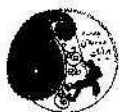




مقدمه ای
بر
رویدخانه نوردی

تألیف و گردآوری: بهمن رازقی



رودخانه نوردی از زیر مجموعه های جذاب و پر هیجان رشته کوهنوردی است. در این ورزش کوله و جلیقه نجات شما، قایق شما شده و سوار بر آن طول رودخانه را پیمایش می کنید. در کنار زیبایی ها و هیجان این ورزش، مخاطرات بیشتری نیز نسبت به دیگر رشته های کوهنوردی در انتظار شما خواهد بود. این رشته نیازمند هوشیاری کامل و عکس العمل های سریع بوده و اشخاصی که در این رشته فعالیت می کنند باید از آمادگی جسمانی بالا و تسلط کافی به مهارت های شنا برخوردار باشند.

این جزوه تنها مقدمه ای بر رودخانه نوردی و روش های عبور از رودخانه می باشد. جزوه ها و روش های پیمایش امداد در آب هر ساله تغییر کرده و بهینه می شوند و مخاطبان این جزوه برای آگاهی بیشتر و بروز شدن اطلاعات باید همواره مطالعات خود را ادامه داده و در فروم های رودخانه نوردی و دره نوردی کشورهای مختلف عضو شوند.

همچنین تکنیک های ذکر شده در این کتاب نیازمند تمرین و آموزش تحت نظر مربی در محیطی ایمن بوده و مسئولیت استفاده نادرست از این تکنیک ها به عهده مخاطب خواهد بود. در پایان لازم می دانم از آقایان امیرجلوئی و مهدی صادقی (موسسه آموزشی پیشگامان) جهت در اختیار گذاشتن منابع تشکر و قدردانی به عمل آورم.

همچنین از آقای علی عطائیان مدیر مسئول محترم انتشارات زبان عطا به خاطر تمام زحماتی که در راستای گسترش و اعطای فرهنگ کتاب و کتاب خوانی و همچنین چاپ کتاب اینجانب بعمل می آورند، مراتب سپاس خود را ابراز می نمایم.

شاد باشید

پیمان رازقی

اصفهان - ۱۳۹۳



ردیف	عنوان	شماره صفحه
۱	منش در رودخانه نوردی	۵
۲	درجه بندی سختی رودخانه ها	۶
۳	علائم	۷
۴	تجهیزات مورد نیاز	۸
۵	جریان های آبی	۱۱
۶	اصول عبور از رودخانه	۲۵
۷	اصول شنا	۳۲
۸	اصول برقراری کمپ	۳۷
۹	خطرات و حوادث در رودخانه نوردی	۳۸
۱۰	نجات در رودخانه	۴۳
۱۱	منابع	۴۸
۱۲	پیوست	۴۸