

دستور العمل
سیلابس و مقررات
دوره آموزشی
سطح مبتدی
Novice
پاراگلایدینگ
P2



فدراسیون انجمن‌های ورزشی



انجمن ورزش‌های هوایی ایران



فدراسیون انجمن‌های ورزشی

دستورالعمل، سیلابس و مقررات دوره آموزشی

سطح مبتدی Novice پاراگلایدینگ P2



انجمن ورزش‌های هوایی ایران

دستورالعمل، سیلابس و مقررات دوره آموزشی

سطح مبتدی

Novice پاراگلایدینگ

P2

کمیته آموزش و پژوهش

انجمن ورزش‌های هوایی

بهار ۱۴۰۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فدراسیون انجمن‌های ورزشی

دستورالعمل، سیلابس و مقررات دوره آموزشی

سطح مبتدی Novice پاراگلایدینگ P2



انجمن ورزش‌های هوایی ایران

فهرست مطالب	
شماره صفحه	عنوان
۱	مسیر آموزش
۱	هدف از آموزش
۱	توضیحات دوره
۳	تکنیک‌های تمرینی
۴	توصیه‌های ایمنی
۵	مدارک لازم برای دریافت گواهینامه مبتدی
۶	دروس تئوری
۷	بیمه
۷	مقررات



بدین وسیله از تمامی عزیزانی که در تدوین دستورالعمل، سیلابس و مقررات دوره آموزشی سطح مبتدی پاراگلایدینگ با کمیته آموزش و پژوهش انجمن ورزش‌های هوایی همکاری کرده و به نوبه خود در شکل‌گیری آن سهمی داشته‌اند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

تقدیم به تمام کسانی که در تاریخ ورزش‌های هوایی ایران به دمی، قلمی یا قدمی در اعتلای فرهنگ این رشته تلاش نمودند.

با توجه به این نگرش که امروز پرواز با پاراگلایدینگ به عنوان یک دانش تخصصی مطرح است و هدف نهایی تمامی آموزش‌ها، بهره‌وری بیشینه از تجهیزات، ارتقاء مهارت‌های پروازی و بالابردن ضریب ایمنی در پرواز است، وجود منابع مکتوب و مدون یکی از بزرگ‌ترین عوامل در بهبود کیفیت آموزش به شمار می‌رود. لزوم تدوین منابعی که دربرگیرنده آخرین دستاوردها، روش‌های نوین آموزشی و تکنیک‌های روز پرواز باشد، بر هیچکس پوشیده نیست.

روند جدید مکتوب‌سازی سیلابس‌های آموزشی در کمیته آموزش و پژوهش انجمن، با الهام از تجربیات پیشین و بر اساس استانداردهای بین‌المللی، از بهار سال ۱۴۰۴ آغاز شد و تاکنون مجموعه‌های آموزشی ارزشمندی در سطوح مقدماتی، مبتدی، متوسطه، پیشرفته و مربیگری در اختیار جامعه ورزشکاران هوایی کشور قرار گرفته است.

طبیعتاً تعالی این مجموعه تنها به مدد و همکاری تمامی مربیان، مدیران و ورزشکاران با تجربه و دست‌اندرکاران حوزه آموزش ورزش‌های هوایی صورت می‌پذیرد و بی‌گمان نظرات اصلاحی شما نقش بسزایی در پربارتر کردن این سیلابس آموزشی خواهد داشت.

مشتاقانه چشم به راه نظرات و انتقادات شما عزیزان هستیم.

با آرزوی توفیق روزافزون

کمیته آموزش و پژوهش انجمن ورزش‌های هوایی

پائیز ۱۴۰۴ خورشیدی



مسیر آموزش

در این دوره آموزشی، هنرجویان پس از کسب اطلاعات و دانش لازم در دوره آموزشی قبلی و گذراندن مهارت‌های سطح مقدماتی (Beginner)، برای دستیابی به اطلاعات و مهارت‌های سطح مبتدی (Novice) آموزش خواهند دید. پس از تکمیل فرایند آموزش، شرکت در آزمون‌های عملی و تئوری به صورت کامپیوتری و کسب حداقل ۸۰ درصد نمره قبولی، هنرجو مجاز به دریافت گواهینامه پاراگلایدینگ سطح مبتدی (Novice) خواهد بود. در این دوره، هنرجو برای انجام پروازهای (Soaring Flying) آماده می‌شود.

هدف از آموزش

هدف این است که مربی شما را به سرعت و با ایمنی به آسمان ببرد.

توضیحات دوره

هنرجویان پس از انجام ۳ پرواز بلند از اماکن ورزشی پروازی مجاز، می‌توانند در این دوره ثبت‌نام کنند. این دوره شامل ۲۵ پرواز بلند انفرادی (Solo) تحت نظارت مستقیم مربی است. همچنین، تمامی کلاس‌های تئوری مطابق با برنامه آموزشی سطح (Novice) به مدت ۱۵ ساعت (Ground School) و در کنار آن کلاس‌های عملی برگزار خواهد شد. از آنجاکه این دوره آموزشی بسیار حساس و تخصصی بوده و با هدف ارتقاء دانش پروازی ورزشکاران هوایی ارائه می‌شود، لازم است وسایل و تجهیزات پروازی نظیر بال پاراگلایدر، هارنس، چتر کمکی، کلاه ایمنی، رادیو ارتباطی و پوتین مناسب پرواز تهیه شود.



تکنیک‌های تمرینی

- الزام انجام ۲۵ پرواز در ۳ مکان ورزشی پروازی مختلف.
- انجام Briefing قبل از انجام هر پرواز و DeBriefing پس از پایان هر پرواز توسط مربی الزامی است.
- بیان و نمایش چرخش‌های با ثابت و منظم (Coordinate & Stable Turn).
- ورود به مکان ورزشی پروازی، تشخیص هوای خوب و قابل پرواز و تصمیم‌گیری برای پرواز نکردن.
- بیان تئوری شرایط و نحوه استفاده از مانور Big Ears برای کم کردن ارتفاع.
- بیان تئوری شرایط و نحوه استفاده از Speed Bar/Accelerator.
- سعی در پرواز ایمن و پرهیز از خطر بدون کمک و راهنمایی مربی.
- سعی در تجربه پرواز Ridge Soaring.
- سعی در تجربه پرواز Thermal Soaring.
- انجام مراحل چک قبل و در حین و بعد از پرواز Pre & Post flight Check.
- کسب مهارت تکنیک (Forward Launch) فوروارد لانچ.
- پرواز یک‌نواخت از محل Take off تا محل Landing (soaring).
- کنترل سرعت هوایی و سرعت زمینی ایمن.
- Safe fly & Flat Turn.
- لندینگ‌های ایمن در منطقه مورد نظر (Safe Landing).
- ارزیابی و تشخیص مکان ورزشی پروازی و توجیه خطرات احتمالی.



- وضعیت ذهنی خوب و پیشرفت مطلوب.
- شناخت وضعیت موجود برای پرواز بلند (Longer Soaring Flight).
- آشنایی با تکنیک لانچ ریورز (Reverse Launch).
- آشنایی با قوانین هوایی Air Law.
- Good Approach in High & Low.
- آشنایی با چگونگی تصحیح و ریکاوری (Asymmetric Tuck & Collapse) و (Correction & Recovery) به صورت تئوری.
- Weight-shift, Rear Riser, Hands-off Flying.
- آشنایی با تکنیک PLF به صورت تئوری.
- اعمال صحیح قوانین و ترافیک پروازی.
- احترام و رعایت حق تقدم در تمامی مراحل پروازی.
- ثبت پروازهای انجام شده در دفترچه ثبت پرواز.
- رضایت مربی/مربیان از نحوه پرواز و تکنیک ارائه شده توسط ورزشکار هوایی.
- هنرجویان می‌بایست دوره Ground Handling را تحت نظر مستقیم مربی طی نمایند.

توصیه‌های ایمنی

در مکان ورزشی پروازی جدید قبل از پرواز نکات ایمنی و توصیه مربیان را در نظر داشته باشید:

- Max Wind Speed: 15km/h
- Max Peak Gusts: 20 km/h
- Max Gust Rate: 8km/h in 5 seconds
- پرواز در ترمال لیفت با بیش از 2-3 m/s (Climb Rate) ممنوع.



- پرواز در مکان ورزشی پروازی با بیش از ۳۰ درجه انحراف (Cross-Wind) ممنوع.
- دید کافی تا محل فرود (Landing Zone) و پرواز در ابر و دید ناکافی: ممنوع.
- محدوده پروازی Turn شما تا ۳۰ درجه Bank Angle است ضمن اینکه وسیله پروازی هنگام خروج از چرخش نباید تمایل به شتاب داشته و یا عمیق باشد و می‌بایست به آرامی از چرخش خارج شوید.
- چرخش گود (Steep Turn) در نزدیکی زمین و حتی در ارتفاع: ممنوع.
- همواره از وسیله پروازی نو و در سطح مهارتتان استفاده نمایید.
- بال پاراگلایدر با استاندارد EN-A و یا LTF1 با حداکثر کارکرد ۵ سال و یا ۷۵ ساعت پرواز.
- برای اجرای مانور جدید حتماً تحت نظر مستقیم مربی و در مکان ورزشی پروازی مناسب پرواز نمایید.

- Fly Under Confidence
- Do Not Fly Over Confidence
- Six Point check

مدارک لازم برای دریافت گواهینامه مبتدی

- Solo Flight: 25
- حداقل در ۸ روز پروازی flying days
- Pass Flight Test
- Pass Written Test
- Membership in the club
- Beginner Rating



دروس تئوری

- Meteorology.
- تعریف Turbulence و انواع آن (Wake, Mechanical, Shear, Thermal).
- تعریف Wind Shear & Wind Gradient.
- تذکر، چرا و به چه دلیل می‌بایست با حداکثر سرعت (Trim Speed) فرود آمد؟
- تعریف Sea Breeze & Land Breeze.
- زمین و تأثیر آن بر جریانات و حرکت هوا بر روی کوه‌ها و درخت‌ها و عوارض زمینی.
- نشان دادن جهت باد.
- Unstable & Stable Air.
- Front & Airmass.
- Aerodynamics.
- انواع Air Speed و تعریف Fly Domain.
- یادآوری برآیند نیروها.
- توضیح انواع و تقسیم‌بندی وسایل پروازی (Ultralight, Ultralight Motorized, Very light Aircraft, Light Aircraft).
- تعریف Adverse Yaw.
- تعریف با شکل پروسه Stall با در نظر گرفتن Angle of Attack & Airflow Separation.
- انواع Stall شامل (Full Stall, Dynamic Stall, Deep Stall, B-line Stall).
- تعریف محور و توضیح انواع آن در پاراگلایدر و وسایل پروازی.
- محور و گردش حول آن (Pitch, Roll, Yaw Motion).



- تعریف Sink Rate & Glide Ratio.

.Crabbing Technique

- نحوه‌های اوج‌گیری شامل (Thermal, Ridge, Cloud Soaring).

- توجه به فشار داخل بال (Internal Pressure).

- Air Law.

بیمه

۱. مربی ملزم به داشتن بیمه مسئولیت مدنی مربیان پاراگلایدینگ با تاریخ معتبر است؛
۲. هنرجو ملزم به تهیه بیمه از فدراسیون پزشکی ورزشی و داشتن بیمه حوادث انفرادی معتبر و ارائه تصویر از بیمه‌نامه‌ها به مربی است.

مقررات

- شرکت در امتحان پایان ترم سطح مبتدی و کسب ۸۰ درصد نمره قبولی در آزمون.
- حداقل مدت‌زمان مجاز برای برگزاری دوره سطح Novice به‌منظور دریافت گواهینامه، بین ۳ تا ۶ ماه تعیین شده است. در صورت عدم رعایت این بازه زمانی، هنرجو پس از انقضای مهلت مقرر، موظف به تجدید دوره خواهد بود.



فدراسیون انجمن‌های ورزشی

دستورالعمل، سیلابس و مقررات دوره آموزشی

سطح مبتدی Novice پاراگلایدینگ P2



انجمن ورزش‌های هوایی ایران

یقیناً هیچ کاری کامل نخواهد شد، مگر با همکاری و همفکری همگان، از این رو انجمن ورزش‌های هوایی از طریق رایانامه زیر آماده دریافت نقطه نظارت و پیشنهادهای سازنده شما عزیزان درباره این دستورالعمل است:

iasadabirkhane@gmail.com

انجمن ورزش‌های هوایی

نشانی: تهران، مجموعه ورزشی آزادی، جنب زمین شماره دو فوتبال

شماره تماس: ۰۲۱-۴۴۷۳۹۰۷۵، ۰۲۱-۴۴۷۳۹۲۴۴

کمیته آموزش و پژوهش

انجمن ورزش‌های هوایی

بهار ۱۴۰۵



فدراسیون انجمن‌های ورزشی



انجمن ورزش‌های هوایی ایران