برپایی آتش در شرایط آب و هوای بارانی می‌تواند بی‌نهایت خسته کننده باشد و به ساعت‌ها تمرین و ممارست احتیاج دارد. ولی اطمینان داشته باشید که پاداش این ممارست روزی زندگی‌تان را نجات خواهد داد. این چالش حس عمیق صلح و اعتماد به نفس را در شما قدرت می‌بخشد.



✓ مادر طبیعت

در شرایط بحرانی مادر طبیعت به شما اهمیتی نمی‌دهد و حتی می‌تواند قاتلی بی‌رحم باشد و در برابر حوادث شما را در تنگنا قرار دهد. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که برای مقابله با پیامدهای پیش آمده، از نظر ذهنی آماده باشید. مهارت‌های آموزشی بقا امتحان خود را پس داده‌اند و همگی امنیت را به شما هدیه می‌دهند و شما زنده خواهید ماند.



✓ دانش، قدرت است

دانش زنده ماندن در طبیعت همیشه با شماس است. بدون توجه به کسی که هستید و یا جایی که می‌روید. این دانش به منبع برق، سرویس پشتیبانی تلفنی، سوخت و انرژی‌های پیرامونی وابسته نیست. فقط به شما و ذهن‌تان وابسته است. صرف نظر از همه شرایط، برای زمانی است که شما به آن نیاز دارید. این دانش یک قدرت بی‌منت و بی‌بدیل است.



✓ سرمایه‌گذاری کنید

اشتباه نکنید! دوره بقا یک سرمایه‌گذاری روی وقت و پول شما نیست، بلکه سرمایه‌گذاری روی خود شماست. ارزشمندترین منابع، خود شما هستید. جان شماست. هیچ وقت قدرت خودتان را دست کم نگیرید. شما منحصر به فرد و شگفت‌انگیزید. صرف کردن کمی وقت و پول می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد. پس بیایید اینبار برای خودتان سرمایه‌گذاری کنید.



✓ هرگز برای من اتفاق نخواهد افتاد

تحقیقات انجام گرفته نشان می دهد که اتفاقات ناگوار طی سال های اخیر رو به افزایش است. در طول یک سفر طبیعت گردی حوادث ناگهانی و غیر منتظره زیادی پیش می آید که هر فرد برای زنده ماندن باید به دانش و منابع خود تکیه کند. به یاد داشته باشید که جمله " هرگز برای من اتفاق نخواهد افتاد " چیزی جز خیال خام نیست !!

"آئین نامه ثبت نام در مجموعه کارگاه های تخصصی بقا و فنون زنده ماندن در طبیعت"

همراه گرامی، با توجه به مطالب ارائه شده، لطفا جهت حضور در این دوره تخصصی و قبل از ثبت نام، موارد گفته شده زیر را با دقت مطالعه کرده و سپس در صورت تمایل اقدام به ثبت نام نمایید.

الف – امور آموزشی؛

- ۱) این کارگاه تخصصی دارای ساعات آموزشی تئوری (بصورت آنلاین) و عملی (سفر آموزشی) است.
- ۲) مطالب ارائه شده در این کارگاه مطابق با آخرین متد آموزشی مشابه در مراکز معتبر دنیا و بر اساس نیاز سفر و طبیعت گردی در کشورمان، در دپارتمان علمی ورزش های ماجراجویانه موسسه طبیعت طراحی شده است و با تدریس برجسته ترین مربی فنون بقا در طبیعت کشورمان، استاد حسین ابراهیمی اجرا می گردد.
- ۳) در کلاس های تئوری مطالبی در خصوص چپستی و روانشناسی بقا، آشنایی با لوازم و تجهیزات مورد نیاز بخش عملی و همچنین مروری بر آیتم های آموزشی مهارتی دوره ارائه خواهد شد.
- ۴) بخش عملی کارگاه در قالب سفر آموزشی انجام می شود که در آن مواردی نظیر: آموزش نیازهای پایه ای انسان، فنون صحیح پیمایش و مسیر یابی، جهت یابی طبیعی در اقلیم های متفاوت، کار با قطب نما، تهیه ابزار ابتکاری، مدیریت انرژی و زمان، مدیریت آب و غذا، تهیه و تصفیه آب در طبیعت، ساخت جانپناه ابتکاری در اقلیم های متفاوت، تکنیک های عبور از مناطق خطرناک، آموزش گره های کاربردی، روش های مختلف برپایی آتش، پخت نان بدون تجهیزات، نگهداری، مسئله امنیت در کمپ و ... آموزش داده می شود.
- ۵) بدون در نظر گرفتن کارگاه بقا در برف (که دارای ۳ ساعت کلاس تئوری و ۲ روز سفر عملی است و عموماً در اسفند ماه برگزار می گردد) که برگزاری آن منوط به شرایط اقلیمی و جوی منطقه برگزاری است، پکیج کامل دوره تخصصی بقا و فنون زنده ماندن در طبیعت شامل موارد زیر می باشد:

- بقا در جنگل - سطح مقدماتی دارای ۶ ساعت کلاس تئوری و ۲ روز سفر عملی
- بقا در جنگل - سطح پیشرفته دارای ۳ ساعت کلاس تئوری و ۳ روز سفر عملی (پیش نیاز: بقا در جنگل مقدماتی)
- بقا در کوهستان - دارای ۳ ساعت کلاس تئوری و ۲ روز سفر عملی
- بقا در کویر - دارای ۳ ساعت کلاس تئوری و ۲ روز سفر عملی
- ۶) زمان برگزاری کارگاه بقا در جنگل، سطوح مقدماتی و پیشرفته از فروردین تا آذر ماه هر سال، کارگاه بقا در کوهستان از شهریور تا آبان هر سال و کارگاه بقا در کویر از مهر تا آذرماه هر سال خواهد بود.
- ۷) امکان ثبت نام هم در یک کارگاه از مجموعه کارگاه‌های بقا در طبیعت و هم بصورت پکیج کامل کارگاه، برای متقاضیان فراهم است.
- ۸) تنها به فراگیری آنی که در پکیج کامل مجموعه کارگاه‌های بقا در طبیعت (پکیج کامل شامل: بقا جنگل سطح مقدماتی و پیشرفته، بقا کوهستان و بقا کویر) ثبت نام کرده باشند، گواهینامه رسمی و قابل ترجمه از طرف اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان تهران اعطاء خواهد شد.
- ۹) لطفا جهت حضور در کارگاه موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید:
 - حداقل سن برای شرکت در این کارگاه ۱۸ سال تمام می باشد.
 - امکان آوردن همراه (شخصی که در کارگاه ثبت نام نکرده است) در سفر عملی کارگاه وجود ندارد.
 - سفر از مبدا مشخص آغاز و در همان نقطه به اتمام می رسد.
 - حضور در سفر با وسیله نقلیه شخصی یا هر وسیله نقلیه دیگری به صلاحدید فراگیر انجام می شود.
 - زمان و مکان مورد نظر جهت آغاز سفر عملی از طرف مسئول کارگاه به شما به صورت دقیق اطلاع رسانی خواهد شد.

ب - ثبت نام؛

توجه فرمایید که به سبب استقبال همیشگی مخاطبان گرامی از این کارگاه و برگزاری آن با تعداد محدود و مشخص (به جهت حفظ کیفیت کارگاه) مطابق با شیوه نامه‌های آموزشی موسسه طبیعت و پر شدن سریع ظرفیت، حق تقدم با دوستانی است که ثبت نام خود را (چه در حالت خرید تک کارگاه و چه در حالت خرید پکیج) زودتر تکمیل نموده و وضعیت خود را از حالت رزرو، به حالت ثبت نام قطعی تغییر دهند. همچنین شایان ذکر است که زمان دقیق حضور در هر کارگاه (تاریخ‌های برگزاری) رابطه مستقیمی با زمان ثبت نام فراگیران دارد و بر این اساس اولویت بندی حضور صورت خواهد پذیرفت و این مهم حتما به اطلاع فراگیران خواهد رسید.

شهریه مجموعه کارگاه‌های تخصصی بقا و فنون زنده ماندن در طبیعت

شهریه ثبت نام در کارگاه تخصصی بقا در طبیعت (تک کارگاه یا پکیج کامل) مطابق جدول زیر می باشد.

ردیف	عناوین تفکیکی کارگاه‌ها	شهریه ثبت نام تک کارگاه (ریال)	شهریه در پکیج کامل (ریال)	مقدار تخفیف شهریه در پکیج کامل (ریال)
۱	بقا در جنگل مقدماتی	۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	بقا در جنگل پیشرفته	۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۰۰۰,۰۰۰
۳	بقا در کوهستان	۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۹,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۰۰۰,۰۰۰
۴	بقا در کویر	۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۹,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۰۰۰,۰۰۰
نگاه کلی		۱۴۶,۰۰۰,۰۰۰	۹۶,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰

(۱) **ثبت نام در تک کارگاه:** جهت ثبت نام در یک کارگاه از مجموعه کارگاه‌های تخصصی بقا می‌بایست شهریه آن را (ستون آبی رنگ) بصورت کامل به شماره حساب و یا شماره کارت گفته شده در این آئین‌نامه واریز نمایید. (به عنوان مثال شهریه بقا در جنگل مقدماتی ۳۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال است)

توجه مهم: پیش نیاز ثبت نام در کارگاه بقا در جنگل - سطح پیشرفته - گذراندن کارگاه بقا در جنگل سطح مقدماتی است. اما ثبت نام در کارگاه‌های بقا کوهستان و کویر پیش نیاز ندارند.

(۲) **ثبت نام در پکیج کامل:** چنانچه تمایل به ثبت نام در پکیج کامل دوره را دارید، علاوه بر دریافت تخفیف ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی، از امکان پرداخت شهریه بصورت اقساط هم بهره‌مند خواهید بود. حداقل مبلغ واریزی در این حالت به جهت قطعی کردن ثبت نام مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد و مابقی شهریه دوره بصورت اقساط و با هماهنگی و توافق نوع پرداخت با مسئول آموزش (نهایتاً تا آذرماه ۱۴۰۲) تعیین می‌گردد. همچنین لازم به ذکر است که فراگیران و دانش‌آموختگان موسسه طبیعت از یک میلیون تومان تخفیف مازاد نیز برخوردار خواهند شد.

مبلغ شهریه کل پکیج در حالت عادی (تومان)	شهریه پکیج کامل با احتساب ۵ میلیون تومان تخفیف	شهریه ویژه فراگیران و دانش آموختگان موسسه طبیعت
۱۴,۶۰۰,۰۰۰	۹,۶۰۰,۰۰۰	۸۶,۰۰۰,۰۰۰

(۱) نکات مهم:

- منظور از **قطعی نمودن ثبت نام** یعنی: واریز شهریه کامل کارگاه در حالت ثبت نام تک کارگاه، و یا واریز قسط اول شهریه پکیج کامل و تحویل چک یا سفته توافق شده با مسئول آموزش به موسسه.
- شماره حساب جهت واریز نقدی: ۱-۳۲۲۱۴۹-۷۰۰۰-۱۴۲ نزد بانک گردشگری بنام مسعود جامسون و یا شماره کارت: ۵۰۵۴-۱۶۱۰-۱۲۵۷-۹۵۹۹
- یادآور می‌شویم که زمان و تاریخ حضور در ساعات تئوری و عملی کارگاه‌ها بسته به تاریخ ثبت نام فراگیر از طرف مسئول آموزش موسسه طبیعت به اطلاع ایشان رسانیده خواهد شد. امکان تغییر در تاریخ‌های ارائه شده بخش عملی به هیچ عنوان میسر نیست و لذا فراگیران می‌بایست این موضوع را در برنامه ریزی‌های خود مد نظر قرار دهند.
- درخواست انصراف از کارگاه باید بصورت کتبی و با ذکر دلایل انصراف به موسسه ارائه گردد و ارائه این درخواست به معنی قبول انصراف نیست و نظر نهایی در خصوص تایید یا رد درخواست فوق با موسسه است.
- غیبت و عدم حضور در کارگاه هیچ حقی را جهت عودت شهریه ایجاد نمی‌نماید و مسئولیت آن به هر دلیل بر عهده فراگیر خواهد بود.
- در صورت تایید و قبول انصراف از کارگاه توسط موسسه، جریمه انصراف از آن مطابق جدول زیر محاسبه و از کل شهریه فراگیر کسر خواهد شد.

زمان انصراف	درصد جریمه
از ثبت نام تا ۴۵ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۰ درصد
از ثبت نام تا ۳۰ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۱۰ درصد از کل شهریه در هر دو حالت
از ۲۹ تا ۱۵ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۳۰ درصد از کل شهریه کارگاه در هر دو حالت
از ۱۴ تا ۷ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۶۰ درصد از کل شهریه کارگاه در هر دو حالت
از ۶ تا ۱ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۸۰ درصد از کل شهریه کارگاه در هر دو حالت
از شروع اولین کارگاه و پس از آن	۱۰۰ درصد شهریه کارگاه در هر دو حالت

با توجه به موارد گفته شده بالا، چنانچه تصمیم گرفته‌اید تا در این کارگاه شرکت کنید، موارد خواسته شده در صفحات بعدی را پس از پرینت، به صورت خوانا تکمیل کرده و در هنگام ثبت نام آن را به مسئول آموزش موسسه طبیعت تحویل دهید.



Tabiat Institute

Research, Educational
and Training Institute of Tourism

موسسه آموزش و تحقیقات جهانگردی طبیعت

*** با توجه به استفاده از اطلاعات شما در گواهینامه پایان دوره، لطفا موارد خواسته شده زیر را مطابق با شناسنامه خود و با دقت تکمیل فرمایید. (تکمیل موارد ستاره دار (*) در هر دو جدول الزامی است)

* نام و نام خانوادگی (فارسی):	
* (به انگلیسی):	
* نام پدر:	* کد ملی:
* شماره شناسنامه:	* محل صدور شناسنامه:
* تاریخ تولد:	* وضعیت تاهل :
* آخرین مدرک تحصیلی:	* شماره تلفن همراه:
* پست الکترونیک (ایمیل):	
آدرس و تلفن محل سکونت:	
* در چه رشته یا رشته‌های ورزشی فعالیت (آماتور، نیمه حرفه‌ای و یا حرفه‌ای) دارید یا داشته‌اید؟ لطفا بنویسید.	
* ☐ شنا کردن بلدم ☐ شنا کردن بلد نیستم ☐ در حال آموزش هستم	
متقاضی ثبت نام در تک کارگاه از دوره هستم ☐ ذکر عنوان تک کارگاه درخواستی :	
متقاضی ثبت نام در پکیج کامل این دوره هستم ☐	

*** از آنجائیکه اصلی ترین تعهد ما سلامتی شماست، لطفا به جهت جلوگیری از بروز هر گونه مشکلی برای سلامتی تان، اطلاعات و سوابق پزشکی خود را در جدول زیر تکمیل فرمایید. اطمینان داشته باشید که این اطلاعات همواره نزد موسسه محفوظ بوده و احدی به آنها دسترسی نخواهد داشت.

سن شما :		* گروه خونی شما :			
❖ * وضعیت سلامتی عمومی بدن: (خواهشمند است در صورت ابتلا به هریک، آن را مشخص فرمایید) <table border="1"> <tr> <td> ☐ ناراحتی قلبی و عروقی ☐ مشکلات کبدی ☐ هیپاتیت ☐ مشکلات کلیوی ☐ صرع، سرگیجه، میگرن </td> <td> ☐ فشار خون ☐ اختلالات هورمونی ☐ اختلالات عصبی و روانی ☐ ناراحتی ریوی و تنفسی ☐ مشکلات دستگاه گوارش </td> <td> ☐ دیابت ☐ مشکلات تیروئیدی ☐ آلرژی (هر نوع) ☐ وجود صفحات فلزی در بدن ☐ ناراحتی مفاصل و استخوان </td> </tr> </table>			☐ ناراحتی قلبی و عروقی ☐ مشکلات کبدی ☐ هیپاتیت ☐ مشکلات کلیوی ☐ صرع، سرگیجه، میگرن	☐ فشار خون ☐ اختلالات هورمونی ☐ اختلالات عصبی و روانی ☐ ناراحتی ریوی و تنفسی ☐ مشکلات دستگاه گوارش	☐ دیابت ☐ مشکلات تیروئیدی ☐ آلرژی (هر نوع) ☐ وجود صفحات فلزی در بدن ☐ ناراحتی مفاصل و استخوان
☐ ناراحتی قلبی و عروقی ☐ مشکلات کبدی ☐ هیپاتیت ☐ مشکلات کلیوی ☐ صرع، سرگیجه، میگرن	☐ فشار خون ☐ اختلالات هورمونی ☐ اختلالات عصبی و روانی ☐ ناراحتی ریوی و تنفسی ☐ مشکلات دستگاه گوارش	☐ دیابت ☐ مشکلات تیروئیدی ☐ آلرژی (هر نوع) ☐ وجود صفحات فلزی در بدن ☐ ناراحتی مفاصل و استخوان			
❖ * سابقه هر بیماری عام و یا خاص دیگری که لازم می دانید ما در جریان باشیم :					
* سابقه جراحی : ☐ دارم ☐ ندارم * توضیحات جراحی:					
* سابقه مصرف هر گونه دارو (خوراکی، موضعی، تزریقی) را در حال حاضر ☐ دارم ☐ ندارم اگر دارم، نام دارو : مقدار مصرف :					
* سابقه فوبیا از آب، ارتفاع، حشرات و جانوران یا هر چیز دیگری را ☐ دارم ☐ ندارم اگر دارم، شرح دهید :					

اینجانب : ، دارنده کارت ملی به شماره : ، کلیه مندرجات و قوانین ارائه شده در این آئین نامه را به هنگام ثبت نام با دقت مطالعه کرده و با آگاهی از تمام مفاد آن در این دوره ثبت نام کرده ام .

تاریخ تکمیل فرم : امضاء و ثبت اثر انگشت :