صعود ۱۷ پله ای ورزش دانش آموزی

علی نیا- معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش خراسان شمالی از صعود ۱۷ پله ای ورزش دانش آموزی خراسان شمالی و کسب جایگاه دهم کشور خبر داد.«حسن لنگری» گفت: باتوجه به شاخص های فنی رتبه بندی استان ها، بر اساس عملکرد تیم های ورزش دانش آموزی اعزامی به مسابقات کشوری، خراسان شمالی این جایگاه را به خود اختصاص داد. وی افزود: برگزاری منظم مسابقات در شهرستان و استان، فعالیت مطلوب انجمن های ورزشی، همکاری معلمان تربیت بدنی در برگزاری مسابقات و اعزام تیم ها از اصلی ترین دلایل این موفقیت است. وی ادامه داد: تلاش و همدلی همکاران تربیت بدنی برای حضور حداکثری در مسابقات سبب رشد ۳۰۰درصدی در اعزام تیم ها شد که این امر تاثیر به سزایی در ارتقای جایگاه ورزش دانش آموزی استان داشته است.

اخبار ورزشی

درخشش اسکیت بازان در جایزه بزرگ

اسکیت بـازان استان در مسابقات جایزه بزرگ اسکیت سرعت مـدال های رنگارنگی را تصاحب کردند. نایب رئیس هیئت اسکیت استان به خبرنگار ما گفت: به این مسابقات که به مناسبت سالروز میلاد پیامبر اکـرم(ص) در تهران برگزار شد ۴ ورزشکار دختر و پسر با عنوان تیم «آذرخش» اعزام شدند که هر چهار نفر صاحب مدال شدند. مهسا حریری افزود: این تیم با مربیگری امیر قربان زاده توانست سه نقره و یک طلا را به دست آورد. وی بیان کرد: پارسا رحمانی در ماده ۲۰۰ متر مدال طلای مسابقات را به دست آورد و حسام علوی در ماده ۱۰۰ متر صاحب گردن آویز نقره شد. وی اظهار کرد: نازنین ادبی در ماده ۳۰۰ متر و نازنین حسینی معصوم در ماده ۲۰۰ متر بر سکوی دوم مسابقات ایستادند و صاحب مدال نقره شدند.

ووشوکاران روی سکوی سوم

عوض زاده – تیم هیئت ووشوی شیروان مقام سوم لیگ ووشوی خراسان رضـوی جام شهید مدافع حرم «جواد محمدی» را از آن خود کرد. دبیر هیئت ووشوی شیروان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها با شرکت ۳۳ تیم در ۴ رده سنی و با حضور ۴۸۰ ساندا کار برگزار شد که تیم هیئت ووشوی شیروان در رده سنی بزرگسالان به مقام سوم دست یافت. «مجتبی رضوانی» که مربیگری این تیم را بر عهده داشت، تصریح کرد: تیم های باشگاه ورزشی زاک و ماریان مقام اول و کمیته بی شائولین مقام دوم این رقابت ها را از آن خود کردند.

پیاده روی بانوان

همایش پیـاده روی بـانوان بـا عنـوان «دیـابت و زنان» از سوی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی اسفراین برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما این همایش از میدان توحید آغاز شد و در کوهساران پـارک قائم(عج) پایان یافت که صبحانه سالم هم چاشنی آن شد.

باید و نبایدهای کوهنوردی در سرما

نبرد با برف و صخره

شیرازی

حادثه تلخ مفقود شـدن و مـرگ تـعـدادی از کوهنـوردان هموطن و یکی از هم استانی های مان در اشترانکوه، زنگ هشدار را برای علاقه مندان به کوهنوردی به صدا درآورد؛ هشداری که همیشه باید به آن توجه کنیم ولی هنوز هستند افرادی که از آن غافلند و فکر می کنند هیچ وقت هیچ اتفاقی برای شان نخواهد افتاد. باید برای قدم به قدم کوهنوردی برنامه داشت تا با حال خوش برنامه را به پایان رساند. برای این حال خوش باید حواس مان را جمع و بارها تجهیزات و موارد ایمنی را مرور کنیم.

در این شماره با رئیس هیئت کوهنوردی استان همراه خواهیم بود تا موارد و نکاتی را که حتما تمام علاقه مندان به کوهنوردی و طبیعت گردی باید به خصوص در فصل سرما و در نبرد با برف و صخره به یاد داشته باشند و رعایت کنند مرور کنیم.

«حسین بهمنیار» که از حادثه اشترانکوه بسیار نـاراحت است، می گوید: درگذشت کوهنوردان را تسلیت می گویم و باید اعتراف کنم که شوک بزرگی به خانواده کوهنوردی وارد شـد.وی بیان مـی کند: بـارها گفتیم ایمنی شرط اول کوهنوردی است. البته چون جزئیات برنامه اشترانکوه مشخص نیست نمی توانیم درباره آن قضاوت کنیم و تصمیم بگیریم ولی باید آسیب شناسی و نوع برنامه و دلایل حادثه مشخص شود.

وی تصریح می کند: کافی است بـاور پیدا کنیم که کوهنورد می خواهد حرفه ای باشد یا مبتدی، شرط اول صعود، آموزش و رعایت مواردی است که کوهنوردی را مطمئن تر می کند.

وی تصریح می کند: واقعیت ایـن است که کـوهـنـوردی در فصل سرمـا و بـه خصوص زمستان تفاوت های بسیاری با کوهنوردی در سایر فصول دارد. در زمستان بدون پوشاک مناسب، وسایل کافی و دارا بودن حداقل تجربه و همچنین بدون همسفر ورزیده یا مربی و راهنما اقدام به اجرای برنامه مشکل است و نباید صعود کرد.

وی بیان می کند: در اواخر پاییز و زمستان برخلاف تابستان روزها کوتاه و زمان فعالیت محدود است و به علت وجود یخ و برف مسیری که در تابستان مثلاً سه ساعت وقت صرف طی کردن آن می شود در مواقعی بیش از ۱۰ ساعت زمان می برد که باید در برنامه ریزی به این نکات توجه کرد.

او ادامه می دهد: اکثر مسیرهای معمولی و ساده در زمستان یخ می زند و لغزنده می شود و همیشه در محاسبات خود وقایع و موانع را پیش بینی کنید.

وی اضـافـه مـی کند: در ایـن زمـان از سال کوهنوردی بدون کلنگ، کفش یخ، طناب، پوشاک کافی، عینک و دستکش و گتر و کلاه به منزله به استقبال خطر رفتن و خودآزاری است و باید بعد از بارش برف نسبتا سنگین حداقل ۲۴ ساعت از رفتن به کوه به خصوص ارتفاعات و مناطق بهمن گیر خودداری کرد.

او بـر ایـن نکته تاکید مـی کند: ایـن را هم فراموش نکنیم، شبی که فـردای آن به کوه خواهید رفت از حمام کردن خودداری کنید زیـرا امـکـان بـروز سرماخوردگی ،خستگی و عـدم توانایی در اشخاص استحمام کرده چندبرابر بیشتر می شود.

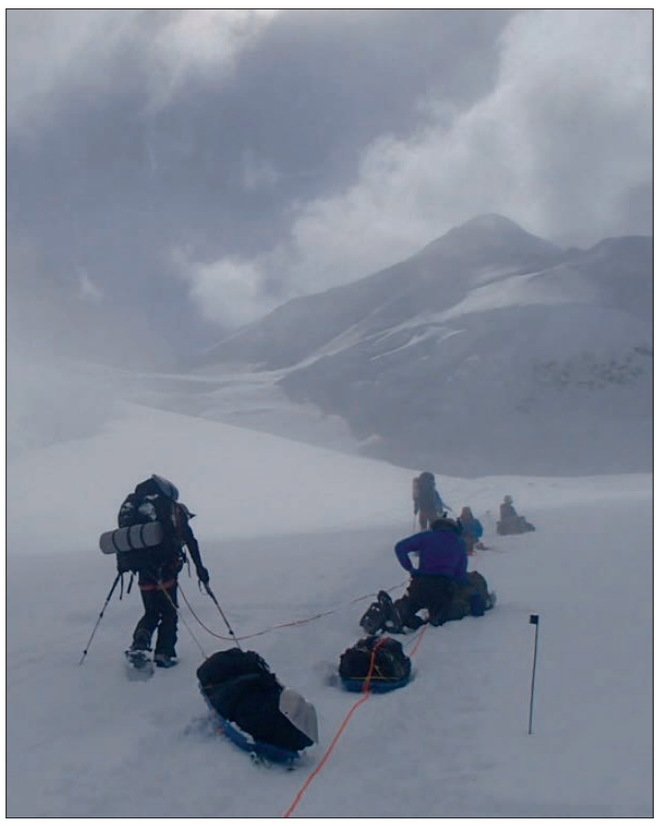
«بهمنیار» یـادآور مـی شـود: در ایـن فصل همیشه چندمتر نخ محکم رنگی به خود ببندید و دنباله آن را رها کنید که اگر تصادفا با بهمن مواجه شدید وجود نخ رنگی موجب نجات زودتر شما شود.

او می افزاید: در عبور از محل های بهمن گیر به هیچ وجه از طناب حمایت استفاده نکنید، تک تک و با فاصله عبور کنید و اگر مجبور به عبور از عرض محل بهمن گیر هستید از شیار کردن مسیر خودداری کنید و حتی الامکان با قدم های بلند و مستقل که مانند میخی به زمین کوبیده می شود حرکت کنید.

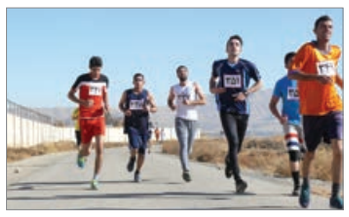
یادمان باشد برای عبور از معابر بهمن گیر بهترین زمان صبح خیلی زود است. در این زمـان به خاطر سـردی هـوا بـرف سفت تر و خطر ریزش بهمن کمتر است. همچنین از ایجاد سرو صدا ، غلتاندن سنگ و حرکات تند که باعث ارتعاش هوا و اغلب ریزش بهمن مـی شـود، خـودداری کنید.این کوهنورد باتجربه اسـتـان خاطرنشان مـی کـنـد: در برنامه درازمدت از ساعت سه بعد از ظهر به فکر شناسایی محل مناسب برای نصب چادر باشید و اغلب در ساعات بعدی هوا سردتر مـی شـود و تاریکی زودرس کوهستان در کار کوهنوردان اشکال ایجاد می کند.وی می گوید: در برنامه های زمستانی حساب سوخت، غذا و پوشاک اضافی را به طور دقیق داشته باشید. شب طولانـی، سـرد و خسته کننده است و چه بسا به خاطر توفان، شب یا شب هایی مجبور به ماندن و روشن کردن چراغ حرارت شوید.

«بهمنیار» بیان می کند: در این زمان از سال، شیب ها را به طور عمودی بالا بروید، برای بالا رفتن از پنجه پا و در سرازیری فقط از پاشنه پا استفاده کنید. پنجه و پاشنه پا را محکم بکوبیدو جای پای محکمی بسازید. بهتر است همیشه زانوها کمی خمیده باشند، اگر برف سفت و یخ زده است با کمک لبه پهن کلنگ برف را بخراشید و جای پایی لبه دار ایجاد کنید و کلنگ خود را با بند نواری و طناب سه میلی متری به طول ۱۵۰ سانتی متر به کمر یا سینه خود وصل کنید تا بر اثر تعویض از دست شما رها نشود،ضمن این که همیشه کلنگ را به سمت کوه بگیرید.

> کافی است باور پیدا کنیم که کوهنورد می خواهد حرفه ای باشد یا مبتدی، شرط اول صعود آموزش و رعایت مواردی است که کوهنوردی را مطمئن تر می کند



رویدادهای ورزشی



دوی صحرا نوردی به میزبانی تیپ ۱۳۰

مسابقات دوی صحرانوردی با حضور ۳۵ تیم از یگان های نیروی زمینی سراسر کشور به میزبانی تیپ۱۳۰ شهید دلجویان ارتش در بجنورد برگزار شد.مسئول روابط عمومی عقیدتی و سیاسی تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان ارتش گفت: این مسابقات در چهار رده سنی زیر ۳۰ سال، ۳۰ تا ۳۶ سال، ۳۷ تا ۴۲ سال و بالای ۴۲ سال و در مسافت های ۴، ۵، ۶و۸ کیلومتر با حضور ۲۵۰ نفر شرکت کننده از یگان های نیروی زمینی ارتش برگزار شد.محمدی افـزود: در رده سنی اول، ستوان یکم علی اکبر بـذری، ستوان دوم محمد جعفر آخماز و سرباز حسین گنج خانی اول تا سوم شدند.وی بیان کرد: در رده سنی دوم، استوار مرتضی بیراوند، استوار محمد نادری منش و استوار توحید خورشیدی اول تا سوم شدند. وی بیان کرد: در رده سنی سوم، سرگرد محمد جواد صیادی، ستوان دوم داوود امجدی و ستوان دوم محمد مهدی رحیمی و در رده سنی چهارم سرگرد کاووس افـروزه، سروان بهیار زارع و ستوان دوم مجید بیدکی مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.

رقابت پینگ پنگ بازان شیروان

یک دوره مسابقه تنیس روی میز دانش آموزی در مدارس شیروان برگزار شد.رئیس هیئت تنیس روی میز شـیـروان به خبرنگار ما گفت: در این رقابت ها که در سه مقطع ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم برگزار شد ۱۰۰ دانش آموز با یکدیگر رقابت کردند. «ارشادی فر» هدف از برگزاری این رقابت ها را که با همکاری اداره آموزش و پرورش شیروان برگزار شد، استعدادیابی و رشد و توسعه این ورزش بین دانش آموزان برشمرد و تصریح کرد: در مقطع ابتدایی امیررضا باقرپور، سینا مرادیان و محسن قلیچی، در متوسطه اول، سید محمد غلامزاده، امیر محمد شارکی و امیر حسام فربد و در مقطع متوسطه دوم، مهدی قدیری، جواد رحیمی و رضا بهزاد مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.