पेशागत पर्वतीय लिडर

(Professional Mountain Leader)

एक वर्षे (१६९६ घण्टा) अवधिको पाठ्यक्रम

(दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम)

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालीम परिषद

पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

निर्माण २०८१ (२०२४)

विषयसुची

परिचय: 1

लक्ष्य:........ 1

उद्‌देश्यहरु :........ 1

पाठ्यक्रमको विवरण र संरचना:........ 1

पाठ्यक्रमको विशेषता : 2

तालीम अवधि :........ 2

लक्षित समूह : 2

लक्षित स्थान: 2

प्रशिक्षार्थी संख्या :........ 2

प्रशिक्षण-भाषा : 2

प्रशिक्षार्थी - उपस्थिति : 2

प्रवेश-मापदण्ड :........ 2

प्रशिक्षक (Trainer) को न्यूनतम योग्यता:........ 2

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात :........ 2

प्रशिक्षणका माध्यम र सामाग्री :........ 3

प्रशिक्षण विधि :........ 3

कार्यगत तालिमः 3

प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:........ 3

प्रमाणिकरण सम्वन्धी व्यवस्थाः........ 3

प्रमाण पत्र प्रदान :........ 4

सिप परीक्षणको व्यवस्था: 4

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव :........ 4

पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:........ 4

कम्पिट्यान्सिहरुको सूचीः........ 6

मोड्युल क्रम)Module Sequence): 14

पेशागत पर्वतीय लिडरको पाठ्यक्रम संरचना 15

मोड्युल क (Module) १: पेशागत परिचय (Occupational Introduction) 18

मोड्यूल क (Module) २ :पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा (Occupational Health & Safety) 22

मोड्युल क (Module) - ३ आधारभुत शीप (Fundamental Skill) 64

मोड्युल क (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill) 133

मोड्यूल क (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill) 176

मोड्यूल क (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill) 196

मोड्युल क (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill) 241

मोड्युल क (Module) हवाई उद्दार शीप (Heli Rescue Skill) 291

मोड्यूल ख (Module) १ : प्रयोगात्मक गणित (Applied Mathematics) 306

मोड्यूल ख (Module) २: सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सिप (Communication and Employability Skills) 307

मोड्यूल ख (Module) ३: लैगिंक समानता तथा सामाजिक समावेसिकरण (Gender Equity and Social Inclusion) 310

मोड्यूल ख (Module) ४: उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development) 312

ग कार्यस्थल तालिम On the Job Training (OJT) 317

औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools & Equipment) 320

पूर्वाधार तथा सुविधाहरू (Infrastructure and Facilities) 323

आभार (Acknowledgements) 324

परिचय:

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम (Competency-based Curriculum) हो। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षकहरूलाई सम्वन्धित पेशाको लागी आवश्यक पर्ने ज्ञान तथा सिपहरू प्रदर्शन तथा प्रशिक्षण गर्न र प्रशिक्षार्थीहरूलाई व्यक्तिगत एवम् औजार, उपकरण तथा सामाग्रीहरूको सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएर प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत सिप प्राप्त गर्न र दक्ष हुन मार्ग निर्देशन प्रदान गर्दछ। यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमबाट उत्पादित जनशक्ति सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सिपहरूमा दक्षता हासिल गरेर अथवा आफुसँग भएका परम्परागत सिप र ज्ञानलाई समेत नवीनत्तम प्रविधि अनुसार सुधार गरी बजार सान्दर्भिक सक्षम पेशाकर्मीको रुपमा स्वरोजगार हुन अथवा सम्बन्धित उद्योग व्यवसायमा रोजगारी प्राप्त गर्न समर्थ हुनेछन्।

लक्ष्य:

सम्बन्धित क्षेत्रमा सिपयुक्त व्यावसायिक जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारी तथा स्वरोजगारका अवसरहरू सिर्जना गर्ने।

उद्देश्यहरु :

यो तालीम कार्यक्रम सम्पन्न भइसके पछि प्रशिक्षार्थीहरुले निम्न उद्देश्यहरु पूरा गर्ने छन ।

- पदमार्ग, पर्वतारोहण तथा साहसिक पर्यटनको क्षेत्रमा परिचित हुने ।
- पदमार्ग, पर्वतारोहण तथा साहसिक पर्यटनको क्षेत्रमा विधा/कलाको अवधारणा बोध गर्न ।
- पदमार्ग, पर्वतारोहण तथा साहसिक पर्यटनको क्षेत्रमा प्रयोग हुने औजार, उपकरण र सामाग्रीहरु पहिचान तथा प्रयोग गर्न ।
- विभिन्न किसिमका पदमार्ग, हिमालहरु (होचा, अग्ला र जटिल), Rock, Ice लगायत साहसिक पर्यटन गतिविधिमा पर्यटक तथा यात्रुहरुलाई सुरक्षित तरिकाले आरोहण गराउने ।
- पदमार्ग तथा साहसिक पर्यटन स्थलहरुको खोज तथा मुल्याङ्कन गरी पहिचान गर्ने ।
- विभिन्न धरातलीय भूभागमा रहेका पदमार्ग तथा हिमालहरु पहिचान गरी त्यसको भौगोलिक जटिलता मूल्याङ्कन गर्ने ।
- पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रमा स्थानीय स्रोत व्यक्ति गई सहजीकरण गर्ने ।
- नेपाल सरकारबाट जारी हुने पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader) को कार्य अनुमतीको योग्य बनाउने ।
- भौगोलिक जटिलता भएका भूभागमा हुने दुर्घटनाबाट मानवीय क्षति न्यूनीकरण तथा आपतकालीन अवस्थामा पदमार्ग तथा पर्वतारोहण कलाको माध्यमबाट हवाई तथा गाडीद्वारा हुने उद्धारमा सहयोग गर्ने ।
- पदमार्ग तथा पर्वतारोहण गर्ने यात्रीहरुलाई यात्रा अवधिभर स्थानीय अवस्थाको सहजीकरण गर्ने ।
- पदमार्ग तथा पर्वतारोहण क्षेत्रलाई विस्तार, विकास र प्रर्वद्धन गरी स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरुलाई नेपालको पदमार्ग तथा हिमालप्रति आकर्षित गराउने ।
- पदमार्ग तथा पर्वतारोहण व्यवसायको साधारण व्यावसायिक योजना बनाउने ।
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सिपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्ने ।
- रोजगार तथा स्वरोजगार माध्यमबाट आयआर्जनमा वृद्धि गरी जीवनस्तरमा सुधार ल्याउने ।

पाठ्यक्रमको विवरण र संरचना:

यो पाठ्यक्रम पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader) ले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ । उक्त कार्यहरूलाई विभिन्न मोड्युलहरूमा समावेश गरिएकोछ। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरुपका मोड्युलहरू मात्र अध्ययन गर्ने सुविधा प्रदान गर्दछ। साथै यसमा व्यक्तिगत लगायत व्यावसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा, सञ्चार तथा जीवनपयोगी सिप, लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेसिकरण र उद्यमशीलता विकास लगायतका मोड्युलहरु समावेश गरिएका छन् (पाठ्य संरचना हेर्नुहोस्)।

पाठ्यक्रमको विशेषता :

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम भएकोले यसमा प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाइलाई अनिवार्य गर्दछ। यस पाठ्यक्रममा ८० प्रतिशत समय सिप सिकाइमा र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञानको लागि छुट्याइएको छ। तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको सिपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ।

तालीम अवधि :

यस पाठ्यक्रम अनुसार तालिमको अवधि कार्यगत (On-the-Job) तालिम सहित १ वर्ष अर्थात १६९६ घण्टा हुनेछ । जसमध्ये १२ हप्ता (५७६ घण्टा) कार्यगत तालिम अनिवार्य गरिएको छ।

लक्षित समूह :

- औपचारिक प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा र तालिम प्राप्त गर्न इच्छुक युवाहरू
- बेरोजगार युवाहरू

लक्षित स्थान:

यस पाठ्यक्रम वमोजिम तालिम कार्यक्रम सञ्चालन हुन सक्ने कुनै पनि स्थान

प्रशिक्षार्थी संख्या :

एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षण-भाषा :

प्रशिक्षणको भाषा नेपाली वा अंग्रेजी वा आवश्यकता अनुसार दुबै हुन सक्ने छन्। यद्यपि, छलफल स्थानीय भाषामा र प्राविधिक शब्दावलीहरू (Technical Terminologies) अंग्रेजीमा पनि उल्लेख हुनेछन् ।

प्रशिक्षार्थी - उपस्थिति :

तालिम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा ९०% पुगेको हुनु पर्नेछ अन्यथा प्रमाणपत्र पाउन योग्य मानिने छैन। पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका सम्पूर्ण सिपमा अभ्यास गरी दक्षता हासिल गरेको हुनु पर्नेछ।

प्रवेश-मापदण्ड :

निम्न योग्यता भएका व्यक्तिहरु यस तालीममा प्रशिक्षार्थीको रुपमा सहभागी हुन पाउनेछन् ।

- १६ वर्ष उमेर पुरा भएको
- ट्रेकिङ्ग गाइडको तालिम पुरा गरि ३ वर्षको अनुभव भएको ।
- कम्तीमा ५,००० माथिका २ वटा पास वा २ वटा हिमालको आधार शिविर पुगेको तस्विर ।
- सम्बन्धित संस्थाबाट संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेको।

प्रशिक्षक (Trainer) को न्यूनतम योग्यता:

१) SLC/SEE उत्तीर्ण गरेको ।

२) यो पाठ्यक्रम बन्नु पुर्व नेपाल पर्वतारोहण संघबाट Mountain Leader प्रशिक्षकको तालिम लिई सकेको,

वा

पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader) तालिम पुरा गरि सोहि विषयमा प्रशिक्षकको तालिम लिएको।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात :

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात १ : ५
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात १ : २०

प्रशिक्षणका माध्यम र सामाग्री :

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा अभ्यास प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामाग्रीहरु:

- वास्तविक वस्तु (Real Object)
- छापेका मिडियाका सामाग्रीहरु (अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची)
- Non-Projected सामाग्रीहरु (डिस्प्ले नमूनाहरु, फ्लिप चार्ट, पोष्टर, बोर्ड मार्कर)
- Projected Media सामाग्री (मल्टिमिडया प्रोजेक्टर, स्लाईंड आदि)
- श्रव्यदृष्य सामाग्री (टेप, फिल्म, स्लाईडटेप, भिडियो डिस्क आदि)
- कम्प्युटरमा आधारित प्रशिक्षण सामाग्री (कम्प्युटरमा आधारित तालीम र अन्तरक्रियात्मक भिडियो)

प्रशिक्षण विधि :

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर तालिम सञ्चालन गर्दा वयस्क सिकाइ रणनीति अवलम्बन गरिनेछ । प्रशिक्षणको क्रममा उदाहरणयुक्त व्याख्या (Illustrated Talk), छलफल (Discussion), प्रदर्शन (Demonstration), समूह कार्य (Teamwork), निर्देशित अभ्यास (Guided Practice), एकल अभ्यास (Individual Practice), लगायत नविनत्तम प्रशिक्षण विधिहरू प्रयोग गरिनेछ ।

कार्यगत तालिमः

यो तालिम कार्यक्रममा संलग्न भएका प्रशिक्षार्थीहरूले २८ हप्ताको संस्थागत तालिम समाप्त गरी सकेपछि अनिवार्यरुपमा १२ हप्ताको कार्यगत तालिम (OJT) मा सहभागि हुनु पर्नेछ। कार्यगत तालिम अवधिमा अनिवार्य रुपमा सम्बन्धित संस्थाको नियम पालना गर्नु पर्नेछ। (OJT) प्रदायक संस्थालाई पूर्णरुपमा सन्तुष्टि प्रदान गरी कार्यगत तालिम सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षर्थीहरूलाई मात्र तालिम प्रदायक संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्न सक्नेछ। कार्यगत तालिम सम्बन्धी छुट्टै निर्देशिका तयार गरी लागु गरिनेछ ।

प्रशिक्षार्थी-मूल्यांकन :

- प्रशिक्षार्थीहरुले प्राप्त सिपको मूल्यांकन सम्वन्धित प्रशिक्षकले नियमित रुपमा गर्नुपर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सिकेको सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्वन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित र अभ्यासमूलक परीक्षाद्धारा गर्नु पर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सफल हुन प्रत्येक मोड्यूलका प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुबै मूल्यांकनमा छुट्टाछुट्टै कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नु पर्नेछ ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा १ वटा आन्तरिक मूल्यांकन र एउटा परीक्षा (सम्वन्धित संस्थाले नै) लिनु पर्नेछ ।
- प्रवेश परीक्षा सम्वन्धित संस्थाले नै सञ्चालन गर्नु पर्नेछ ।

प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:

क्र. स.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अङ्क	अक्षरमा उपलब्धिको स्तर	उपलब्धि स्तरको व्यख्या
१	९० र सो भन्दा माथि	४.०	A+	सर्वोत्तम
२	८० देखि ९० सम्म	३.६	A	अत्युत्तम
३	७० देखि ८० सम्म	३.२	B+	उत्कृष्ट
४	६० देखि ७० सम्म	२.८	B	उत्तम
५	६० भन्दा कम			

प्रमाणिकरण सम्वन्धी व्यवस्थाः

यो पाठ्यक्रम बन्नु भन्दा पहिले नेपाल पर्वतारोहण संघवाट पर्वतीय लिडरको हिऊँदे सिपको तालिम पुरा गरेकाहरुलाई छुटेका खण्ड तथा मोड्युलहरु पुरा गराई प्रमाणिकरण गर्न सकिने छ ।

प्रमाण पत्र प्रदान :

यो पाठ्यक्रम अनुसार सञ्चालित तालिम सबै मोड्यूलहरू सर्लतापूवाक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षाथीहरूलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader) को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ । प्रशिक्षार्थीले पाठ्यक्रममा उल्लेख भए वमोजिम खण्डक्रम अनुसार केही खण्डहरुमात्र सफलातापुर्वक सम्पन्न गरेमा पनि प्रशिक्षार्थीले दिएको निवेदनको आधारमा उक्त खण्डहरु उल्लेख गरी सम्वन्धित तालिम दिने संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

सिप परीक्षणको व्यवस्था:

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी प्रमाण पत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सिप परीक्षण समितिद्धारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड पूरा गरेमा पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader) को सिप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव :

१. प्रशिक्षण पूर्व पाठ्यक्रम पूर्णरुपमा अध्ययन गरी पाठयोजना तयार गर्ने, गराउने।
२. प्रश्नोत्तर सत्र (Question Answer session) को व्यवस्था गर्ने।
३. ८० प्रतिशत समय अभ्यासको लागि छुट्याउने।
४. पाठ्यक्रमको बारेमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई जानकारी गराउने।
५. प्रशिक्षार्थी स्पष्ट नहुन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने र सिप प्रदर्शन गर्ने।
६. प्रशिक्षार्थी सिप अभ्यास गर्नु पूर्व व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, औजार, उपकरण प्रयोग तथा सुरक्षा अनिवार्य र सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
७. एकल अभ्यास पूर्व पर्याप्त निर्देशित अभ्यास (Guided Practice) गर्ने, गराउने।
८. प्रशिक्षार्थीहरूलाई अन्तरकृया गर्न प्रोत्साहित गर्ने।
९. प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाइ पद्धति अवलम्बन गर्ने।
१०. प्रशिक्षार्थीहरूलाई पर्याप्त सिकाइ सामाग्रीहरू उपलब्ध गराउने।
११. प्रशिक्षण तथा अभ्यासको समयमा हर समय प्रशिक्षक उपलब्ध हुने।
१२. प्रशिक्षार्थीहरूलाई नियमित उपस्थितिको लागि प्रोत्साहन गर्ने र उनीहरूको हाजिरि अभिलेख राख्ने।
१३. अभ्यासको क्रममा आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण दिने।
१४. प्रशिक्षार्थी स्वतन्त्र ढङ्गबाट सिप सम्पादन गर्न सक्ने सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
१५. प्रशिक्षार्थी सिप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको बस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने।
१६. तालिममा हरित टिभिइटी (Green TVET) र प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार सिपहरू (Communication Skills, Thinking Skills, Interpersonal Skills, Technology and Information Technology Skills, Planning and Resource Management Skills and Personal Qualities) तथा लैङ्गिक समानता र सामाजिक समावेशिकरणको समेत विकास र कार्यान्वयन हुने गरी कार्य गर्ने, गराउने।

पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:

- सम्बन्धित तालिम प्रदायक संस्था र तालिम कार्यक्रमको गुणस्तर सुनिश्चित गर्ने आधिकारिक निकायबाट नियमित अनुगमन गर्ने र पाठ्यक्रम कार्यान्वयन भएको सुनिश्चित गर्ने।
- सम्बन्धित तालिम प्रदायक सस्थाले रोजगारदाता तथा अन्य सरोकारवालाहरूसँग समन्वय तथा सहकार्य गरी प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार तथा स्व-रोजगारको लागि सहजिकरण गर्ने।
- प्रशिक्षार्थीहरूलाई रोजगार तथा स्व-रोजगार सम्बन्धी परामर्श प्रदान गर्ने, गराउने।
- प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यक व्यक्तिगत विवरण, रोजगार/स्वरोजगारको अवस्था आदिको अभिलेख राख्ने र नियमित अध्यावधिक गर्ने।

- पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा तोकिए बमोजिमको कार्य सम्पादन क्षमतामा नकारात्मक असर नपर्ने गरी आवश्यकता अनुसार पाठ्यक्रममा सुधार गर्न सकिनेछ र आवश्यकता अनुसार थप सिप प्रदान गर्न सकिनेछ।
- सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रम सुधारको लागि सम्बन्धित निकाय (पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्) मा औपचारीक रुपमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।

कम्पिट्यान्सिहरुको सूचीः

यो पाठ्यक्रम अनुसार तालिम प्राप्त प्रशिक्षार्थीहरुले तालिमको अन्तमा निम्न कम्पिट्यान्सीहरुमा दक्षता हाँसिल गर्नेछन् ।

	कम्पिट्यान्सि	**समय**		
खण्ड क		**सैदान्तिक**	**प्रयोगात्मक**	**जम्मा**
मोड्युल १	**पेसागत परिचय (Occupational Introduction)**	**४८**		**४८**
मोड्युल २	**व्यावसाय जन्य स्वास्थ्य र सुरक्षाका उपाय**	**१५**	**४९**	**६४**
सव-मोड्यूल २.१	**पेशागत सुरक्षा सावधानी**	**६**	**१८**	**२४**
सव-मोड्यूल २.१.१	व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल २.१.२	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।		२	२
सव-मोड्यूल २.१.३	व्यक्तिगत सम्पतिको सुरक्षा गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.१.४	शिविरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.१.५	आगलागी सुरक्षा गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.१.६	सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।		२	२
सव-मोड्यूल २.१.७	स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.१.८	Route सुरक्षा अपनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.१.९	Chemical hazard सुरक्षा अपनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.१.१०	सामुदयिक सुरक्षा अपनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.१.११	Insurance गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.२	**प्राथमिक उपचार**	**३**	**१३**	**१६**
सव-मोड्यूल २.२.१	First Aid Box/Bag तयार गर्ने	१	१	२
सव-मोड्यूल २.२.२	Victim Assessment गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.३	AMS को प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.४	HACE को प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.५	HAPE को प्राथमिक उपचार गर्ने	१	१	२
सव-मोड्यूल २.२.६	Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.७	Hyperthermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.८	Frost Bite को प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.९	Snow Blindness को प्राथमिक उपचार गर्ने।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.१०	काटेको वा घाउचोट (Wound) को प्राथमिक उपचार गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल २.२.११	वेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल २.२.१२	भाँचिएको (Facture) को प्राथमिक उपचार गर्ने		१	१
सव-मोड्यूल २.२.१३	एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।		१	१
सब-मोड्युल २.३	**ग्रीष्मकालीन सुरक्षा**	**२**	**६**	**८**
सव-मोड्यूल २.३.१	बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.३.२	हावाहुरी सुरक्षा अपनाउने ।		२	२

सव-मोड्यूल २.३.३	चट्याङ सम्वन्धी सुरक्षा अपनाउने ।		३	३
सब-मोडयुल २.४	**हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security)**	**२**	**६**	**८**
सव-मोड्यूल २.४.१	हिम पहिरो सुरक्षा अपनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल २.४.२	Crevasse को सुरक्षा अपनाउने।		१	१
सव-मोड्यूल २.४.३	Snow & avalanche rescue गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल २.४.४	Recco system द्धारा rescue गर्ने		२	२
सव-मोड्यूल २.५	**फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management)**	**२**	**६**	**८**
सव-मोड्यूल २.५.१	जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल २.५२	अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।		२	२
सव-मोड्यूल २.५.३	मानव फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल २.५.४	पानी मुहान संरक्षण गर्ने ।		२	२
मोड्युल ३	**आधारभुत शीप (Fundamental Skill)**			
सव-मोड्यूल ३.१	**योजना तथा तयारी (Plan & Preparation)**	**२**	**६**	**८**
सव-मोड्यूल ३.१.१	सुचना संकलन गर्ने ।	१		१
सव-मोड्यूल ३.१.२	Trip document संकलन गर्ने ।	१		१
सव-मोड्यूल ३.१.३	दैनिक कार्ययोजना तयार गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.१.४	Trip budget वजेट व्यवस्थापन गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.१.५	Team छनोट गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.१.६	City hotel व्यवस्थापन गर्ने।		१	१
सव-मोड्यूल ३.१.७	असामान्य परिस्थितिमा वैकल्पिक योजना व्यवस्थापन गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.२	**पाहुना व्यवस्थापन (Client Management)**	**१**	**७**	**८**
सव-मोड्यूल ३.२.१	International arrival manage गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.२.२	Hotel transfer manage गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.२.३	Pre-meeting & trip briefing गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.२.४	Welcome dinner manage गर्ने ।		**१**	**१**
सव-मोड्यूल ३.२.५	City tour manage गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.२.६	Domestic departure/arrival manage गर्ने		१	१
सव-मोड्यूल ३.२.६	International departure manage गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.३	**Role of leader & leadership**	**२**	**६**	**८**
सव-मोड्यूल ३.३.१	Designative leader को अभ्यास गर्ने		१	१
सव-मोड्यूल ३.३.२	Active followership leader को अभ्यास गर्ने		१	१
सव-मोड्यूल ३.३.३	Pair leader को अभ्यास गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.३.४	Self-Leader को अभ्यास गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.३.५	Democratic leadership गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.३.६	Autocratic leadership गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.४	**पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation)**	**१०**	**५०**	**६०**
सव-मोड्यूल ३.४.१	भौगोलिक जानकारी लिने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.२	स्थानिय जानकारी लिने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.३	आवश्यक सामाग्री संकलन गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.४	नक्सा अध्ययन गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.५	Compass प्रयोग गर्ने ।	१	५	६

सव-मोड्यूल ३.४.६	GPS प्रयोग गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.७	E-Navigation गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.८	परम्परागत नेभिगेसन गर्ने	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.९	अक्षांस र देशान्तरको अध्ययन गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.४.१०	संकेत चिन्हहरु प्रयोग गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ३.५	**Camping / Bivoking**	**१०**	**३०**	**४०**
सव-मोड्यूल ३.५.१	Camping स्थान छनौट गर्ने ।	१	३	६
सव-मोड्यूल ३.५.२	Camping स्थल तयार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.३	Camping निर्माण सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.४	Kitchen/Dining/Store/Medical/Communication tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.५	Sleeping tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.६	Toilet tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.७	Shower tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.८	Camp cleaning गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.९	Igloo बनाउने । (Winter Course)	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.५.१०	Salter बनाउने	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.६	**डोरी व्यवस्थापन (Rope Management)**	**४**	**१२**	**१६**
सव-मोड्यूल ३.६.१	डोरीको छनोट गर्ने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.६.२	Butterfly/Backpack coil बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.६.३	Mountain/Rescue coil बनाउने ।	१	२.	३.
सव-मोड्यूल ३.६.४	Guide coil बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.६.५	Improvised harness बनाउने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ३.६.६	Improvised stretcher बनाउने ।	०	२	२
सव-मोड्यूल ३.६.७	डोरीको सफाई र भण्डारण गर्ने ।	०	२.	२
सव-मोड्यूल ३.७	**Basic Knot**	**७**	**१७**	**२४**
सव-मोड्यूल ३.७.१	Overhand knot बनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.७.२	Thumb knot बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.७.३	Slip knot बनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.७.४	Figure of 8 बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ३.७.५	Directional figure of 8 बनाउने ।		३	३
सव-मोड्यूल ३.७.६	Stopper knot बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.७.७	Girth hitch बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.७.८	Square/Reef knot बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.७.९	Bowline knot बनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.७.१०	Butterfly knot बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.७.११	Clove hitch/full sailor बनाउने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ३.७.१२	Italian hitch /Half sailor/Mule knot बनाउने ।		१	१
सव-मोड्यूल ३.७.१३	Klemheist बनाउने।		१	१
सव-मोड्यूल ३.७.१४	Tape knot बनाउने।		१	१
मोड्यूल ४	**ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)**			

सव-मोड्यूल ४.१	**उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन**	**७**	**१७**	**२४**
सव-मोड्यूल ४.१.१	Camping सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.१.२	आरोहण सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.१.३	सुचना सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.१.४	Kitchen सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.३.५	Power उपकरण व्यवस्थापन गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.१.६	खाध्यान्न व्यवस्थापन गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.१.७	उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.२	**ट्रेकिङ्ग व्यवस्थापन**	**५**	**११**	**१६**
सव-मोड्यूल ४.२.१	Itinerary Development गर्ने।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.२.२	Budget Preparation गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.२.३	Staff Selection गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.२.४	Transportation Manage गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.२.५	Trip Food & Accommodation Manage गर्ने	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.३	**Trip leading**	**११**	**४४**	**५५**
सव-मोड्यूल ४.३.१	Orientation & day briefing गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.२	Daily team analyze गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.३	Alternative trip plan manage गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.४	Bag pack manage गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.५	Trekking pole use गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.६	Expedition behaviour गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.७	Clients expectation गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.८	Clients readiness गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.९	Local crises handling गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.१०	Complaints handling गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.३.११	Conflict manage गर्ने ।	१	४	५
सव-मोड्यूल ४.४	**पर्वतीय मौसम**	**३**	**५**	**८**
सव-मोड्यूल ४.४.१	वर्तमान मौसमको अवस्था अध्ययन गर्ने ।	१	१	२
सव-मोड्यूल ४.४.२	Wind patterns अध्ययन गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.४.३	Weather forecasting गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.५	**सन्चार व्यवस्था Communication skill को अभ्यास गर्ने ।**	**६**	**१८**	**२४**
सव-मोड्यूल ४.५.१	Communication skill को अभ्यास गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.५.२	उपकरण संकलन गर्ने	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.५.३	सेटलाइट प्रयोग गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.५.४	रेडियो सेट (Walkie-Talkies) प्रयोग गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.५.५	Rescue sing प्रयोग गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.५.६	सम्पर्क अधिकृतसंग समन्वय गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ४.६	**खोला तर्ने (River Crossing)**	**५**	**११**	**१६**
सव-मोड्यूल ४.६.१	River analyses गर्ने ।	१	३	४

सव-मोड्यूल ४.६.२	River crossing safety तयारी गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.६.३	Triangulation technique गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.६.४	Line astern technique गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ४.६.५	Group wedge technique गर्ने ।	१	२	३
मोड्यूल ५	**पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Mdicine Skill)**	**१७**	**६३**	**८०**
सव-मोड्यूल ५.१	**आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder)**	**१७**	**६३**	**८०**
सव-मोड्यूल ५.१.१	First Aid Box/Bag तयार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.२	प्राथमिक उपचारका सिद्धान्तहरु पुरा गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.३	प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.४	Patient assessment गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.५	Hhyperventilation को प्राथमिक उपचार गर्ने	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.६	Choking को प्राथमिक उपचार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.७	Sun born को प्राथमिक उपचार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.८	Food Poisoning को प्राथमिक उपचार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.९	Blister को प्राथमिक उपचार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.१०	ओसारपोसारका आधारभुत नियम पालना गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.११	ओसारपोसारका सामाग्रीहरु बनाउने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.१२	आकस्मिक ओसारपोसार गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.१३	लामो दुरी ओसारपोसार गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ५.१.१४	Evacuation को लागी समन्वय गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ५.१.१५	PAC Bag प्रयोग गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ५.१.१६	अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने ।	१	५	६
सव-मोड्यूल ५.१.१७	Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) दिने गर्ने ।	१	७	८
मोड्यूल ६	**हिउँदे शीप (Winert Skill)**			
सव-मोड्यूल ६.१	**Route Study**	**५**	**१५**	**२०**
सव-मोड्यूल ६.१.१	Ice Route Study गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.१.२	Rock Route Study गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.१.३	Alternative Route Selection गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.१.४	New Trail Explore गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.१.५	Trail Grading गर्ने	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.२	**Glacier Walk**	**७**	**२१**	**२८**
सव-मोड्यूल ६.२.१	Step cutting system द्धारा हिडने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.२.२	Handrail system द्धारा हिडने।		३	४
सव-मोड्यूल ६.२.३	Crampons technique द्धारा हिडने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.२.४	Duck walk system द्धारा हिडने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.२.५	Ice-axe प्रयोग गरि हिड्ने।	१	३	४

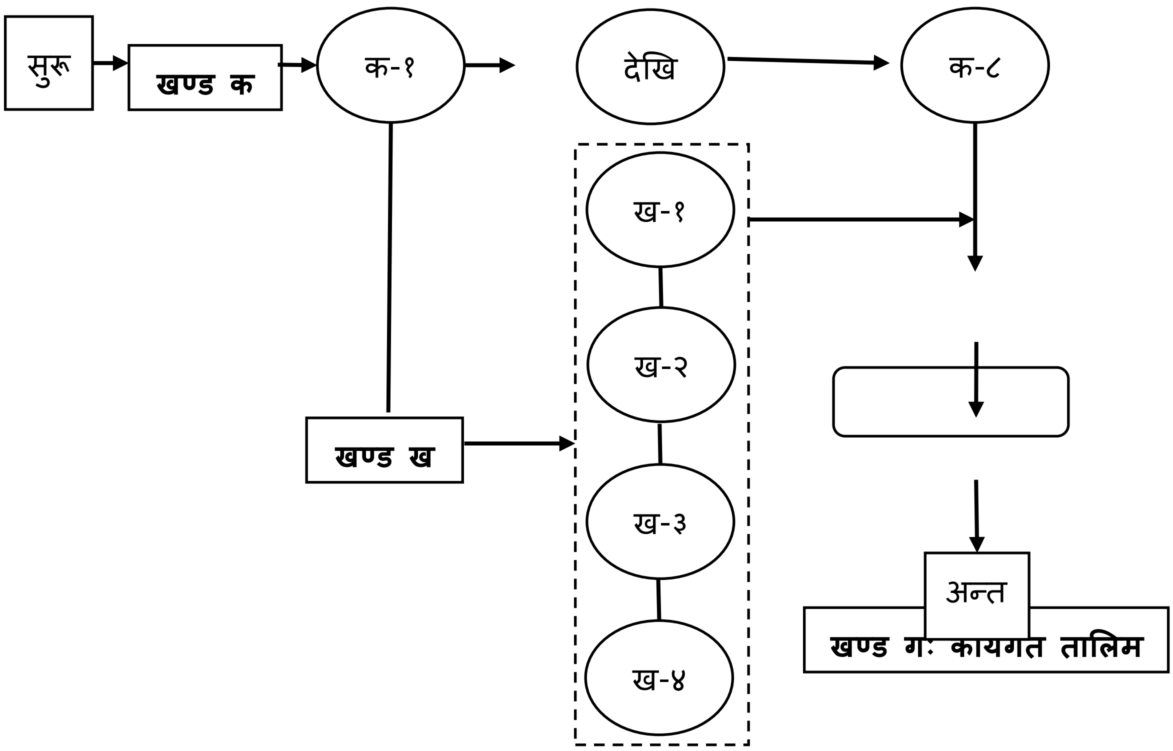
सव-मोड्यूल ६.२.६	Rope up system द्धारा हिड्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.२.७	Snow shoes को प्रयोग गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.३	**Advance Knot**	**२**	**१४**	**१६**
सव-मोड्यूल ६.३.१	Bowline on a bite knot बनाउने ।		२	२
सव-मोड्यूल ६.३.२	Valdotain बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.३.३	Alpine clutch/garda बनाउने ।		२	२
सव-मोड्यूल ६.३.४	Prusik knot बनाउने ।		२	२
सव-मोड्यूल ६.३.५	Machard बनाउने।		२	२
सव-मोड्यूल ६.३.६	Double fisherman knot बनाउने ।		२	२
सव-मोड्यूल ६.३.७	Munter Mule Hitch (MMH) बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.४	**Anchor**	**६**	**३०**	**३६**
सव-मोड्यूल ६.४.१	Two-point anchor बनाउने ।		३	३
सव-मोड्यूल ६.४.२	Three-point anchor बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.४.३	Tree anchor बनाउने ।		३	३
सव-मोड्यूल ६.४.४	Rock bollard anchor बनाउने	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.४.५	Ice bollard anchor बनाउने		३	३
सव-मोड्यूल ६.४.६	Eye row anchor बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.४.७	V-Thread anchor बनाउने ।		३	३
सव-मोड्यूल ६.४.८	Snow-bar anchor बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.४.९	T-Anchor बनाउने ।		३	३
सव-मोड्यूल ६.४.१०	Deadman anchor बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.४.११	Bolted anchor बनाउने ।		३	३
सव-मोड्यूल ६.४.१२	Human anchor बनाउने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ६.५	**Ski**	**८**	**५९**	**६७**
सव-मोड्यूल ६.५.१	भौगोलिक जानकारी लिने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.५.२	Ski सामाग्री छनोट गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.५.३	Ski board & Ski boot प्रयोग गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ६.५.४	Ski board & ski boot lock/unlock प्रयोग गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ६.५.५	Body position गर्ने ।	१	१४	१५
सव-मोड्यूल ६.५.६	Ski slide and turning गर्ने ।	१	११	१२
सव-मोड्यूल ६.५.७	Ski break गर्ने ।	१	११	१२
सव-मोड्यूल ६.५.८	Ski pole प्रयोग गर्ने ।	१	७	८
मोड्यूल ७	**उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)**			
सव-मोड्यूल ७.१	**Belay**	**४**	**१२**	**१६**
सव-मोड्यूल ७.१.१	Top rope climbing belay गर्ने।	१	२	३
सव-मोड्यूल ७.१.२	Lead climbing belay गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ७.१.३	Top belay गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ७.१.४	Hip/Solder belay गर्ने ।		२	२
सव-मोड्यूल ७.१.५	Fireman belay गर्ने ।		२	२
सव-मोड्यूल ७.१.६	South african abseling गर्ने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ७.२	**Climbing Skill**	**१७**	**८९**	**१०६**

सव-मोड्यूल ७.२.१	Gear familiarization गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.२	Equipment Raking गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.३	Climbing call गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.४	Climbing move technique गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.५	Quickdraw मा डोरी click गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.६	Fall factor analyze गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.७	Top rope climbing गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.८	Lead climbing गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.९	Multi-pitch Lead Climbing गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१०	Active Rappelling गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.२.११	Cliff Lowering गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१२	Trad Climbing गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१३	Ice tool प्रयोग गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१४	Ice screw प्रयोग गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१५	Front point technique गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१६	Travers climbing गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.२.१७	Ice climbing गर्ने ।	१	९	१०
सव-मोड्यूल ७.३	**Expedition Skill**	**१०**	**५०**	**६०**
सव-मोड्यूल ७.३.१	Snow & ice condition जाँच्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.३.२	Route study गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.३.३	Route briefing गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.३.४	Rope fixing/ route setting गर्ने।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.३.५	Ladder fixing गर्ने।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.३.६	Mixed climbing गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.३.७	Short rope system गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.३.८	Client selection गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.३.९	Summit plan गर्ने।	१	११	१२
सव-मोड्यूल ७.३.१०	Expedition grading गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ७.४	**आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue)**	**८**	**५६**	**६४**
सव-मोड्यूल ७.४.१	सुचना संकलन गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.२	Rescue team छनोट गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.३	उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.४	Self-Rescue गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.५	C - pulley system द्धारा rescue गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.६	Z-pulley system द्धारा rescue गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.७	Z-pulley ii system द्धारा rescue गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ७.४.८	Victim lowering with knot pass गर्ने ।	१	७	८
मोड्यूल ८	**हवाई उद्दार शीप (Heli Rescue Skill)**			
सव-मोड्यूल ८.१	Heli Marshal	**४**	**१२**	**१६**
सव-मोड्यूल ८.१.१	Area Secure गर्ने ।		२	२
सव-मोड्यूल ८.१.२	Safety Check गर्ने ।		२	२

सव-मोड्यूल ८.१.३	Communication गर्ने।	१	२	३
सव-मोड्यूल ८.१.४	Start-up and Take -off Signal दिने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ८.१.५	Approach, Hover & Landing Guidance दिने ।	१	२	३
सव-मोड्यूल ८.१.६	Shutdown Signal दिने।	१	२	३
सव-मोड्यूल ८.२	**Heli Longline**	**६**	**२६**	**३२**
सव-मोड्यूल ८.२.१	Assessment गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ८.२.२	Preparation गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ८.२.३	Briefing गर्ने ।	१	३	४
सव-मोड्यूल ८.२.४	Area secure गर्ने।	१	३	४
सव-मोड्यूल ८.२.५	Deploying the longline गर्ने ।	१	७	८
सव-मोड्यूल ८.२.६	Safety transfer गर्ने ।	१	७	८
खण्ड ख	**साधारण मोड्युल**			
सव-मोड्यूल १	प्रयोगात्मक गणित (Applied Mathematics	३२		३२
सव-मोड्यूल २	सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सिपहरू (Communication and Employability	३०	६६	९६
सव-मोड्यूल ३	लैङ्गिक समानता र समावेशिकरण	६	१०	१६
सव-मोड्यूल ४	उद्यमशीलता विकास	४	१२	१६
खण्ड ग	कार्यगत तालिम		५७६	
जम्मा		**३०२**	**१३९४**	**१६९६**

मोड्युल क्रम (Module Sequence):

प्रस्तुत मोड्युल क्रमले पाठ्यक्रममा मोड्युल १ बाट सुरु हुने खण्ड क मा ८ मोड्युलहरुमा १ देखि ३ सम्मको आधारभुत शीप (Fundamental skill), मोड्युल ४ ग्रीष्मकालिन शीप (Summer skill), मोड्युल ५ पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness medicine skill), मोड्युल ६ हिउँदे शीप (Winter skill), मोड्युल ७ उच्च पर्वतीय शीप (High altitude skill), मोड्युल ८ हवाई उद्दार शीप (Heli Rescue Skill) र खण्ड ख मा ४ मोड्युलहरू छन् भनी संकेत गर्छ। मोड्युल क-१ पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू खण्ड क का अन्य मोड्युलहरूमा क्रमबद्ध रुपमा जान सक्नेछन्। खण्ड ख को मोड्युलहरू खण्ड क का मोड्युलहरू सँगसगैं समानात्नर रुपमा समानान्तर रूपमा आवश्यकता अनुसार लागू गर्न सकिनेछ। मोड्युल खण्ड क र खण्ड ख सकिए पछि मात्र प्रशिक्षार्थीहरूलाई निर्धारित मापदण्ड बमोजिम अन्तिम कार्यगत तालिम (OJT) मा पठाउनु पर्नेछ। प्रशिक्षार्थीहरूले निर्धारीत मोड्युलहरू एउटै तालिम कार्यक्रमको अवधिमा अथवा तालिम कार्यक्रमको उपलब्धता, प्रशिक्षार्थीको आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरुप फरक-फरक समयमा सञ्चालन हुने तालिम कार्यक्रममा सहभागी भै प्रशिक्षित हुन सक्नेछन्।



पेशागत पर्वतीय लिडरको पाठ्यक्रम संरचना

(Professional Mountain Leader Curriculum Structure)

पेशा (Occupation): पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader)	
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३२६ घण्टा + व्यावहारिक १३७० घण्टा = १६९६ घण्टा	

खण्ड क	**शिर्षक**	**स्वभाव**	**सैद्धान्तिक (सै)**	**व्यावहारिक (व्या)**	**जम्मा**
मोड्युल १	**पेशागत परिचय (Occupation Introduction)**	**सै**	**४८**		**४८**
मोड्युल २	**पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य (Occupational Safety and Health**	**सै + व्या**	**१५**	**४९**	**६४**
सब-मोड्युल २.१	पेशागत सुरक्षा र सावधानी	सै + व्या	६	१८	२४
सब-मोड्युल २.२	प्राथमिक उपचार (First- Aid)	सै + व्या	३	१३	१६
सब-मोड्युल २.३	ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & Security)	सै + व्या	२	६	८
सब-मोड्युल २.४	हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security)	सै + व्या	२	६	८
सब-मोड्युल २.५	फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management)	सै + व्या	२	६	८
मोड्युल ३	**आधारभुत शीप (Fundamental Skill)**	**सै + व्या**	**३६**	**१२८**	**१६४**
सब-मोड्युल ३.१	योजना तथा तयारी (Plan & Preparation)	सै + व्या	२	६	८
सब-मोड्युल ३.२	पाहुना व्यवस्थापन (Client Management)	सै + व्या	१	७	८
सब-मोड्युल ३.३	Role of leader & leadership	सै + व्या	२	६	८
सब-मोड्युल ३.४	पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation)	सै + व्या	१०	५०	६०
सब-मोड्युल ३.४	Camping / Bivoking	सै + व्या	१०	३०	४०
सब-मोड्युल ३.५	डोरी व्यवस्थापन (Rope Management)	सै + व्या	४	१२	१६
सब-मोड्युल ३.६	Basic Knot	सै + व्या	७	१७	२४
मोड्युल ४	**ग्रीष्मकालीन शीप (Summer Skill)**	**सै + व्या**	**३७**	**१०६**	**१४३**
सब-मोड्युल ४.१	उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food Management)	सै + व्या	७	१७	२४
सब-मोड्युल ४.२	ट्रेकिङ्ग व्यवस्थापन (Trekking Management)	सै + व्या	५	११	१६
सब-मोड्युल ४.३	Trip leading Skill	सै + व्या	११	४४	५५
सब-मोड्युल ४.४	पर्वतीय मौसम (Mountain Meteorology)	सै + व्या	३	५	८
सब-मोड्युल ४.५	सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management)	सै + व्या	६	१८	२४
सब-मोड्युल ४.६	खोला तर्ने (River Crossing)	सै + व्या	५	११	१६

खण्ड क	शिर्षक	स्वभाव	सैद्धान्तिक (सै)	व्यावहारिक (व्या)	जम्मा
मोड्युल ५	**पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)**	**सै + व्या**	**१७**	**६३**	**८०**
सब-मोड्युल ५.१	आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder)	सै + व्या	१७	६३	८०
मोड्युल ६	**हिउँदे शीप (Winter Skill)**	**सै + व्या**	**२८**	**१३९**	**१६७**
सब-मोड्युल ६.१	Route Study	सै + व्या	५	१५	२०
सब-मोड्युल ६.२	Glacier Walk	सै + व्या	७	२१	२८
सब-मोड्युल ६.३	Advance Knot	सै + व्या	२	१४	१६
सब-मोड्युल ६.४	Anchor	सै + व्या	६	३०	३६
सब-मोड्युल ६.५	Ski	सै + व्या	८	५९	६७
मोड्युल ७	**उच्च पर्वतीय शीप Z(High Altitude Skill)**	**सै + व्या**	**३९**	**२०७**	**२४६**
सब-मोड्युल ७.१	Belay	सै + व्या	४	१२	१६
सब-मोड्युल ७.२	Climbing skill	सै + व्या	१७	८९	१०६
सब-मोड्युल ७.३	Expedition skill	सै + व्या	१०	५०	६०
सब-मोड्युल ७.४	आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue)	सै + व्या	८	५६	६४
मोड्युल ८	**हवाई उद्दार शीप (Heli Rescue Skill)**	**सै + व्या**	**१०**	**३८**	**४८**
सब-मोड्युल ८.१	Heli Marshall	सै + व्या	४	१२	१६
सब-मोड्युल ८.२	Heli Longline	सै + व्या	६	२६	३२
जम्मा खण्ड क			**२३०**	**७३०**	**९६०**
खण्ड ख	**साधारण मोड्युल (Generic Module)**				
मोड्युल १	प्रयोगात्मक गणित (Applied Mathematics)	सै	३२	-	३२
मोड्युल २	सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सिपहरू (Communication and Employability Skills)	सै + व्या	३०	६६	९६
मोड्युल ३	लैङ्गिक समानता र समावेशिकरण (Gender Equality and Social Inclusion)	सै + व्या	६	१०	१६
मोड्युल ४	उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)	सै + व्या	४	१२	१६
जम्मा खण्ड ख			**७२**	**८८**	**१६०**
जम्मा खण्ड क + ख			**३०२**	**८१८**	**११२०**
खण्ड ग	**कार्यगत तालिम (OJT)**	व्या	-	५७६	५७६
	जम्मा (खण्ड क, ख, परियोजना र खण्ड ग)		**३०२**	**१३९४**	**१६९६**

खण्ड - क

मोड्युल (Module) - १

पेशागत परिचय

(Occupational Introduction)

मोड्युल) Module) १: पेशागत परिचय) Occupational Introduction(

विवरण **(Description)** :यस मोड्युलमा पेशाको विषयमा र गर्नपर्ने कार्यहरूको संक्षिप्त जानकारी, पेशाको मर्यादा,पेशामा रहेर "गर्न हुने" र "गर्न नहुने" कार्यहरू र प्रयोग हुने आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सम्बन्धी आधारभूत विषयवस्तु समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू पेशाको विषयमा र यस पेशा अन्तर्गत गर्नपर्ने कार्यहरू, पेशाको मर्यादा, पेशामा रहेर "गर्न हुने" र "गर्न नहुने" कार्यहरू र प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको बारेमा जानकार हुनेछन्।
समय (Duration): ४८ घण्टा (सै) = जम्मा ४८ घण्टा

विषयबस्तु

१ पर्यटन
- क. परिभाषा
- ख. इतिहास

२. पर्यटन प्रकार
- क. पर्यापर्यटन (Eco Tourism)
- ख. दिगो पर्यटन (Sustainable Tourism)
- ग. समुदायमा आधारित पर्यटन (Community Base Tourism)
- घ. साहसिक पर्यटन (Adventure Tourism)
- ङ. जिम्मेवार पर्यटन (Responsible Tourism)

३. हिमाली सम्पदा (Himalaya Heritage)
- क. परिभाषा
- ख. इतिहास
- ग. धर्म तथा संकृति
- घ. तथ्याङ्क र विवरण
- ङ. मानव जीवन तथा अवस्था

४. हिमाली जीव तथा वनस्पति (Flora & Fauna)
- क. परिचय
- ख. प्रकार
- ग. अवस्था
- घ. उपयोगिता

५. खाना तथा वास (Food & Accommodation)
- क. परिचय
- ख. आथित्यता
- ग. महत्व
- घ. Food & Hygienic

६. पेशागत स्वस्थ्य (Occupational Health)
- क. परिचय
- ख. महत्व
- ग. चुनौती तथा व्यवस्थापन

७. पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको परिचय (Trekking & Mountaineering Introduction)
- क. पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको परिचय र इतिहास
  - १. अन्तराष्ट्रिय पदमार्ग तथा पर्वतारोहण इतिहास

ग. नेपालमा पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको अवस्था
ख. पदमार्ग तथा पर्वतारोहण व्यवसाय र मानव सम्साधन

८. हिमाली हावापानी (Himalayan Climate)
   - क. पदमार्ग तथा आरोहण मौसम ज्ञान
   - ख. मौसम स्थिति
   - ग. पूर्वानुमान
   - घ. तापक्रम

९. हिमाली भूविज्ञान (Himalayan geology)
   - क. Formation of Himalaya
   - ख. Himalayan Range
   - ग. National Park & Conservation
   - घ. Glacier, Lake and Rivers
   - ङ. Petrology
   - च. Glaciology
   - छ. Mountain Terminology

१०. पर्वतीय लिडरको परिचय (Introduction of Mountain Leader)
   - क. परिभाषा
   - ख. नेपालको पर्वतीय लिडरको इतिहास
   - ग. पेशागत महत्व
   - घ. पर्वतीय लिडरको आचार संहिता

११. पर्वतीय लिडरका विशेषता (Characteristic of Mountain Leader)
   - क. काम, कर्तव्य र भूमिका
   - ख. पेशागत अवसर र चुनौती

१२. नेतृत्व र नेतृत्व विकास (Leader & Leadership Development)
   - क. परिचय
   - ख. पर्वतीय लिडर र नेतृत्व विकास
   - ग. महत्व, भूमिका तथा आवश्यकता
   - घ. असल र नैतिकवान नेतृत्वका गुणहरु

१३. नेपालको पर्यटकिय प्रभाव (Tourism Impact of Nepal)
   - क. सामाजिक प्रभाव
   - ख. धार्मिक तथा साँस्कृतिक प्रभाव
   - ग. सामाजिक तथा साँस्कृतिक अवस्था
   - घ. अन्तर साँस्कृतिक व्यवहार अभ्यास
   - ङ. आर्थिक प्रभाव
   - च. प्राकृतिक तथा वातावरणिया प्रभाव

१४. वातावरण संरक्षण (Environment Conservation)
   - क. परिचय
   - ख. आवश्यकता
   - ग. विधिहरु
   - घ. निति नियमहरु

१५. पर्वतारोहण व्यवसायमा सञ्चार (Communication of Trekking & Mountaineering Profession)
   - क. सञ्चारको परिचय,
   - ख. माध्यम,

ग. प्रकार,

घ. शुन्य सम्वादका असर

ङ. प्रभावकारी सञ्चारका विशेषता

१६. पदमार्ग तथा पर्वतारोहण व्यवसाय भित्रका चुनौती तथा संकट (Challenges of Trekking & Mountaineering Profession)

क. परिचय

ख. चुनौती

ग. संकट व्यवस्थापन

१७. पदमार्ग तथा पर्वतारोहण व्यवसायमा द्धन्दको प्रकृति र व्यवस्थापन

१८. पर्वतीय पर्यटनको व्यवसाय प्रर्वद्धन र बजारीकरण (Promotion/Marketing of Mountain Tourism)

क. परिचय

ख. चुनौती

ग. व्यवस्थापन

१९. पदमार्ग तथा आरोहण उपकरण (Trekking & Climbing Equipment)

क. परिचय,

ख. परिभाषा

ग. प्रयोग ।

२०. आरोहण (Wall, Rock & Ice Climbing)

क. परिचय

ख. महत्च

ग. अवसर

घ. चुनौती

२१. सञ्चार व्यवस्थापन

क. Team communication गर्ने

२२. Camping तथा आपत्कालिन वास व्यवस्थापन

क. Emergency survive गर्ने

२३. पर्वतीय मौसम

क. Rain cycle अध्ययन गर्ने ।

ख. Clouds formation Patton अध्ययन गर्ने ।

ग. Leeward पत्ता लाउने ।

२४. Trip Conclusion

क. De-Briefing गर्ने ।

ख. Feedback लिने ।

ग. Payment Settlement तयार गर्ने ।

घ. Financial Report तयार गर्ने ।

ङ. Final trip Report तयार गर्ने ।

२५. ऐन तथा कानुनहरु

क. पर्यटन ऐन तथा नियम

ख. श्रम ऐन तथा नियमावली

ग. सामाजिक सुरक्षा ऐन तथा नियमावली

घ. हिमाली राष्ट्रिय निकुञ्ज ऐन तथा नियमावली

मोड्यूल (Module)- २

पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
(Occupational Health & Safety)

मोड्यूल (Module) २ :पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा (Occupational Health & Safety)

विवरण **(Description)**: यस मोड्युलमा पेशागत ५ वटा सवमोड्यूलहरु समावेश छन् । जसमा पदमार्ग तथा पर्वतारोहण कार्यमा आवश्यक पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा/सावधानी र प्राथमिक उपचार गर्न विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोगवारेमा प्रशिक्षित गराइन्छ ।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी सुरक्षाका उपायहरु अपनाउने र प्राथमिक उपचार गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. सव-मोड्यूल २.१. पेशागत सुरक्षा सावधानी (Occupational safety & precaution) २. सव-मोड्यूल २.२. प्राथमिक उपचार (First-Aid) ३. सव-मोड्यूल २.३. ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & Security) ४. सव-मोड्यूल २.४. हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security) ५. सव-मोड्यूल २.५. फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management)
समय : १५ घण्टा (सै) + ४९ घण्टा (प्र) = जम्मा ६४ घण्टा

मोड्यूल (Module) २ :पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा (Occupational Health & Safety)

सव-मोड्यूल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा र सावधानी (Occupational safety & precaution)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत कार्य गर्दा हुनसक्ने सम्भावित दुर्घटनाबाट सुरक्षित राख्न, कार्यस्थलको सुरक्षा गर्न, औजार तथा उपकरण तथा सामाग्रीहरु प्रयोग र सरसफाइसँग सम्वन्धित ज्ञान र सिपहरू समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी पेशागत सुरक्षा सावधानीका उपायहरु अपनाउने छन्।
कार्यहरू: १. व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने । २. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने । ३. व्यक्तिगत सम्पतिको सुरक्षा गर्ने । ४. शिविरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने । ५. आगलागी सुरक्षा गर्ने । ६. सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने । ७. स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउने । ८. Route सुरक्षा अपनाउने । ९. Chemical hazard सुरक्षा अपनाउने । १०. सामुदयिक सुरक्षा अपनाउने । ११. Insurance गर्ने ।
समय : ६ घण्टा (सै) + १८ (प्र) = जम्मा २४ घण्टा

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) १: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.१:** व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. खाना खानु अघि र काम गरीसकेपछि साबुन पानीले हात धुने । ४. माक्स प्रयोग गर्ने । ५. आरोहण गर्दा तोकिएको वा उपयुक्त पोशाक लगाउने । ६. आफ्नो औंलाको नङ सफा र छोटो राख्ने । ७. मौसम अनुसारका न्यानो कपडाहरु लगाउने । ८. वातावरणीय अवस्था हेरि आरोही तथा कामदारले Sun cream तथा Make up सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल । • सरसफाई गर्ने सामग्रीहरु । **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । • आरोही तथा कामदारहरु सफा सुघर देखिएको । • PPE का उपकरणहरु प्रयोग गरी काम गरेको ।	**<u>व्यक्तिगत सरसफाई</u>** • परिचय • प्रयोग • घामबाट छाला बचाउने उपायहरु • Sun Cream को गुणस्तर र प्रयोग विधि

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): साबुन, Saving cream, Razor, Sun cream, रुमाल, ब्रस-मञ्जन, Hand Wash, Mask.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- औजार, उपकरण र सामग्रीहरु निर्मलीकरण गरेर प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय Sun cream को प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.२: व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. आरोहण गर्दा वातावरण अनुकूलको पोशाक लगाउने । ४. आरोहण गर्दा निम्न व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्नेः • Climbing boot • Helmet • Head light • Sun Glass • Sun cream • Harness • Safety Rope • Ascender • Descender • Carabineers • Crampons • Oxygen • Mask • Regulator • Map • Compass ५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल • व्यक्तिगत सुरक्षा सम्वन्धी उपकरणहरु **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने । **मानक (Standard)** • कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । • PPE का उपकरणहरु प्रयोग गरी काम गरेको ।	**व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग** • परिचय • प्रयोग • विधि

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Gloves, Helmet, Harness, Sun glass, Sun cream, Snow gaiter, Climbing boot, Crampon, Mask, Down jacket, Waterproof jacket, Raincoat.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको नियमित सरसफाई गर्ने ।
- गुणस्तरीय Sun cream को प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.३:** व्यक्तिगत सम्पतीको सुरक्षा गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. बहुमुल्य नगद, जिन्सी सामान संकलन गर्ने । ३. नगद, जिन्सी सामग्रीहरुको सूची तयार गर्ने । ४. रुजुसूची अनुसार सामग्रीहरु भएको यकिन गरि सम्वन्धित आरोहीको सहिछाप गरि बुझ्ने । ५. आरोहीका गहना, पैसा सम्पर्क कार्यालय वा जिम्मेवार व्यक्तिले राख्ने । ६. अति आवश्यककीय गहना/पैसा मात्र साथमा राख्ने । ७. सम्भावित चोरी हुनसक्ने स्थान तथा व्यक्तिबारे सचेत गर्ने गराउने ८. गहना, पैसा प्लास्टिक झोलामा राखी ड्रम भित्र राख्ने । ९. चोरी हुनबाट बच्न सुरक्षित स्थानमा Tent टाँग्ने । १०. सुरक्षा निकाय तथा उद्दार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने ११. आरोहण सम्पन्न पश्चात नगद, जिन्सी सामग्रीहरु सम्बन्धित व्यक्तिलाई सहिछाप गरी बुझाउने १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल • व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • व्यक्तिगत सम्पतीको सुरक्षा गर्ने । **मानक (Standard)** • बहुमुल्य सामानहरुको सहिछाप गरि अभिलेख राखेको ।	**व्यक्तिगत सम्पतीको सुरक्षा** • परिचय • प्रयोग • अभिलेखिकरणको फारमको ढाँचा • विधि

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): गहना, पैसा, अभिलेखिकरणको फारम, भण्डारण स्थल, प्लास्टिक झोलामा, Dry bag, बाकस, ड्रम

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड नेतृत्व शतप्रतिशत पालना गर्नु पर्ने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.४:** शिविरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. शिविर स्थान छनोट गर्ने । ४. शिविर स्थान छनोट गर्दा नचिप्लिने, नभासिने, बाढि पहिरो नजाने, वन्यजन्तुबाट सुरक्षित भएको सुचिश्चित गर्ने । ५. औजार, उपकरणहरु व्यवस्थित ढंगले राख्ने । ६. अग्लो स्थानमा रहेर काम गर्दा सुरक्षा डोरी र हार्नेसको प्रयोग गर्ने । ७. औजार उपकरणहरुलाई बलियोसँग जडान भएको यकिन गर्ने । ८. सुरक्षा सम्वन्धी संकेतहरु (पोष्टर, पम्पलेट) हरु कार्यस्थलको देखिने स्थानमा टाँस्ने । ९. शिविर वरपर डोरीले सुरक्षा घेराबार लगाउने । १०. औजार,उपकरणहरु सफा गरी निश्चित ठाउँमा भण्डारण गर्ने । ११. कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • शिविरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । • कार्यस्थलमा औजार, उपकरण, सामग्रीहरु व्यवस्थित ढंगले राख्ने ।	**<u>शिविरको सुरक्षा सुनिश्चित</u>** • परिचय • आवश्यकता • मापदण्ड तथा सावधानी • भण्डारण विधि • जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Snow bar, Bamboo, Rope, Harness, Ribbon, Poster, Shovel, Knife, Lighter, Light.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- शिविर सरसफाई गर्ने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.५:** आगलागी सुरक्षा गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. Fire safety उपकरणहरुको व्यवस्था गर्ने । ४. भान्छामा अग्नि नियन्त्रक उपकरण जडान गर्ने । ५. Fire safety उपकरणहरु संचालन गर्ने । ६. अति प्रज्वलनशील पदार्थहरुलाई मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थित गर्ने । ७. मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक जैविक तथा रासायनिक पदार्थहरु चुहिन वा पोखिन नदिने । ८. शिविरमा प्रज्वलनशील पदार्थ प्रयोग गरेपछि उचित व्यवस्थापन गर्ने । ९. औजार, उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • आगलागी सुरक्षा गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । • शिविरमा अग्नी नियन्त्रक उपकरण जडान गरेको । • शिविरमा आगोजन्य पदार्थ प्रयोग गरेपछि उचित व्यवस्थापन गरेको । •	**<u>आगलागी सुरक्षा</u>** • परिचय • आवश्यकता • Fire safety उपकरणहरुको पहिचान । • Fire safety उपकरणहरुको प्रयोग । • रसायनको परिचय, प्रकार र प्रयोग • आगलागी हुनसक्ने कारणहरु • आगलागी न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु • अग्नी नियन्त्रक उपकरण तथा सामानहरु प्रयोग गर्ने विधि • आगलागीमा सुरक्षित हुन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Fire safety उपकरण, Fire safety संचालन गर्ने म्यानुअल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- प्रज्वलनशील पदार्थहरुलाई व्यवस्थित ढंगबाट भण्डारण गर्ने ।
- विधुतीय उपकरणहरु चलाउँदा आगलागी हुनसक्ने भएकोले सावधान हुने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.६:** सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. संकलन गर्न पर्ने सामाग्रीहरुको सुची बनाउने । ४. First-Aid kit संकलन गर्ने । ५. Rescue सामाग्रीहरुको संकलन गर्ने । ६. संचार सामाग्रीहरु संकलन गर्ने । ७. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको संकलन गर्ने । ८. सङ्कलित उपकरणहरू प्रयोग गर्नेबारे जानकारी लिने । ९. पयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • सुरक्षा उपकरण प्रयोग गरेको ।	**<u>सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Pencil, First-Aid kit, Rescue device, Satellite phone, Radio set, Knife.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module)२.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.७:** स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्वास्थ्य जाँच गर्ने । ४. स्वच्छ खाना, पानी खाने ५. मादक पदार्थ नखाने । ६. मौसम अनुसारको कपडा लगाउने । ७. झोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा खाने । ८. Health insurance गर्ने । ९. First-Aid kit साथै राख्ने । १०. पयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाएको।	**<u>स्वास्थ्य सुरक्षा</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Pencil, Oxymeter, First-aid kit, Knife, अक्सिजन र माक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.८:** Route सुरक्षा अपनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. पदमार्ग सुरक्षा सम्वन्धी भौगोलीक जानकारी लिने । ४. सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सा, जिपिएस, कम्पासको प्रयोग गर्ने। ५. सम्वन्धित क्षेत्रको पदमार्गको सुरक्षा जोखिमको जानकारी लिने । ६. मौसम सम्वन्धी जानकारी लिने । ७. जोखिम न्यूनिकरणको लागी वैकल्पिक पदमार्ग खोजि गर्ने । ८. पदमार्गमा पर्न सक्ने समस्याहरु (जस्तै; हिमपहिरो, बाढीपहिरो, ढुङ्गा खस्ने र खोलामा पूलहरू) ठीक छ छैन भनेर चेक जाँच गर्ने । ९. प्रत्येक दिन हुनसक्ने जोखिम र त्यसको सुरक्षित समाधानका लागि उपकरणहरूको बारेमा जानकारी गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Route सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Route सुरक्षा अपनाइ सुरक्षित साथ गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>Route सुरक्षा</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Map, GPS, Compass, First-aid kit, Knife, Notebook, Pen, Pencil.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Route सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module)२.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.८:** Route सुरक्षा अपनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Chemical hazards सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी लिने । ४. रसायनिक पदार्थ प्रयोग गर्नु पूर्व PPE को उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने। ५. रसायनिक पदार्थ प्रयोग गर्ने क्रममा खाना, पानी र चुरोट नखाने र खानेकुराहरूबाट टाढा राख्ने। ६. रासायनिक पदार्थ प्रयोगगरी सकेपछि हात धुने। ७. आगो, पानी र वालवालिकाबाट रासायनिक पदार्थलाई टाढा राख्ने। ८. रसायनिक पदार्थ प्रयोग गरी सकेपछि सुरक्षित साथ विसर्जन गर्ने। ९. एक ठाँउबाट अर्को ठाँउमा ओसारपसार गर्ने क्रममा हात खुट्टा, आँखा र शरीरमा रसायनिक पदार्थ नपर्ने गरि pack गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Chemical hazard सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • रासायनिक पदार्थबाट सुरक्षित भएको ।	**<u>Chemical hazard सुरक्षा</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Personal Equipment, नोट कपी, पेन पेन्सिल, पञ्जा, चस्मा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Chemical hazard सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.१०:** सामुदयिक सुरक्षा अपनाउने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सामुदयिक क्षेत्रको वर्तमान अवस्थाबारे जानकारी लिने। ४. सामुदयिक क्षेत्रमा हुनसक्ने जोखिमहरुको जानकारी लिने। ५. सामुदयिक क्षेत्रमा हुनसक्ने जोखीम न्युनिकरणको लागि स्थानीयसँग समन्वय गर्ने। ६. सामुदयिक क्षेत्रमा रहेको धर्म सँस्कृति र परम्पराको पालन गर्ने। ७. सामुदयिक क्षेत्रको राजनितिक परिस्थितिको पुर्व जानकारी लिने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • सामुदयिक सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • शान्ति सुरक्षाको अनुभुति गरेको ।	**<u>सामुदयिक सुरक्षा अपनाउने</u>** • परिचय • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Pencil, फोन, व्रोसरहरु

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- सामुदयिक सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.१: पेशागत सुरक्षा सावधानी निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.११: सामुदयिक सुरक्षा अपनाउने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सम्बन्धित क्षेत्रको बीमा गर्न आवश्यक कागजपत्र तयार गर्ने। ४. बीमा कम्पनी यकिन गर्ने । ५. बीमा कर्तासँग समन्वय गर्ने। ६. बीमाङ्का र बीमा अवधिको निर्धारण गर्ने। ७. बीमितले पाउने सुविधाको निर्धारण गर्ने। ८. बिमामा आपतकालीन उद्दार समावेश भए नभएको यकिन गर्ने। ९. आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी बीमा कम्पनीबाट Policy पत्र लिने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Insurance गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • बीमा Policy पत्र प्राप्त गरेको।	**<u>Insurance</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Pencil, Insurance policy.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Insurance गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

सव-मोड्यूल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार (First-Aid)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा आरोहणको बेला आवश्यक पर्ने प्राथमिक उपचार गर्नका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामग्रीको प्रयोग गरी प्राथमिक उपचार गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. First Aid Box/Bag तयार गर्ने । २. Victim Assessment गर्ने । ३. AMS को प्राथमिक उपचार गर्ने । ४. HACE को प्राथमिक उपचार गर्ने । ५. HAPE को प्राथमिक उपचार गर्ने । ६. Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने । ७. Hyperthermia को प्राथमिक उपचार गर्ने । ८. Frost Bite को प्राथमिक उपचार गर्ने । ९. Snow Blindness को प्राथमिक उपचार गर्ने । १०. काटेको वा घाउचोट (Wound) को प्राथमिक उपचार गर्ने । ११. वेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने । १२. भाँचिएको (Facture) को प्राथमिक उपचार गर्ने । १३. एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय: सैद्धान्तिक ३ घण्टा + व्यावहारिक १३ घण्टा = १६ घण्टा

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.१:** First Aid box/bag तयार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. First Aid box/bag को Size मापन गर्ने । ४. First Aid औषधी तथा सामाग्रीहरुको सुची तयार गर्ने । ५. सुची अनुसार First Aid box/bag मा औषधी तथा समाग्रीहरु राख्ने। ६. सुची अनुसार First Aid box/bag मा औषधी तथा सामाग्रीहरु भए नभएको यकिन गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • First Aid box/bag तयार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • First Aid औषधी तथा सामाग्रीहरुको सुची तयार गरेको । • सुची अनुसार First Aid box/bag मा औषधी तथा सामाग्रीहरु भएको ।	**<u>First Aid box/bag तयार</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): First Aid box/bag, First Aid kit मा आवश्यक औषधी तथा सामाग्री

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- First Aid box/bag तयार गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.२: Victim assessment गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. First Responder र Victim लाई तत्काल वातावरणिय जोखिम नहुने यकिन गर्ने । ४. First Responder ले आफ्नो परिचय दिने । ५. विरामीहरुको संख्या निर्धारण गर्ने । ६. विरामीको अवस्था हेरी छुट्याउने। ७. सिकिस्त विरामीलाई पहिलो प्रथामिकता दिई प्राथमिक उपचार गर्ने । ८. प्राथमिक उपचार गर्दा A, B, C, D, E को Formula प्रयोग गरि टाउको देखि खुट्टासम्म जाँच गर्ने । ९. Victim को SOAP Note (Report) तयार गर्ने । १०. सिकिस्त विरामीलाई प्राथमिक उपचार पश्चात आवश्यक उद्वार गरि Hospital पठाउने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Victim assessment गर्ने । **मानक (Standard)** • विरामीको अवस्था मुल्याङ्कन गरेको । • प्राथमिक उपचार गर्दा A, B, C, D, E को Formula प्रयोग गरेको ।	**Victim assessment** • परिचय • आवश्कता • प्राथमिक उपचार गर्दा A, B, C, D, E को Formula प्रयोग: A- airway, B- breathing, C- circulation, D- disability E- exposure • SOAP Note (Report) तयार गर्ने तरिका: ➢ S - Subjective (Name, Age, Mechanism of injury- MOI) ➢ O- Objectives (AMPLE- A - allergies, M - medications, P - past medical history, L - last meals or another intake, E - event leading to accident) ➢ A - Assessment (Problem list) ➢ P - Plan Ahead

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गरि Victim assessment गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.३:** AMS को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. लक्षणको आधारमा AMS को पहिचान गर्ने । ४. विरामीलाई न्यानो पारेर आराम गर्न दिने । ५. विरामीलाई तरल र झोलिलो पदार्थ खुवाउने । ६. टाउको दुखाईको लागि चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले तोकेको औषधीमात्र खान दिने । ७. विरामीको अवस्था हेरी अक्सिजन दिने वा PAC Bag मा हाल्ने । ८. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • AMS को प्राथमिक उपचार गर्ने **मानक (Standard)** • AMS को पहिचान गरि लागेको विरामी निको भएको । • विरामीलाई उद्धार गरेको ।	**AMS को प्राथमिक उपचार** • परिचय • पहिचान गर्ने तरिका • प्रकार • चिन्ह र लक्षण • प्राथमिक उपचार गर्ने विधि • प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, PAC Bag, अक्सिजन, माक्स, रेगुलेटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- अक्सिजन दिँदा वा PAC Bag मा हाल्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.४:** HACE को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. लक्षणको आधारमा HACE को पहिचान गर्ने । ४. High Altitude Cerebral Edema (HACE) को लक्षण भएका विरामीलाई हालको उचाईबाट तुरुन्तै कम्तिमा १,५०० देखि २,००० मिटरसम्म तल झार्ने । ५. विरामीलाई न्यानो पारेर आराम गर्न दिने । ६. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त सम्पर्क व्यक्तिलाई) खबर गर्ने । ७. प्राथमिक उपचार पश्चात आवश्यक उद्धार गरि Hospital पठाउने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • HACE को प्राथमिक उपचार गर्ने । **मानक (Standard)** • HACE को पहिचान गरि उद्धार गरेको	**HACE को प्राथमिक उपचार** • चिन्ह र लक्षण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, PAC Bag, अक्सिजन, माक्स, रेगुलेटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- अक्सिजन दिँदा वा PAC Bag मा हाल्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module)२.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.५:** HAPE को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. लक्षणको आधारमा HAPE को पहिचान गर्ने । ४. विरामीको अवस्था हेरी अक्सिजन दिने । ५. विरामीलाई न्यानो पारेर आराम गर्न दिने । ६. विरामीलाई तरल वा झोलिलो पदार्थ खुवाउने । ७. High Altitude Pulmonary Edema (HAPE) को लक्षण भएका विरामीलाई हालको उचाईबाट तुरुन्तै कम्तिमा १,५०० देखि २,००० मिटरसम्म तल झार्ने । ८. तत्काल चिकित्सकको निगरानीमा राख्ने वा उपचारको प्रवन्ध गर्ने । ९. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । १०. प्राथमिक उपचार पश्चात आवश्यक उद्धार गरि Hospital पठाउने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • HAPE को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • HAPE को पहिचान गरि उद्धार गरेको	**<u>HAPE को प्राथमिक उपचार</u>** • चिन्ह र लक्षण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु हरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, PAC Bag, अक्सिजन, माक्स, रेगुलेटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- अक्सिजन दिँदा वा PAC Bag मा हाल्दा सावधानी अपनाउने।
- विरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.६:** Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. सुरक्षित स्थानमा राखी देब्रेपट्टि मोडेर सुताउने। ४. विरामीको माथि तर्फ भएको हातलाई मोडेर टाउको मुनि राख्ने। ५. विरामीको तलको खुट्टालाई सिधा बनाउने माथि तर्फ भएको खुट्टालाई मोडेर भुईमा राख्ने । ६. विरामीको शरीरमा भिजेका कपडा फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाँकी न्यानो पारेर राख्ने । ७. Airway, Breathing, Circulation जाँच गर्ने । ८. तातो झोलिलो खानेकुराहरु खुवाउने । ९. हातखुट्टा रगडेर तातो पारि दिने १०. Hypo Rap, न्यानो कपडा वा Sleeping Bag मा राख्ने । ११. व्यक्तिहरुको विचमा राखी शरीर टाँसी न्यानो (Body heat) पार्ने । १२. तत्काल चिकित्सकको निगरानीमा राख्ने वा उपचारको प्रवन्ध गर्ने । १३. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Hypothermia को पहिचान गरि उद्धार गरेको	**<u>Hypothermia को प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • चिन्ह र लक्षण • विधी • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): थर्मोमिटर, Hypo rap, Sleeping Bag, अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- विरामीलाई तातो बनाउदा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.७:** Hyperthermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. सुरक्षित स्थानमा राखी उत्तानो पारेर टाउकोलाई देब्रेपट्टि मोडेर सुताउने। ४. विरामीको शरीरमा भिजेका कपडा फुकालेर पातलो कपडाले ढाँकी न्यानो पारेर राख्ने । ५. विरामीलाई चिसो वा कम तापमान भएको भुईमा डस्ना वा Mattress ओछ्याएर राख्ने । ६. विरामीलाई झोलिलो खानेकुरा खुवाउने । ७. कपडाको टुक्रा वा सानो रुमाललाई एउटा भाँडामा पानी लिई भिजाउने । ८. भिजाएको कपडालाई निचोरी विरामीको निधार, काखी, काछ मुनि र पैतालामा राख्ने। ९. तापक्रम नघटेसम्म यो प्रक्रिया दोहराउने। १०. २४ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म पनि विरामीको अवस्था यथावत रहे तत्काल नजिकको स्वास्थ्य चौकी लैजाने वा चिकित्सकको सम्पर्कमा लैजाने । ११. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Hyperthermia को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Hyperthermia को पहिचान गरि उद्धार गरेको ।	**<u>Hyperthermia को प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • चिन्ह र लक्षण • प्राथमिक उपचार विधी • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): थर्मोमिटर, अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचार बक्स, कपडा, पानीको बोल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- विरामीलाई चिसो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.८:** Frost bite को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. विरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने। ४. विरामीको शरीरलाई न्यानो कपडाले ढाकि न्यानो ठाउँमा राख्ने । ५. विरामीको शरीरमा भएको गहना, चिसो लुगाहरु तत्काल खोलेर सुख्खा लुगा लगाइदिने । ६. Frost bite भएको हातका औंलाहरुलाई काखीमुनी राखी तताउने । ७. विरामीको औंला, हत्केला, खुटालाई मन तातो पानीमा डुबाएर राख्ने । ८. Frost bite भएको भागलाई हल्का रगड्ने । ९. तातो पानी वा झोलिलो खानेकुरा खुवाउने । १०. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Frost bite को प्राथमिक उपचार गर्ने । **मानक (Standard)** • Frost bite को पहिचान गरि उद्धार गरेको ।	**Frost bite को प्राथमिक उपचार** • परिचय • प्रकार • चिन्ह र लक्षण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, बाल्टिन, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Frost bite भएको बेला मादक पदार्थका सेवन नगर्ने ।
- अत्याधिक तातो वस्तूहरु जस्ते आगो, तातो पानी, तातो वस्तुहरुले नसेक्ने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.९: Snow blindness को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ३. विरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने। ४. विरामीले आँखामा लेन्स प्रयोग गरेको छ छैन यकिन गर्ने। ५. लेन्स प्रयोग गरेको भए निकाल्ने। ६. विरामीको आँखालाई आराम गराउन कपडाले छोप्ने वा अध्यारो न्यानो ठाउँमा राख्ने । ७. विरामीलाई हिडडूल गर्न नदिने । ८. आँखालाई हात, औंला वा कुनै अन्य वस्तुले नमिच्ने । ९. पानी कपडामा भिजाई वाराम्बार सेक्ने । १०. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Snow blindness को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Snow blindness को पहिचान गरेको । • प्राथमिक उपचार/उद्धार गरेको ।	**<u>Snow Blindness को प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • चिन्ह र लक्षण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- धुम्रपान वा मध्यपान गर्न नदिने ।
- आँखाको उपचार गर्दा समाधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.१०:** काटेको वा घाउचोट (Wound) को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यकऔजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले हात धुने । ४. हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने । ५. रगत वगी रहेको भए सर्बप्रथम रगत रोक्ने विधि अपनाउने । ६. रगत बग्न रोकिएपछि घाउलाई बेटाडिन वा नुनपानीले सफा गर्ने । ७. घाउमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले तोकिएको औषधी मल्हम लगाउने । ८. संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउमा पट्टी बाँध्ने । ९. पट्टी बाँधेको घाउबाट रगत बगिरहेको भए हातले प्रेसर दिएर रोकी फेरि पट्टी बाँध्ने। १०. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरणतथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • काटेको वा घाउचोटको प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • काटेको वा घाउचोटको पहिचान गरेको । • प्राथमिक उपचार/उद्धार गरेको ।	**काटेको वा घाउचोटको <u>प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • प्रकार • चिन्ह र लक्षण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): मोवाइल, बेटाडिन, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स कपडा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- काटेको वा घाउचोटको उपचार गर्दा समाधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.११:** वेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ३. वेहोस भएका बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा उत्तानो पारेर सुताउने । ४. विरामीको शरीरको भिजेका कपडा फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाँकी न्यानो पारेर राख्ने । ५. Airway, Breathing & Circulation जाँच गर्ने । ६. Head to toe सम्मको शारीरिक जाँच गर्ने । ७. शरीरमा चोटपटक लागेको भए प्राथमिक उपचार गर्ने । ८. श्वास प्रश्वास नभए धड्कन जाँच गर्ने । ९. स्वास प्रश्वास रोकिएको भए वा धड्कन नभए CPR दिने । १०. श्वास फेर्न गाह्रो भए टाउकोलाई खुट्टाभन्दा ८/१० इन्चमाथि पारेर राख्ने । ११. विरामीले बान्ता गरेमा घांटीमा केही अड्किएको छ छैन जाँच गर्ने । १२. विरामीलाई पानी नखुवाउने । १३. सम्वन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दारटोली, विरामीका आफन्त, सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरणतथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • वेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • वेहोश भएकाको पहिचान गरेको । • प्राथमिक उपचार/उद्धार गरेको ।	**वेहोश भएकालाई <u>प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • कारण • ABC जाँच गर्ने विधि • CPR दिने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स कपडा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- वेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.१२:** वेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यकजानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने । ४. हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने । ५. भाँचिएको भागलाई stabilize गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ६. भाँचिएको भाग चोट लागेको भए घाउलाई सफा गरी पट्टी बाँध्ने। ७. भाँचिएको भागमा काम्रो (Splinter) बाँध्ने । ८. स्पाइनल इन्जोरी भएको अबस्थामा ब्याकबोर्डमा राख्ने । ९. घाँटी मर्किएको भए Cervical collar प्रयोग गर्ने । १०. धेरै दुखेमा चिकित्सको परामर्श अनुसार दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । ११. मर्किएको भाग सुन्निएको भए बरफले सेक्ने । १२. सम्वन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दारटोली, विरामीका आफन्त, सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरणतथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • भाँचीएको (Facture) को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • काटेको घाउलाई सफा गरी पट्टी बाँधेको । • भाँचिएको भागमा काम्रो (splinter) बाँधेको । • सुन्निएको भागलाई बरफले सेकेको ।	**<u>भाँचिएको (Facture) को प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • प्रकार • काम्रो वा पट्टी बाँध्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Cervical collar, Splinter, Trekking pole, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स कपडा ।

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गरी भाँचिएको (Facture) को प्राथमिक उपचार गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.२: प्राथमिक उपचार **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.१३:** एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. विरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गराउने । ४. विभिन्न प्रकारको एलर्जीको बारेमा जानकारी लिने । ५. विरामीको शरीरको एलर्जी भएको भागमा चिकित्सक वा स्वास्थ्य कर्मीले तोकेको औषधी लगाइदिने । ६. एलर्जी भएको भाग सुन्निएको भए बरफले सेक्ने । ७. एलर्जी भएको भागमा व्यान्डेज गर्ने । ८. धेरै एलर्जी छ भने चिकित्सकको सल्लाहमा तोकिएको औषधी प्रयोग गर्ने । ९. विरामीलाई चिनीपानी खान दिने । १०. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • एलर्जीको पहिचान गरेको । • एलर्जी भै सुन्निएको भएको भागमा बरफले सेकेको । • चिलाएको भागमा तोकिएको औषधी लगाइ दिएको ।	**<u>एलर्जीको प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • प्रकार • एलर्जी गराउने वस्तुहरु • रोकथामका उपायहरु • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स कपडा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- एलर्जी गराउने वस्तु प्रयोग नगर्ने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

सव-मोड्युल (Sub-Module) २.३: ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & security)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदयात्रा तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & Security) का लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी समस्यामा परेका यात्रु तथा समुहलाई सुरक्षा गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउने । २. हावाहुरी सुरक्षा अपनाउने । ३. चट्याङ सम्वन्धी सुरक्षा अपनाउने ।
समय : २ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (प्र) = जम्मा ८ घण्टा

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.३: ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.३.१:** बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउने
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बाढी पहिरो जानसक्ने क्षेत्र पहिचान गर्ने। ४. बाढी आएको समय तल्लो भूभागमा नजाने । ५. सञ्चार माध्यमबाट प्राप्त भएको सूचनालाइ आधार बनाएर सर्तकता अपनाउने । ६. ठूलो पानी परेपछि जमिन कमजोर हुने भएकाले भिरालो जमिनमा Camp नगर्ने। ७. पानीको बहाव बढ्दै ढुङ्गामाटो कटान गरेमा आफू भन्दा तल्लो भागमा बस्ने या आउदै गरेको अरु समूहलाई सूचना दिने। ८. बाटो वा Camp तलमाथिको जमिन गहिरो चिरा परेको भएमा तुरुन्त सुरक्षित स्थानमा गएर बस्ने। ९. मनसुन सुरु भएसँगै जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले Update गरेको सुचना नियमित हेर्न र सुन्ने। १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • गन्तव्यमा सुरक्षित पुगेको	**<u>बाढी पहिरो सुरक्षा</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Map, Compass, Knife, First-Aid kit, Phone, Notebook, Pen, Pencil.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.३: ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.३.२:** बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. मौसमको पूर्वानुमानको जानकारी लिने । ४. हावाहुरीबाट सुरक्षित हुन बाक्लो र तातो लुगा लगाउने। ५. यदि Rope line मा हिडीरहेको छ भने आफ्नो Safety नखोल्ने । ६. समानहरू सुरक्षित तरिकाले राख्ने । ७. Client लाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने। ८. हावा कम लाग्ने स्थानमा Camp set गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • हावाहुरी सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • हावाहुरी सुरक्षा अपनाइ गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>हावाहुरी सुरक्षा</u>** • परिचय • प्रकार • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): First-aid kit, Knife, Compass, Clinometer, Phone, Rope, Water bottle.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- हावाहुरी सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.३: ग्रीष्मकालीन सुरक्षा (Summer Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.३.३:** बाढी पहिरो सुरक्षा अपनाउने
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. चट्याङ पर्न सक्ने खालको बादलको जानकारी लिने। ४. सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने । ५. चट्याङ पर्न लाग्दा धातुहरुको नजिक नबस्ने । ६. खालि खुट्टा भए तुरुन्त जुत्ता, चप्पल लगाउने । ७. विधुतिय उपकरणको प्रयोग नगर्ने । ८. ठुलो रूख मुनि नबस्ने । ९. पानीमा पौडिरहेको भए जमिनमा निस्कने । १०. खुल्ला भएको ठाउँमा शरीरलाई Knee chest position (कुक्रुक्क) परि बस्ने। ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • चट्याङ सम्बन्धी सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • चट्याङवाट सुरक्षित भएको ।	**<u>चट्याङ सम्बन्धी सुरक्षा</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): झोला, जुत्ता, चप्पल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- चट्याङ सम्बन्धी सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

सव-मोड्युल (Sub-Module) २.४: हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security)

विवरण **(Description)**: यो सब-मोड्यूलमा पदयात्रा वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security) का लाग‍ी प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम **(Sub-Module Outcomes)**: यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी हिउँदे सुरक्षा **(Winter Safety & Security)** सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. हिम पहिरो सुरक्षा अपनाउने । २. Crevasse को सुरक्षा अपनाउने। ३. Snow & avalanche rescue गर्ने । ४. Recco system द्धारा rescue गर्ने ।
समय: २ घण्टा (सै) + ६ (प्र) = जम्मा ८ घण्टा

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.४: हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.४.१:** हिम पहिरो सुरक्षा अपनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. विभिन्न सूचनाको माध्यम प्रयोग गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा हिऊँ परे नपरेको वा हिउ पर्न सक्ने अवस्थाबारे जानकारी लिने। ४. बादलको अवस्था र हावाको परिस्थिको हेरी सम्भावित मौसमको पुर्वनुमान गर्ने । ५. हिमपहिरो गएको छ कि छैन यकिन गर्ने । ६. हिँउको अवस्था जाँच गरी हिँउको मात्रा नाप्ने । ७. ३० देखि ४५ डिग्री slope भएको स्थानमा १० cm भन्दा बढी हिँउ परेको भए सावधानी अपनाउने । ८. हिमपहिरोको जोखिम न्यूनिकरण गर्ने उपायहरु अपनाउने । ९. जोखिम भएको क्षेत्रमा पार गर्नको लागि एक व्यक्तिले जोखिम क्षेत्रको अवलोकन गर्ने। १०. अन्य व्यक्ति पालै पालो गरि जोखिम क्षेत्र पार गर्दै जाने । ११. यदि हिमपहिरो आएको खण्डमा अगाडी जाने या पछाडि फर्किने कोड भाषा र सांकेतिक भाषाको प्रयोग गरि समुहमा जानकारी गर्ने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • हिम पहिरो सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • हिम पहिरो सुरक्षा विधि अपनाइ सुरक्षित साथ गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>हिम पहिरो सुरक्षा</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Map, Compass, First-aid kit, Clinometer, Notebook, Pen, Pencil.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- हिम पहिरो सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.४: हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.४.२:** Crevasse सुरक्षा अपनाउने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थालमा Glacier वर्तमान अवस्थाबारे अध्यन गर्ने। ४. Glacier मा यात्रा गर्द सम्पुर्ण Climbing gear को प्रयोग गर्ने। ५. नँया हिऊले Crevasse छोपेको खण्डमा Trekking pole वा Ice-axe को प्रयोग गरि Crevasse पत्ता लगाउने । ६. Glacier मा यात्रा गर्दा डोरीको प्रयोग गर्ने । ७. Fix Line भएको ठाँउमा Safety को प्रयोग गर्ने । ८. जोखिम सम्बन्धि पुर्वअनुमान गरि तयारीमा बस्ने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Crevasse को सुरक्षा अपनाउने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Crevasse को सुरक्षा विधि अपनाइ गन्तव्यमा सुरक्षित पुगेको ।	**<u>Crevasse सुरक्षा</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Ice-axe, Trekking pole, Map, Compass, Snow glass, Helmet, Harness, Carabineer, Backpack, Hard-shell jacket/paints, Rope, Boot, Crampons, Sun-Cream, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- सामुदयिक सुरक्षा अपनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.४: हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.४.३:** Snow & avalanche rescue गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र समाग्रीहरुको संकलन गर्ने । ३. दुर्घटना भएको क्षेत्र पत्ता लगाउने र Marking गर्ने ४. उद्दार समाग्रीहरुको प्रयोग गर्ने। ५. Beacon लाई Searching mode मा राखी दुर्घटना क्षेत्रमा Victim को खोजी गर्ने । ६. Beacon को आवाजलाई राम्रोसँग सुन्ने । ७. Beacon मा देखाउने Victim र rescuer बिचको न्युनतम दुरी भएको यकिन गर्ने । ८. दुरी न्युनतम भएको क्षेत्रमा Prob को मद्दतले Victim खोज्न हिउँमा घोचि पत्ता लगाउने । ९. Victim लाई बेल्चाले हिउँ खनेर निकाल्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Snow & avalanche rescue गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Victim लाइ सुरक्षित साथ हिम पहिरोबाट निकालेको ।	**<u>Snow & avalanche</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Beacon, Battery, Probe, Shovel, Radio sets, Stretcher, Rope, Lock carabiner, Un-lock carabiner, Flag, Marking ribbon.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Snow & avalanche rescue गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.४: हिउँदे सुरक्षा (Winter Safety & Security) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.४.४:** Recco system बाट rescue गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र समाग्रीहरुको संकलन गर्ने । ३. Recco detector मा Battery charge भएको यकिन गर्ने । ४. उद्दार समाग्रीहरुको प्रयोग गर्ने। ५. Rescue गर्नु पर्ने Victim हरु संग Recco reflector भएको यकिन गर्ने । ६. दुर्घटना भएको क्षेत्र पत्ता लगाउने र Marking गर्ने । ७. Detector लाई Searching mode मा राखी दुर्घटना क्षेत्रमा Victim को खोजी गर्ने । ८. Detector को आवाजलाई सुनी Victim र Rescuer को दुरी नजिकिएको यकिन गर्ने । ९. आवाजको मद्दतले दुर्घटना भएको Victim खोज्न हिउँमा Prob ले घोचि पत्ता लगाउने । १०. Victim लाई बेल्चाले हिउँ खनेर निकाल्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Recco system बाट rescue गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Recco system प्रयोग गरि Victim लाइ सुरक्षित हिम पहिरोबाट निकालेको ।	**<u>Recco system</u>** • परिचय • Detector प्रयोग गर्ने विधि • Recco rescue गर्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Snow -Shoes,Detector, Battery, Reflector, Probe, Shovel, Radio sets, Stretcher, Rope, Lock carabiner, Un-Lock carabiner, Runner, Marking ribbon, Ice skeet.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Recco system बाट rescue गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

सव-मोड्युल (Sub-Module) २.५: फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदयात्रा वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने क्रममा पर्वतारोहण लिडरलाई फोहोरमैला व्यवस्थापन (Waste Management) गर्न लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । २. अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । ३. मानव फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । ४. पानी मुहान संरक्षण गर्ने ।
समय: २ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (व्या) = जम्मा ८ घण्टा

मोड्यूल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.५: फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.५.१:** जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. प्रत्येक camp मा फोहोर संकलनको लागि बिन वा ड्रमहरुको व्यवस्था गर्ने । ४. फोहोरहरुको पहिचान गरी जैविक र अजैविक छुट्याउने । ५. जैविक फोहरहरु व्यवस्थापनको लागि उपयुक्त स्थलको छनौट गर्ने । ६. फोहोर ढुवानीको लागि बलियो र नचुहिने प्लाष्टिकका झोला वा बोरा व्यवस्था गर्ने । ७. फोहर व्यवस्थापनको लागि निश्चित कामदार तोक्ने । ८. जैविक फोहर व्यवस्थापन स्थल आधार शिविर वा camp भन्दा टाढा खाल्टो खनि फोहोरको व्यवस्था गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • फोहरका प्रकृति अनुसार वर्गीकरण गरिएको ।	**<u>जैविक फोहोर व्यवस्थापन</u>** • परिचय • फोहरको वर्गीकरण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, ड्रम, प्लाष्टिक झोला, मास्क, कोदालो, सावेल, डोको, नाम्लो, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- कुनैपनि प्रकारका फोहरहरु खोला वा नदिमा नफाल्ने ।
- जीवजन्तुहरुको पहुंच नपुग्ने गरी व्यवस्था गर्ने ।

मोड्यूल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.५: फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.५.२:** अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. प्रत्येक camp मा फोहोर संकलनको लागि विन वा ड्रमहरुको व्यवस्था गर्ने । ४. फोहोरहरुको पहिचान गरी जैविक र अजैविक छुट्याउने । ५. अजैविक फोहरहरु व्यवस्थापनको लागि उपयुक्त स्थलको छनौट गर्ने । ६. अजैविक फोहर ढुवानीको लागि बलियो र नचुहिने प्लाष्टिकका झोला वा बोरा व्यवस्था गर्ने । ७. अजैविक फोहर व्यवस्थापनको लागि निश्चित कामदार तोक्ने । ८. अजैविक फोहर बोरामा pack गर्ने । ९. Camp उठाए पछि pack गरिएको अजैविक फोहोरको बोरा सम्बन्धित स्थानमा बुझाउने । १०. Garbage clearance letter लिने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • फोहरका प्रकृति अनुसार वर्गीकरण गरिएको ।	**<u>अजैविक फोहोर व्यवस्थापन</u>** • परिचय • फोहरको वर्गीकरण • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): PPE, ज्याकेट, हेल्मेट, पञ्जा, चस्मा, डोरी, ड्रम, प्लाष्टिक झोला, मास्क, सावेल, डोको, नाम्लो, डोरी, बोरा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- कुनै पनि प्रकारका फोहरहरु खोला वा नदिमा नफाल्ने ।
- प्लास्टिकजन्य फोहोर नजलाउने

मोड्यूल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.५: फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management) निर्दिष्ट कार्य (Task) २.५.३: मानव फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Expedition मा प्रत्येक क्याम्पमा मानव फोहोर संकलनको लागि ड्रम वा Disposable प्लाष्टिकका झोलाको व्यवस्था गर्ने । ४. सबै Expedition र Trekking camp हरुमा मानव फोहोरहरु व्यवस्थापनको लागि उपयुक्त स्थलको छनौट गर्ने । ५. मानव फोहोर व्यवस्थापनको लागि निश्चित कामदार तोक्ने । ६. Trekking मा मानव फोहोर व्यवस्थापनको लागि तोकिएको ठाँउमा खाल्डो खन्ने । ७. मानव फोहोर व्यवस्थापन स्थल आधार शिविर वा camp भन्दा टाढा Disposable प्लाष्टिकका झोला र ड्रममा प्याक गरी तोकिएको ठाँउसम्म लैजाने । ८. Expedition वा Trekking camp उठाएँ पछि मानव फोहोर सम्बन्धित निकायमा बुझाउने । ९. Receipt paper लिने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • मानव फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • फोहोरका प्रकृति अनुसार वर्गीकरण गरिएको । • Receipt paper लिएको ।	**<u>मानव फोहोर व्यवस्थापन</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, ड्रम, प्लाष्टिक झोला, मास्क, कोदालो, सावेल, डोको, नाम्लो, डोरी, बोरा, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- फोहोरहरु खोला वा नदिमा नफाल्ने

मोड्यूल (Module) २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा
सव-मोड्युल (Sub-Module) २.५: फोहोर व्यवस्थापन (Waste Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) २.५.४:** पानी मुहान संरक्षण गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Expedition and trekking activities गर्ने क्षेत्रमा पानीको मुहान पत्ता लगाउने । ४. पानीको मुहान देखि ५० मिटरको दूरीमा मात्र Expedition or Trekking camp set up गर्ने । ५. पानीको मुहान वरिपरि लुगा धुने, नुहाउने र दिशा पिसाब नगर्ने । ६. किचेनबाट आएका जैविक फोहोरमैला पानीको मुहानबाट ५० मिटर टाढा लगेर उपयुक्त टाउँमा सुरक्षित साथ खाल्टो खनी बिसर्जन गर्ने । ७. अजैविक फोहोरमैलालाई सुरक्षित साथ Packगरी सम्बन्धित निकायमा बुझाउने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • पानी मुहान संरक्षण गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • पानीको मुहानबाट ५० मिटर टाढा खाल्टो खनी फोहोर विसर्जन गरेको ।	**<u>पानी मुहान संरक्षण</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, ड्रम, प्लाष्टिक झोला, मास्क, कोदालो, सावेल, डोको, नाम्लो, डोरी, बोरा, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- फोहोरहरु खोला वा नदिमा नफाल्ने ।

मोड्युल (Module)- ३

आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

मोड्युल (Module) – ३ आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सव-मोड्यूल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहण योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) गर्नको लागि नभई नहुने आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) ज्ञान र सिपमा गर्ने सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. सुचना संकलन गर्ने । २. Trip document संकलन गर्ने । ३. दैनिक कार्ययोजना तयार गर्ने । ४. Trip budget वजेट व्यवस्थापन गर्ने । ५. Team छनोट गर्ने । ६. City hotel व्यवस्थापन गर्ने। ७. असामान्य परिस्थितिमा वैकल्पिक योजना व्यवस्थापन गर्ने ।
समय : २ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (व्या) = ८ घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.१:** सुचना संकलन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ०.० घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. आफु जान पर्ने ठाँउ/ क्षेत्र निश्चित गर्ने । ४. निशिचत गरेको स्थानको सुचना लिनको लागि Online/Map/Phone Call को प्रयोग गर्ने । ५. मौसम सम्बन्धी सुचना संकलन गर्ने । ६. Group size अनुसार सुचना संकलन गर्ने । ७. कामदारको संख्या यकिन गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • सुचना संकलन गर्ने । <u>मानक (Standard)</u> • Online/Map/Phone Call को प्रयोग गरेको । • यात्रासंग सम्बन्धि संम्पुर्ण सुचना लिएको ।	**<u>सुचना संकलन</u>** • परिचय • Online/Map/Phone Call को प्रयोग गर्ने विधि • Online/Map/Phone Call को प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Note book, Internet, Computer, Trekking Map, GPS.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गलत सुचनाबाट जोगिने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.२: Trip document संकलन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ०.० घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. आफु जाने क्षेत्रको Itinerary संकलन गर्ने। ४. Flight Ticket संकलन गर्ने। ५. आरोहण वा यात्राको अनुमति पत्र संकलन गर्ने। ६. Team (Staff, Client) को बिमाको कागजात संकलन गर्ने। ७. यात्राको अवधिमा चाहिने सामाग्रीहरुको Data संकलन गर्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Trip document संकलन गर्ने । **मानक (Standard)** • यात्रसंग सम्बन्धि संम्पुर्ण Documents हरु संकलन गरेको ।	**Trip document संकलन** • परिचय • Document संकलन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pencil, Note book, clear bag

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Wrong document संकलनमा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.३: दैनिक कार्ययोजना तयार गर्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. जाने स्थान, संख्या र समय निर्धारण गर्ने। ४. Day bag मा राख्न पर्ने Gear र उपकरणहरुको सूची तयार गर्ने । ५. यात्रा स्थलको Itinerary मा भए अनुसारको दैनिक कार्यसुचीको पालना गर्ने। ६. कार्ययोजनाको ढाँचा बनाउने । ७. मौसम तथा गन्तव्यको अवस्था जाँच गर्ने । ८. Client & Staff को स्वास्थ्य सम्बन्धिको अवस्था जाँच गर्ने । ९. बिहान उठने समयको निर्धारण गर्ने। १०. शारिरिक सरसफाई तथा व्यायमको समय निर्धारण गर्ने। ११. खाना तथा खाजा खाने समय र ठाँउको निर्धारण गर्ने। १२. बेलुकाको खानाको समय निर्धारण गर्ने। १३. बेलुकाको खाना पश्चात पृष्टपोशण (Feedback) लिइ, भोलिको कार्य तालिकाको जानकारी दिने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • दैनिक कार्ययोजना तयार गर्ने । **मानक (Standard)** • कार्ययोजनाको ढाँचा तयार गरिएको । • दैनिक कार्य योजनाको सम्पुर्ण जानकारी गरेको।	**दैनिक कार्ययोजना** • परिचय • दैनिक कार्यायोजना बनाउने विधि • दैनिक कार्ययोजना तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, note book, Note Pad, Laptop, Paper

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने ।
- यात्रा विवरणको सिमाभित्र रही कार्ययोजना बनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.४:** Trip budget वजेट व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. निम्न शीर्षकका खर्चको लागत अनुमान निकाल्ने: क. आरोहण अवधिभरको खाना खर्च, ख. बसाई खर्च, ग. कामदारको ज्याला, घ. भैपरी आउने खर्च, ङ. प्राथमिक उपचार खर्च । ४. नगद रकम सुरक्षित राख्ने । ५. खर्चको विवरण सुरक्षित रुपमा राख्ने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Trip budget व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • आरोहण अवधिभर खर्चको लागत अनुमान निकालेको । • कम्पनीको आर्थिक नियम र यात्रा विवरणको पूर्ण पालना गरी खर्च गरेको ।	**<u>Trip budget व्यवस्थापन</u>** • परिचय • Trip वजेट व्यवस्थापन गर्ने विधि • खर्च विवरण राख्ने फारमको ढाँचा • भरपाइको ढाँचा • Trip वजेट व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment: क्याल्कुलेटर, नोट बुक, कलम, भुक्तानी भरपाइ, खर्च विवरण राख्ने फारमको ढाँचा, clear bag

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रयोग गरेको ।
- खर्च शिर्षकमा विषेश ध्यान दिने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.५:** Team छनोट गर्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. पर्वतारोहणको लागि आवश्यक पर्ने कामदारहरुको पहिचान गर्ने । ४. कामदारको स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने । ५. कामदार छनोट गर्ने । ६. Asst. Guides & Staff को वर्गिकरण गर्ने । ७. कामको प्रकृति अनुसारको कामदारहरुको जिम्मेवारी तोक्ने । ८. छनौट भएका कामदारहरुलाई सेवा करारनामा गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Team छनोट गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • विनियमावलीको अधिनमा रही कामदारको छनौट गरेको। • कामदारहरुको जिम्मेवारी तोकिएको । • कामदारहरुसँग सेवा करारनामा गरेको ।	**<u>Team छनोट गर्ने</u>** • परिचय • कामदार छनोट गर्ने विधि • सेवा करार फारमको ढाँचा • Team छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): कलम, सेवा करार फाराम, फायल, विनियमवालि, clear bag, Laptop, Printer, Paper, notebook.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रगोग गरेको ।
- कामदार छनौट प्रक्रियामा पारदर्शिता अपनाउने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.६:** City hotel व्यवस्थापन गर्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. ट्रेकिङ तथा Expedition जाने क्षेत्रको Itinerary check गर्ने। ४. Itinerary मा भए अनुसारको गते मिति मिले नमिलेको check गर्ने। ५. आफ्नो गन्तव्य अनुसारको Itinerary मिले नमिलेको check गर्ने। ६. Check गरिसकेपछि Itinerary संकलन गर्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • होटेल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • City hotel व्यवस्थापन गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Clients को संख्या अनुसारको वासस्थानको व्यवस्था गरेको। • होटेलको बसाइ सन्तोषजनक भएको।	**<u>City hotel व्यवस्थापन</u>** • परिचय • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment) Notebook, Pen, Phone, Laptop, Printer, Clear bag.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- संकलन गरेको itinerary भिज्नबाट जोगाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.१: योजना तथा तयारी (Plan & Preparation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.१.७:** असामान्य परिस्थितिमा वैकल्पिक योजना व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. वर्तमान अवस्थाको जानकारी गराउने । ४. सम्भावित अवस्थाहरुको छलफल गर्ने । ५. उत्तम विकल्पको छनोट गरि Briefing गर्ने । ६. छनोट भएको वैकल्पिक यात्रा गन्तव्यको लागत अनुमान गर्ने । ७. छनोट भएको योजना अनुसार व्यवस्थापन गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • असामान्य परिस्थितिमा वैकल्पिक योजना व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • समय र परिस्थिति अनुसार वैकल्पिक योजना तयार गरेको।	**असामान्य परिस्थितिमा वैकल्पिक योजना व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Map, Pen, Note book, Laptop, Cell Phone, Document, Clear bag.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने ।
- वैकल्पिक योजना तयार गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module)- ३ आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने क्रममा पर्वतीय लिडरलाई पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) गर्ने लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. International arrival manage गर्ने । २. Hotel transfer manage गर्ने । ३. Pre-meeting & trip briefing गर्ने । ४. Welcome dinner manage गर्ने । ५. City tour manage गर्ने । ६. Domestic departure/arrival manage गर्ने । ७. International departure manage गर्ने ।
समय: १ घण्टा (सै) + ७ घण्टा (प्र) = जम्मा ८ घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task)** ३.२.१: International arrival manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Clients आइपुग्ने समय यकिन गर्ने । ४. विमानस्थलमा Pickup गर्ने प्रतिनिधि तोक्ने । ५. Clients/agency को नाम अनुसारको Play card बनाउने । ६. Client सत्कारको लागि आवश्यक फुलमालाको व्यवस्था गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • International arrival manage गर्ने । **मानक (Standard)** • विमानस्थलमा Pickup गर्ने प्रतिनिधि तोकि International arrival manage गरेको।	**International arrival manage** • परिचय • विधि • प्रयोग • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, Play card, फुलमाला

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Client को flight समयमा हुन सक्ने फेरबदल यकिन गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.२:** Hotel transfer manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client विमानस्थलमा आइपुगेको यकिन गर्ने । ४. Client को संख्या अनुसारको यातायातको व्यवस्था गर्ने । ५. Client को सबै luggage हरु आइपुगेको यकिन गर्ने । ६. Client को सबै luggage हरु सवारी साधनमा load गर्ने । ७. Client लाइ विमानस्थलबाट होटेलसम्म पुराउने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल निर्दिष्ट कार्य (Task) • Hotel transfer manage गर्ने । मानक (Standard) • Client को संख्या अनुसारको यातायातको व्यवस्था गरि Hotel transfer गरेको ।	**Hotel transfer manage** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, सवारी साधन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Client को संख्या अनुसारको यातायातको व्यवस्था यकिन गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.३:** Pre-meeting & trip briefing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. तोकिएको समयमा Pre-meeting & trip briefing स्थल पुग्ने । ४. Pre- meeting & trip briefing स्थल मिलाउने । ५. Client लाइ Pre- meeting & trip briefing मा Introduction & greeting गर्ने । ६. यात्रा योजना, सेवासुविधा, Trip highlight, Culture, यात्रा समय रहुन सक्ने जोखिमको बारेमा छोटकरीमा वर्णन गर्ने । ७. Workforce team को बारेमा बताउने । ८. Client ले लैजान पाउने Luggage weight को बारेमा बताउने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Pre- meeting & trip briefing गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • यात्रा योजना सहित Pre-Meeting & Trip Briefing गरेको ।	**<u>Pre-meeting & trip briefing</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, Map & Documents.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- असामान्य परिस्थितिको वैकल्पिक योजना व्यवस्था गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.४:** Welcome dinner manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client को संख्या यकिन गर्ने। ४. उचित dinner place को booking गर्ने । ५. Client को संख्या अनुसारको यातायातको व्यवस्था गर्ने । ६. यातायात र restaurant खर्च यकिन गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Welcome dinner manage गर्ने । **मानक (Standard)** • उचित dinner place को booking गरि Welcome dinner manage गरेको ।	**Welcome dinner manage** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, सवारी साधन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- यातायात र Restaurant को गुणस्तर जाँच गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.५:** City Tour manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client को संख्या यकिन गर्ने। ४. City tour गन्तव्य र Leader को निश्चित गर्ने । ५. Client को संख्या अनुसारको यातायातको व्यवस्था गर्ने । ६. सेवा सुविधाको जानकारी दिने । ७. यातायात र Restaurant खर्च यकिन गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • City tour manage गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • City tour गरेको ।	**<u>City tour Manage</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, Permit, सवारी साधन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- यातायात र Leader को वैकल्पिक व्यवस्था गर्ने ।
- City tour क्षेत्रमा हुने सम्भावित जोखिम जानकारी गराउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.६:** Domestic departure/arrival manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client जाने/आइपुग्ने समय यकिन गर्ने । ४. विमानस्थलमा Drop/pickup गर्ने प्रतिनिधि तोक्ने । ५. Client/agency को नाम अनुसारको Play card बनाउने । ६. आवश्यक अनुसारको यातायात व्यवस्थापन गर्ने । ७. Airport/hotel transfer गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Domestic Departure/arrival manage गर्ने । **मानक (Standard)** • Drop/pickup गरि transfer गरेको ।	**Domestic departure/arrival manage** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, Play card, सवारी साधन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Client को Flight समयमा हुन सक्ने फेरबदल यकिन गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.२: पाहुना व्यवस्थापन (Client Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.७:** International departure manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client जाने समय यकिन गर्ने । ४. विमानस्थलसम्म Drop गर्ने प्रतिनिधि तोक्ने । ५. यातायात व्यवस्थापन गर्ने । ६. Client को सबै Luggage सवारी साधनमा Load गरेको निश्चित गर्ने । ७. विमान स्थलसम्म Drop गर्ने । ८. विमानस्थलमा फुलमाला वा खादा लगाइ बिदाइ गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • International departure manage गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • प्रतिनिधि तोकि International departure गरेको ।	**<u>International departure manage</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, सवारी साधन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Client को Flight समयमा हुन सक्ने फेरबदल यकिन गर्ने ।

मोड्युल (Module)- ३ आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सब-मोड्यूल (Module) ३.३: Role of leader & leadership

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहणका क्रममा Role of leader & leadership संग सम्वन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Role of leader & leadership संग सम्वन्धी ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Designative leader को अभ्यास गर्ने । २. Active followership leader को अभ्यास गर्ने । ३. Pair leader को अभ्यास गर्ने । ४. Self-Leader को अभ्यास गर्ने । ५. Democratic leadership गर्ने । ६. Autocratic leadership गर्ने ।
समयः: २ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (व्या) = ८ घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.३: Role of leader & leadership **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.३.१:** Designative leader को अभ्यास गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Trekking तथा Expedition को अवधि भरिलाई एक जना मुख्य नेतृत्व (Designative leader) जिम्मेवारी तोक्ने। ४. Designative leader ले सम्पुर्ण कामकार्यको नेतृत्व गर्ने। ५. Designative leader ले staff हरुको कामको जिम्मेवरी बाँडफाँड गर्ने। ६. Designative leader ले कुनै पनि व्यक्ति विषेशमा नभई आफ्नो गन्तव्यलाई ध्यान दिने। ७. Designative leader ले समग्र Team को रेखदेख गर्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Designative leader को अभ्यास गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • एक जना मुख्य नेतृत्व (Designative leader) जिम्मेवारी वहन गरेको।	**<u>Designative leader को अभ्यास</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवैको सुरक्षामा ध्यान दिने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.३: Role of leader & leadership **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.३.२:** Active followership leader को अभ्यास गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. गन्तव्यलाई सफल पार्न Active followership leader को अभ्यासगर्दै मुख्य नेतृत्वलाई सहयोग गर्ने । ४. Designative leader को निर्देशन पालना गर्ने । ५. आवश्यकता अनुसार सल्लाह सुझाव लिने। ६. योजनाको बाधक नबन्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Active followership leader को अभ्यास गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • गन्तव्यलाई सफल पर्न Active followership leader को अभ्यास गर्दै मुख्य नेतृत्व व्यक्तिलाई सहयोग गरेको।	**<u>Active followership leader को अभ्यास</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवैको सुरक्षामा ध्यान दिने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.३: Role of leader & leadership **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.३.३:** Pair leader को अभ्यास गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Pair leader ले मुख्य नेतृत्वको कार्यको केहि भाग जिम्मा लिइ सहयोग गर्ने। ४. Pair leader ले मुख्य नेतृत्वले बनाएको योजना अनुरुप काम भएको छ/ छैन हेरि योजना सफल पर्न सहयोग गर्ने। ५. Pair leader ले मुख्य नेतृत्वसंग सहकार्य गर्दै सुरक्षित साथ यात्रा सफल पर्न सहयोग गर्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेख राख्ने	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Pair leader को अभ्यास गर्ने । **मानक (Standard)** • Pair leader ले मुख्य नेतृत्वसंग सहकार्य गर्दै सुरक्षित साथ यात्रा सफल पर्न सहयोग गरेको।	**Pair leader को अभ्यास** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवैको सुरक्षामा ध्यान दिने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.३: Role of leader & leadership निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.३.४: Self-Leader को अभ्यास गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. पदमार्ग तथा Expedition जानेक्रममा आफ्नो जिम्मेवारी के हो, के के गर्नु पर्छ यात्राको मुख्य नेतृत्वलाई सोध्ने। ४. यात्रा सफल पार्न Self-Leader को भुमिकामा रहि सहयोग गर्ने। ५. आफुले सकेको सहयोग गर्दै योजना सफल पार्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Self-Leader को अभ्यास गर्ने । **मानक (Standard)** • यात्रा सफल पार्न Self-Leader को भुमिकामा रहि सहयोग गरेको।	**Self-Leader को अभ्यास** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवैको सुरक्षामा ध्यान दिने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.३: Role of leader & leadership **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.३.५:** Democratic leadership गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सामन्य परिस्थितिमा सम्पुर्ण Clients लाई योजनाको निर्देशनमा रहि स्वतन्त्र रुपमा कार्यसम्पादन गर्ने दिने। ४. पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको नेतृत्व गर्दा सम्पुर्ण विषयहरुको निर्णय सामुहिक रुपमा बसेर गर्ने। ५. यात्रामा जाने सबै जनालाई मनोबल बढाइ यात्रा सफल पार्न सहयोग गर्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Democratic leadership गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको नेतृत्व गर्दा सम्पुर्ण सम्पुर्ण विषयहरुको निर्णय सामुहिक रुपमा बसेर गरेको।	**<u>Democratic leadership</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवैको सुरक्षामा ध्यान दिने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.३: Role of leader & leadership **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.३.६:** Autocratic leadership गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. पदमार्ग तथा पर्वतारोहणमा नेतृत्व गर्दा परिस्थिति अनुसार Autocratic leadership को निर्णय गर्ने । ४. Autocratic leadership निर्णय गर्दा कारण सहितको निर्णय गर्ने। ५. Autocratic leadership को निर्णय प्राण घातक (Life Threatening) समयमा मात्र गर्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Autocratic leadership गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Autocratic Leadership निर्णय गर्दा कारण सहितको निर्णय गरेको।	**<u>Autocratic leadership</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवैको सुरक्षामा ध्यान दिने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सब-मोडयुल (Sub-Module)३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहणका क्रममा पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) संग सम्वन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) सम्वन्धी ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. भौगोलिक जानकारी लिने । २. स्थानिय जानकारी लिने । ३. आवश्यक सामाग्री संकलन गर्ने । ४. नक्सा अध्ययन गर्ने । ५. Compass प्रयोग गर्ने । ६. GPS प्रयोग गर्ने । ७. E-Navigation गर्ने । ८. परम्परागत नेभिगेसन गर्ने । ९. अक्षांस र देशान्तरको अध्ययन गर्ने । १०. संकेत चिन्हहरु प्रयोग गर्ने ।
समयः १० घण्टा (सै) + ५० घण्टा (व्या) = ६० घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.१: भौगोलिक जानकारी लिने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. आरोहणमा जादा पुर्व सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सामा निम्न विवरणहरु राम्रोसँग अध्ययन गर्नेः क. बाटो तथा ग्रेडको सङ्केत ख. सडक, खोला, क्याम्पिङ स्थलको संकेत, ग. खोला, नदी, ठाउँका नाम, उचाईको संकेत, घ. आक्षांश र देशान्तर, ४. नक्सामा सबै कुरा पहिचान गर्न नसकिएमा अनलाईन नक्सा अध्ययन गर्ने । ५. माथिका विवरणहरु समेटेको नक्सा आफ्नो डायरीमा कोर्ने । ६. जमीनको भौगोलिक बनावट र अन्य सम्बन्धित कुराहरु हेर्न नक्साको प्रयोग गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • भौगोलिक जानकारी लिने । **मानक (Standard)** • सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सामा अध्ययन गरेको । • अनलाईन नक्सा अध्ययन गरेको । • विवरणहरु सहितको नक्सा कोरेको ।	**भौगोलिक जानकारी** • परिचय • प्रकार • विधि । • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सा, कम्पास

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सा प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.२:** स्थानिय जानकारी लिने
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. यात्रामा जानु पुर्व सम्बन्धित क्षेत्रको स्थानियवासीहरुको सम्पर्क नम्बर खोज्ने । ४. स्थानियवासीहरुलाइ फोन गर्ने । ५. फोन मार्फत निम्न विवरणहरु जानकारी लिने: क. Camping स्थलको जानकारी, ख. सडकको जानकारी, ग. ठाउँका नाम, उचाईको जानकारी, घ. खाना र वासको अवस्थाको जानकारी । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • स्थानिय जानकारी लिने । **<u>मानक (Standard)</u>** • फोन मार्फत आवश्यक विवरणहरुको जानकारी लिएको ।	**<u>स्थानिय जानकारी</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): फोन, पेन्सिल, नोटकपी, सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सा, कम्पास

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- स्थानिय जानकारी लिदा विषेश ध्यान दिने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.३:** आवश्यक सामाग्री संकलन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. निम्न सामग्रीहरुको सुची तयार गर्ने: क. नक्सा, ख. कम्पास, ग. GPS device, घ. Mobile मा Navigation & Compass app, ङ. Pencil, च. Paper, छ. Head light. ४. सुची अनुसारको सामाग्रीहरु भए नभएको यकिन गर्ने । ५. सुची अनुसारको सामाग्रीहरु Pack गर्ने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • आवश्यक सामाग्री संकलन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सुची अनुसारको सामाग्रीहरु pack गरेको ।	**<u>आवश्यक सामाग्री संकलन</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, कम्पास, GPS device, Mobile, Pencil, Paper, Head light, नोटकपी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सामाग्रीहरु नछुटाउन सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.४:** नक्सा अध्ययन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. सम्बन्धित क्षेत्रको भौगोलिक नक्सा लिने । ४. नक्सामा दिइएको निम्न विवरणहरु अध्ययन गर्ने: क. नक्साको संकेत, ख. Index, ग. MAP scale, घ. Contour line, ङ. Contour interval, च. आक्षांश र देशान्तर ५. जमीनको भौगोलिक बनावट र अन्य सम्बन्धित कुराहरु हेर्न नक्साको प्रयोग गर्ने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • नक्सा अध्ययन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • विधिवत तरिकाले नक्सा अध्ययन गरेको ।	**<u>नक्सा अध्ययन</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • नक्सा Setting गर्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी, नक्सा, Compass, Clear Bag.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- नक्साको अध्ययन गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- नक्सालाई भिज्नेबाट जोगाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.५: Compass प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Scale र Dail को अंकहरु राम्रोसँग देख्ने कम्पास लिने। ४. Compass को बाँया वा दाँया किनाराको Base plate मा भएको Scale को अध्ययन गर्ने । ५. Compass को निम्न parts हरुले काम गरे नगरेको जाँच्नेः क. Magnetic niddle ख. Rotating hosing ग. Mercury ६. Compass को सहायताले नक्सामा Setting गर्ने । ७. नक्साको सहायतामा Compass ले गन्तव्यको Bearing गर्ने । ८. गन्तव्यको यकिन गर्न Back bearing गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Compass प्रयोग गर्ने । **मानक (Standard)** • नक्साको सहायतामा Compass को प्रयोग गरेको ।	**Compass प्रयोग** • परिचय • Compass को Parts हरु • विधि • Bearing गर्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी, कम्पास, नक्सा, Mobile, धागो

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- कम्पासको प्रयोग गर्दा Metal को छेउमा नबस्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.६:** GPS प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. GPS लिने । ४. GPS उपकरण प्रयोग गर्न खोली त्यसको कार्यावस्था जाँच गर्ने । ५. GPS मा Computer को माध्यमबाट गन्तव्यको Data set गर्ने । ६. GPS मा Data set भए नभएको यकिन गर्ने । ७. GPS on गरि GPS को Network जाँच गर्ने । ८. GPS मा भएको Data समय समयमा हेर्दै गन्तव्यतिर जाने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • GPS प्रयोग गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • GPS set भएको । • GPS प्रयोग गरी गन्तव्य स्थान पत्ता लगाएको ।	**<u>GPS प्रयोग गर्ने</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Battery, Charger, Gps, Mobile, MAP.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- GPS Set लाई पानीले भिज्न र खस्न वा झर्नबाट जोगाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.७:** E-Navigation गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. उपकरणहरुमा Battery चार्ज भए नभएको यकिन गर्ने । ४. व्याट्रीमा चार्ज नभए चार्ज गर्ने । ५. उपयुक्त MAP छनोट गर्ने । ६. जाने ठाउँको MAP Download गर्ने । ७. Data हेर्दै गन्तव्यतिर जाने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • E-Navigation गर्ने । **मानक (Standard)** • MAP Download भएको । • E-Navigation प्रयोग गरी गन्तव्य स्थान पत्ता लगाएको	**E-Navigation** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Smart phone, Battery, Charger, GPS.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Smart phone पानीमा भिज्न, खस्न वा झर्नबाट जोगाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.८:** परम्परागत नेभिगेसन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. स्थानिय जानकारी लिने । ४. भौगोलिक अवस्था अध्ययन गर्ने। ५. सुर्यको अवस्था हेरि दिशा पता लगाउने। ६. पेन्सिल र नोटकपी लिने । ७. निश्चित गन्तव्यको नक्सा कोर्ने । ८. भौगोलिक र सुर्यको अवस्था हेरि गन्तव्यतिर जाने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • परम्परागत नेभिगेसन गर्ने । **मानक (Standard)** • बाटो पता लगाएको • गन्तव्यमा पुगेको ।	**परम्परागत नेभिगेसन** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- परम्परागत नेभिगेसन गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.९:** अक्षांस र देशान्तरको अध्ययन गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. अक्षांस र देशान्तरको बारेमा अध्ययन गर्ने । ४. नक्साको सहायताले आंक्षास र देशान्तर पत्ता लगाउने । ५. भुमध्यरेखाको समय (Greenwich Mean Time - GMT) र स्थानीय समयको प्रयोग गरी भूगोलको सुत्रबाट आंक्षास र देशान्तर पत्ता लगाउने । ६. मोबाइल र जिपिएसको सहायताले स्थानीय आंक्षास र देशान्तर पत्ता लगाउने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • अक्षांस र देशान्तरको अध्ययन गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • आंक्षास र देशान्तर पत्ता लगाएको ।	**<u>अक्षांस र देशान्तरको अध्ययन</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी, GPS, Smart Phone, नक्सा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Smart phone, Map and GPS पानीमा भिज्न, खस्न वा झर्नबाट जोगाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.४: पर्वतीय नक्सा (MAP & Navigation) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.४.१०:** संकेत चिन्हहरुको प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. नक्सामा प्रयोग हुने संकेत चिन्हहरुको पहिचान गर्ने । ४. बोर्ड र नक्साहरुमा प्रयोग भएका संकेत रंगहरुले पहिचान गर्ने । ५. नक्साको संकेत (Legend) अनुसूचीमा प्रयोग भएको विभिन्न संकेतहरुले पहिचान गर्ने । ६. संकेत चिन्हले निर्दिष्ट गरेका स्थानहरुको यथार्थ जानकारी लिने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • संकेत चिन्हहरुको प्रयोग गर्ने । **मानक (Standard)** • संकेत चिन्हहरुको पहिचान स्पष्ट भएको । • Board र नक्साहरुको प्रयोग भएका संकेत रंगहरुले पहिचान गरेको । • नक्साको संकेत अनुसूची प्रयोग गरेको ।	**संकेत चिन्हहरुको प्रयोग** • परिचय • प्रकार • संकेत रंगको पहिचान • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, सिसाकलम, नोटकपी, GPS, Smart Phone

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- नक्सामा भिज्नबाट बचाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सब-मोड्यूल (Module) ३.५: Camping & Bivoking

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणमा कार्य सम्पादन गर्दा पर्वतीय लिडरको लागि आवश्यक शिविरहरु, उच्च शिविरहरु तथा आपत्कालिन वास निर्माणको लागि आवश्यक आधारभूत सिप र ज्ञान समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले आधार शिविर, उच्च शिविरहरु तथा आपत्कालिन वासको निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने सम्वन्धी ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Camping स्थान छनौट गर्ने । २. Camping स्थल तयार गर्ने । ३. Camping निर्माण सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ४. Kitchen/Dining/Store/Medical/Communication tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । ५. Sleeping tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । ६. Toilet tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । ७. Shower tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । ८. Camp cleaning गर्ने । ९. Igloo बनाउने । (Winter Course) १०. Salter बनाउने ।
समयः १० घण्टा (सै) + ३० घण्टा (प्र) = जम्मा ४० घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.१:** Camping स्थान छनौट गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. शिविर राख्ने स्थलको अवलोकन गर्ने । ४. समतल र नभासिने जमीन छनोट गर्ने । ५. पानीको स्रोत नजिक भएको स्थल छनोट गर्ने । ६. हिम पहिरो र ढुंगा नखस्ने स्थान छनोट गर्ने । ७. तीब्र गतिको हावालाई छेक्ने स्थलको छनोट गर्ने । ८. जंगली जनावरबाट सुरक्षित स्थानको छनोट गर्ने । ९. आवात जावात प्रभाव नपर्ने स्थानको छनोट गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार, उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Camping स्थान छनोट गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • शिविर राख्ने स्थल स्वच्छ र सुरक्षित भएको ।	**<u>Camping स्थान छनोट</u>** • परिचय • मापदण्ड • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, फोन, कलम, नोटकपी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Camping स्थान छनोट गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.२:** Camping स्थल तयार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. हिउँ वा बरफ सफा गर्ने । ४. Camping राख्ने स्थललाई सम्याउने । ५. Camping राख्ने क्षेत्रमा सुरक्षा बार लगाउने । ६. Camping स्थलमा आवागमनको लागि बाटो बनाउने । ७. पानी तर्काउनका लागि कुलेसो खन्ने । ८. प्रयोग भएका औजार, उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Camping स्थल तयार गर्ने **मानक (Standard)** • Camping स्थल तयार भएको।	**Camping स्थल तयार** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु, नाप्ने फित्ता, सावेल, खन्ती, गैती, गल, घन, चस्मा, पञ्जा, हेलमेट, ड्रम, बोरा, डोरी प्लाष्टिक झोला, हम्मर, नाम्लो, डोको

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- जमीन भिरालो वा भासिने वा चिप्लिन सक्ने भएकोले होशियारी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping& Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.३:** Camping निर्माण सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. शिविर निर्माण सामग्रीहरुको सूची तयार गर्ने । ३. आवश्यक औजार उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ४. सामाग्रीहरु सुची अनुसार छ छैन यकिन गर्ने । ५. सामग्रीहरु Pack गर्ने ६. Packing गरिएको प्याक/बक्समा संकेत चिन्ह लगाउने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Camping निर्माण सामग्रीहरु संकलन गर्ने **मानक (Standard)** • समाग्रीहरु सूची अनुसार Pack गरि संकेत चिन्ह राखेको ।	**Camping निर्माण सामग्रीहरु संकलन** • परिचय • वर्गीकरण • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोको, नोटकपी, कलम, बोरा, बक्स, ड्रम

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.४:** Kitchen/Dining/Store/Medical/Communication tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Kitchen/Dining/Store/Medical tent तयार पर्ने । ४. Kitchen/Dining/Store/Medical tent पोलहरु तयार पार्ने । ५. डोरी र किला (तिपुर) तयार पार्ने । ६. Kitchen/Dining/Store/Medical tent खोलि फिजाउने । ७. Tent हरुको zipper बन्द गरि तन्काएर चार कुनामा किला (तिपुर) गाड्ने । ८. Centre pole लगाइ Tent उठाउने। ९. Centre pole को डोरी तन्काइ किला (तिपुर) गाड्ने । १०. चार साइड पोलको डोरी तन्काइ किला (तिपुर) गाड्ने वा ढुङगामा बाध्ने । ११. Tent को वरिपरि पानीको कुलो काट्ने । १२. Tent लाइ हावाहुरीबाट जोगाउनको लागि थप डोरीले बाँधि सुरक्षित गर्ने। १३. आगो निभाउने यन्त्र (Fire Extinguisher) को व्यवस्था गर्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Kitchen/Dining/Store/Medical Tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Kitchen/Dining/Store/Medical tent हरु टाँगिएको ।	**<u>Tent हरु टाँग्ने तथा व्यवस्थापन</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • Tent हरुमा सामान मिलाउने विधिः ➢ Kitchen tent मा भाँडाकुडा, ग्याँस र चुलो ➢ Dining tent मा table, chairs ➢ Store tent मा खाध्य तथआ अन्य सामानहरु ➢ Medical tent मा औषधिका सामानहरु ➢ Communication tent मा Laptop, Radio set, Satellite phone • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): Kitchen/Dining/Store/Medical Tent, डोरी, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरु, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरु

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Tent हरु टाँग्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.५:** Sleeping tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Tent टाँग्ने स्थललाई सुत्न मिल्ने गरी सम्याउने । ४. Tent टाँग्नको लागि पोलहरु तयार पार्ने । ५. किला (तिपुर) तयार पार्ने । ६. सम्याएको स्थानमा Ground sheet राख्ने । ७. Ground sheet माथि Tent फिजाउने । ८. फिजाएको Tent मा डण्डि (पोल) लगाउने । ९. Tent को एक Side को डण्डि सेट गरि अर्को Side को डण्डिबाट tent उठाउने । १०. डोरीलाइ तन्काइ किला (तिपुर) गाड्ने । ११. सुत्नको लागि म्याट्रेस, स्लिपिङ्ग व्याग राख्ने । १२. वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने । १३. Tent लाइ हावाहुरीबाट जोगाउनको डोरीले बाँधि सुरक्षित गर्ने। १४. Tent उठाएपछि सो स्थान सफा गर्ने । १५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Sleeping tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सुत्न मिल्ने गरि Sleeping tent हरु टाँगिएको ।	**<u>Sleeping tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • डोरी प्रयोग गर्ने तरिका । • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Sleeping tent , किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरु, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरु, पिकेट

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- खोलाको छेउ वा पहिरो वा पहरा भएको वा हिमपहिरोको खतरा भएको स्थलमा Tent नटाँग्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.६:** Toilet tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Toilet tent टाँग्ने स्थान पानीको मुहान भन्दा ५० मिटर टाढा हुनु पर्ने । ४. चर्पिजन्य फोहर संकलनको लागि खाल्डो खन्ने । ५. Toilet tent खाल्डोमा प्लाष्टिकको ड्रम राख्ने । ६. Toilet tent ड्रममा बलियो र नचुहिने प्लाष्टिक धोक्रो राख्ने । ७. Toilet tent पोलहरु तयार पार्ने । ८. Toilet tent डोरी तयार पार्ने । ९. Toilet tent किला (तिपुर) तयार पार्ने । १०. Toilet tent मा पोलहरु राखि डोरी तन्काइ किला बलियो गरी जमीनमा गाड्ने वा ढुंगामा डोरी बाँध्ने । ११. फिनेल व्यवस्था गर्ने । १२. Toilet paper को व्यवस्था गर्ने । १३. Tent लाइ हावाहुरीबाट जोगाउनको लागि थप डोरीले बाँधि सुरक्षित गर्ने। १४. Tent उठाएपछि स्थान सफा गर्ने । १५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Toilet tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • दिसा पिसाब गर्न मिल्ने गरि Toilet tent टाँगेको ।	**<u>Toilet tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Toilet Tent, किला (तिखुर), खुकुरी, कैंची, पोलहरु, टोइलेट पेपर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- खोलाको छेउ वा पहिरो वा पहरा भएको वा हिमपहिरोको खतरा भएको स्थलमा पाल नटाँग्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.७: Shower tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Shower को लागि Tent टाँग्ने स्थल तयार पार्ने । ४. Tent टाँग्न पोलहरु तयार पार्ने । ५. Tent तन्काउन डोरी तयार पार्ने । ६. Tent तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बांध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने । ७. Shower tent मा पोलहरु राखि डोरी तन्काइ किला बलियो गरी जमीनमा गाड्ने वा ढुंगामा डोरी बाँध्ने । ८. म्याटको व्यवस्था गर्ने । ९. Shower मा साबुन, स्याम्पु राख्ने । १०. पानीको व्यवस्था गर्ने । ११. Towel को व्यवस्था गर्ने । १२. किटाणुबाट जोगिन स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्ने । १३. Tent उठाएपछि स्थान सफा गर्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Shower tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • नुहाउन मिल्ने गरि Shower tent टाँगिएको ।	**<u>Shower tent टाँग्ने तथा व्यवस्थापन</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): साबुन, स्याम्पु, म्याट, डोरी, Shower tent, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरु

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- खोलाको छेउ वा पहिरो वा पहरा भएको वा हिमपहिरोको खतरा भएको स्थलमा पाल नटाँग्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.८: Camp cleaning गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Tent हरु उठाउने ४. Tent टाँगेको स्थान सफा गर्ने ५. फोहोरलाइ एक ठाँउमा जम्मा गर्ने । ६. जैविक र अजैविक फोहोर छुट्याउने । ७. जैविक फोहोरलाई खाल्डो खनि पुर्ने । ८. अजैविक फोहोरलाई बोरामा राखी सम्बन्धित ठाँउमा बुझाउने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Camp cleaning गर्ने । **मानक (Standard)** • फोहोर उठेपछि सफा देखिएको ।	**Camp cleaning गर्ने** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): बोरा, पञ्जा, माक्स, गैती, बेल्चा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.९:** Igloo बनाउने । (Winter Course)
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Igloo बनाउन ठाँउ छनोट गर्ने । ४. छनोट गरिएको ठाउँमा टार्पोलिन ओछ्याइ सबैजनाको झोलालाई थाक लगाई भित्र हिउ नछिर्ने गरी टार्पोलिनले छोप्ने । ५. टार्पोलिनले छोपीएको झोलाको थाकलाई हिँउले पुर्ने । ६. हिँउको थाकलाई एक छेउबाट प्वाल बनाउने । ७. विस्तारै भित्रको झोलाहरु निकाल्ने । ८. भित्रको ठाँउलाई सफा गरी बस्न योग्य बनाउने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Igloo बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Igloo बस्न योग्य भएको।	**<u>Igloo बनाउने</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): बोरा, पञ्जा, बेल्चा, टार्पोलिन, झोला

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.५: Camping & Bivoking **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.५.१०:** Salter बनाउने
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Salter बनाउन ठाँउ छनोट गर्ने । ४. टार्पोलिन ओडाइ वा रुख वा ढुँगामा कम्तिमा चार सुरमा डोरीले बाँध्ने । ५. भित्रको ठाँउलाई सफा गरी बस्न योग्य बनाउने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Salter बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • हिँउ वा हावापानीबाट सुरक्षित भएको ।	**<u>Salter बनाउने</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): पञ्जा, माक्स, खुकुरी, झोला, टार्पोलिन, प्लाष्टिक, झोला

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope Management)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाइ आवश्यक पर्ने डोरी व्यवस्थापन (Rope Management) र प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले डोरी व्यवस्थापन (Rope Management) र प्रयोग सम्बन्धी ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. डोरीको छनोट गर्ने । २. Butterfly/Backpack coil बनाउने । ३. Mountain/Rescue coil बनाउने । ४. Guide coil बनाउने । ५. Improvised harness बनाउने । ६. Improvised stretcher बनाउने । ७. डोरीको सफाई र भण्डारण गर्ने ।
समय ४ घण्टा (सै) + १२ (प्र) = १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.१:** डोरीको छनोट गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १. घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरीको Role खोल्ने । ४. डोरी बिग्रिएको, खिइएको वा टुटेको छ छैन जाँच गर्ने । ५. अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार डोरीको भारवहन क्षमता जाँच गर्ने । ६. पदमार्ग तथा आरोहणमा कामको प्रकृति अनुसार डोरीको प्रकार, साइज र लम्बाई तय गर्ने । ७. छनोट भएका सबै डोरीहरु झोला वा बोरामा हाली Pack गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • डोरीको छनोट गर्ने **मानक (Standard)** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी छनोट गरेको ।	**डोरीको छनोट** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरीको लिष्ट, डोरी, झोला वा बोरा, कलम, नोटबुक, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- डोरीको क्षमता जाँच गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- डोरीको अवस्था ठीक नभए परिवर्तन गर्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.२:** Butterfly/backpack coil बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + १ व्यावहारिक घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरीको अवस्था जाँच गर्ने । ४. डोरी Coil गर्नु अघि डोरीको दुबै टुप्पोलाई एक हातमा लिई बराबर पार्ने । ५. डोरीको मुलभागलाई अर्को हातले समाती डोरीको टुप्पोदेखि तानी अर्को हातमा समात्ने । ६. मुल डोरीको भागलाई १ मिटर जतिको लम्बाई हातमा लिई Coil बनाउँदै जाने । ७. बनेको डोरीको Coil लाई छाडेको ५ मिटर डोरीको भागले बेर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Butterfly/backpack coil बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि Coil गरेको ।	**<u>Butterfly/backpack coil</u>** • परिचय • विधि • महत्व • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment: डोरी, पञ्जा, Knife, लाईटर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- डोरीको Coil बनाउँदा डोरीको अवस्थाबारे बुझ्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.३:** Mountain/rescue coil बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरीको अवस्था जाँच गर्ने । ४. डोरीको एक टुप्पोलाई हातमा लिने । ५. डोरी समाएको हातलाइ सिधा तल गरि राख्ने । ६. अर्को हातले बाँकी डोरी लिइ गर्धन पछाडी घुमाइ सिधा राखेको हातमा ल्याइ समाउने । ७. यस प्रकियलाइ १ मिटर डोरी वाँकी रहुन्जेल गर्धन र हात बीच बेरेर Coil बनाउने । ८. बाँकी रहेको १ मिटर डोरीले Barrel knot बनाइ Coil लाइ बाध्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Mountain/rescue coil बनाउने **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि Coil गरेको ।	**<u>Mountain/rescue coil</u>** • परिचय • विधि १) हातमा बनाउने २) घुडाको प्रयोग गरि बनाउने ३) घाँटीमा बनाउने • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Knife, पञ्जा, माक्स, लाईटर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- डोरीको Coil बनाउँदा डोरीको अवस्थाबारे राम्ररी बुझ्ने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.४:** Guide coil बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १. घण्टा = २.घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरीको अवस्था जाँच गर्ने । ४. डोरी Coil गर्नु अघि डोरीको एक टुप्पोलाई हातमा लिने । ५. मुल डोरीको भागलाई १ मिटर जतिको लम्बाईमा हालमा Butterfly Coil जस्तै गरी Coil बनाउँदै जाने । ६. बनेको डोरीको Coil लाई छाडेको ५ मिटर डोरीको भागले बेरेर बाँध्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Guide coil बनाउने । **मानक (Standard)** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि Coil गरेको ।	**Guide coil** • परिचय • विधि • प्रयोग • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, लाईटर, Knife, Notebook, पेन्सिल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- डोरीको Coil बनाउँदा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module)) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.५:** Improvised harness बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी वा टेप सिलिङ्ग लिने। ४. Butterfly Coil गर्ने तरिकाले डोरीलाइ २ फन्को लिने । ५. आधा भागको एक तिहाइ भागमा Figure of 8 गाँठो बनाउने । ६. गाँठो बनाएको डोरीको सानो पट्टीको loop लाई २ खुट्टामा लाउने र लामो पट्टीको loop लाई काँधमा Cross गरी लगाउने । ७. यदि टेप सिलिङ्गबाट बनाउने हो भने टेप सिलिङ्गको तीन मुखलाई Lock carabiner ले जोड्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Improvised harness बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • डोरी वा टेप सिलिङ्ग् प्रयोग गरी Improvised harness बनाएको ।	**<u>Improvised harness</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, सिलिङ्ग, लाईटर, Lock carabiner, Knife, Pen, Pencil, Notebook.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Improvised harness बनाउँदा डोरीको गाँठो बनाउनु पूर्व डोरीको टुप्पोलाई आगोले डढाई कडा बनाउने (धागो ननिस्कने बनाउने) ।
- Improvised harness बनाउँदा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module)) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.६:** Improvised stretcher बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी लिएर सफा गर्ने । ४. डोरीलाइ समतल ठाँउमा Z आकारको जाली बनाउने । ५. जालि माथि Mattress ओछ्याएर विरामी राख्ने । ६. विरामीको खुट्टा पट्टिको डोरीको टुप्पोमा Overhand on a bite गाँठो बनाउने । ७. Overhand on a bite loop मा अर्को side मा रहेको डोरीको loop एक अर्कामा छिराएर विरामीको शरीरमा जाली बनाउने । ८. यसरी जाली बुन्दा खुट्टावाट सुरु गरि टाउको तिर बुन्दै लैजाने । ९. जाली बनाइ सकेर विरामीको टाउकोलाइ असर नगर्ने गरी डोरीको टुप्पो गाँठो बनाउने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Improvised stretcher बनाउने **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरी Improvised stretcher बनाएको ।	**<u>Improvised Stretcher</u>** • परिचय • विधी • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Knife, म्याट्रिस, कपडा, त्रिपाल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Improvised stretcher बनाउँदा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.६: डोरी व्यवस्थापन (Rope management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.६.७:** डोरीको सफाई र भण्डारण गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०. घण्टा + व्यावहारिक २. घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. ठुलो भाडामा सफा पानी लिने । ४. पानिमा १ घण्टा सम्म भिझाइ राख्ने । ५. पानीमा राखेको डोरीलाइ हल्का माड्ने । ६. डोरीलाई सफा गर्दा साबुन र सरफको प्रयोग नगर्ने । ७. डोरीलाइ पखाल्ने । ८. डोरीलाइ घाम पानी नपर्ने ठाउँमा सुकाउने । ९. सफा गर्दा डोरीमा चोट लागेको /Damage छ या छैन यकिन गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • डोरीको सफाई र भण्डारण गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • डोरी सफा गरि भण्डारण गरेको ।	**<u>डोरीको सफाई र भण्डारण</u>** • परिचय • सफाई गर्ने विधि • भण्डारण गर्ने विधि • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, पानी, बाल्टी, जग

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- डोरी सफा गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक पर्ने Basic Knot बनाउन आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामग्रीको प्रयोग गरी Basic Knot बनाउने ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Overhand knot बनाउने । २. Thumb knot बनाउने । ३. Slip knot बनाउने । ४. Figure of 8 बनाउने । ५. Directional figure of 8 बनाउने । ६. Stopper knot बनाउने । ७. Girth hitch बनाउने । ८. Square/Reef knot बनाउने । ९. Bowline knot बनाउने । १०. Butterfly knot बनाउने । ११. Clove hitch/full sailor बनाउने । १२. Italian hitch /Half sailor/Mule knot बनाउने । १३. Klemheist बनाउने। १४. Tape knot बनाउने।
समय: ७ घण्टा (सै) + १७ (व्या) = जम्मा २४ घण्टा

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.१:** Overhand knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरीको टुप्पा लिने। ४. डोरीको टुप्पालाई दायाँबाट बायाँ घुमाउने । ५. बनेको गोलाकारभित्र डोरीको टुप्पोलाई छिराएर माथि तान्ने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Overhand knot बनाउने। **मानक (Standard)** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**Overhand knot** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.२:** Thumb knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी मापन गर्ने । ४. डोरीको लम्बाइलाई आधा गरी बीचमा एकहातले समात्ने । ५. डोरीलाइ आधा गरी बाँडिएको डोरीको एक लम्बाईमा २ औंलाले च्याप्ने । ६. डोरीको loop लाइ दायाँबाट बायाँ फनक्क घुमाउने र बनेको गोलाकारभित्र loop लाई छिराएर माथि तान्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Thumb knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Thumb knot</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.३: Slip knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी मापन गर्ने । ४. डोरीको लम्बाइलाई आधा गरी बीचमा एकहातले समात्ने । ५. आधा गरी समातिएको डोरीको एक लम्बाईमा २ वटा औंलाले च्याप्ने । ६. डोरीलाई दायाँबाट बायाँ फनक्क घुमाउने । ७. बनेको गोलाकारमा औला छिराइ टुप्पा पट्टिको डोरीको बिचमा समाइ तान्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Slip knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Slip knot</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.४:** Figure of 8 बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. १ मिटर डोरीको टुप्पा हातमा लिने । ४. १ मिटर डोरीको बिचमा दोबार्ने । ५. डोरीको टुप्पालाइ वायाँतिर दाँया तिर पछाडी लाने । ६. पछाडि लगेको टुप्पालइ अगाडी ल्याउने । ७. अगाडि आएको डोरी टुप्पालाइ पहिलेको loop भित्र छिराउने । ८. डोरीलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Figure of 8 बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Figure of 8 Knots</u>** • परिचय • प्रकार १) Figure of 8 On a bite २) Double figure of 8 ३) Figure of 9 ४) Figure of 8 retrace • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.५:** Directional figure of 8 बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ० घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी लिइ समतल भागमा लामो बनाएर राख्ने । ४. डोरीको बिच भागमा loop बनाउने । ५. Loop लाइ एकातिर मोडि डोरीको मुनिबाट छिराउने । ६. Loop लाइ माथि ल्याइ घुमाएर अर्को पट्टिको loop मा छिराउने ७. Loop लाइ मिलाउँदै तानेर कस्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Directional figure of 8 बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Directional figure of 8</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.६:** Stopper knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. गाँठो बनाएको डोरी लिने। ४. बाँकी रहेको छोटो डोरीले अर्को लामो डोरीलाई दाँया वा बाँया तिरबाट घुमाउदै एउटा loop बनाउने । ५. घुमाएर ल्याएको डोरीको टुप्पोलाई loop मा माथिबाट तलतिर पारी राख्ने र बिस्तारै तान्दै गाँठोलाई पहिलाको गाठो नजिक पर्दै कस्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Stopper knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Stopper knot बनाउने</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.७: Girth hitch बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Prusik cord वा टेप सिलिङ लिने । ४. Prusik cord को दुइ टुप्पा जोडी loop बनाउने । ५. जोडिएको Prusik cord वा टेप सिलिङलाइ Main rope को पछाडि पट्टि राख्ने । ६. बाँया पट्टि भएको prusik cord गाँठो वा टेप सिलिङ लाइ समातेर Main rope को अगाडिबाट दायाँतिर लग्ने । ७. दायाँतिर आएको Prusik cord गाँठो वा टेप सिलिङ लाइ दायाँ तिर भएको Prusik cord /Tape siling को loop मा छिराउने । ८. छिराएको Prusik rope वा टेप सिलिङलाइ तानि कस्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Girth hitch बनाउने । **मानक (Standard)** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**Girth hitch** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.८:** Square/reef knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. दुइ वटा डोरीको टुप्पोलाई हातमा लिने । ४. डोरीलाइ Cross गर्ने । ५. मुनिबाट Cross भएको डोरीको माथि ल्याइ बाँया तिर घुमाउने । ६. अर्को माथिबाट Cross भएको बाँया तिरको डोरीलाइ बेण्ड भएको डोरीको माथिबाट Cross गर्ने । ७. माथिबाट Cross भएको डोरीलाइ loop को मुनिबाट छिराउने । ८. दुबै पट्टिको डोरी समाइ कस्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Square/reef knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Square/Reef knot बनाउने</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.९: Bowline knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी लिने । ४. डोरीको अन्तिम भाग भन्दा केही माथिको भागमा डोरीलाई घुमाएर सानो loop बनाएर फेरी loop भएकै तिर ल्याउने । ५. Loop बनाएर ल्याएको डोरीलाई त्यहि loop को पछाडिबाट छिराएर निकाल्ने । ६. निक्लेको डोरीलाई तल झरेको डोरीको पछाडिबाट वायाँतिर घुमाउने । ७. वायाँतिर गएको डोरीको टुप्पालाई loop मा माथिबाट छिराउँने । ८. अन्तिममा छिराएको डोरीलाई बिस्तारै मिलाउँदै तानेर कस्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Bowline knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Bowline knot बनाउने</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.१०:** Butterfly knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी हातको पञ्जामा लिने । ४. हातमा राखी सकेपछि बुढी-औला तिरको डोरीलाई हातको पञ्जा पछाडिबाट क्रमस ३ फन्का घुमाउने । ५. पञ्जाको बिचमाको डोरीलाइ मुनिबाट माथि तान्ने । ६. माथि तानेको डोरीलाइ माथिबाट तल घुमाउने । ७. घुमाएर ल्याएको loop लाइ मुनिबाट छिराइ माथि तान्ने । ८. डोरीलाई मिलाएर बिस्तारै तान्दै कस्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Butterfly knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Butterfly Knot बनाउने</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.११:** Clove hitch/Full sailor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी र Carabineer लिने । ४. Carabiner खोलि डोरी लगाउने । ५. कुनै एक पट्टिको डोरी लिइ अर्को डोरीको पछाडि लाने । ६. पछाडि लगेको डोरीलाइ उल्टो घुमाइ loop निकाल्ने । ७. निकालिएको loop carabineer खोलि लगाउने । ८. दुबै डोरी तानि कस्ने र क्याराबिनर लक गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Clove hitch/Full sailor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Clove hitch/Full sailor</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.१२:** Italian hitch /Half sailor/Mule knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. डोरी र Carabiner लिने । ४. Carabiner खोलेर डोरी लगाउने । ५. एक पट्टिको डोरीलाइ अर्को पट्टिको डोरी पछाडिबाट अगाडि ल्याउने । ६. डोरी क्याराविनरमा लगाउने । ७. Carabiner lock गर्ने र डोरी मिलाउने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Italian hitch /Half sailor/Mule knot बनाउने . **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Italian hitch/Half sailor/Mule knot</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.१३:** Klemheist बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Main rope र prusik cord लिने । ४. Prusik cord लाई जोडी loop बनाउने । ५. Prusik cord को loop लाई वायाँ पट्टि पारी Main rope को पछाडिबाट मिलाएर राख्ने । ६. दायाँतिरको डोरीलाई अब वायाँतिर बाट ३-४ चोटी माथितिरै घुमाउँदै लगेर दायाँतिर निकाल्ने । ७. दायाँपट्टि निक्लेको Prusik cord मा वायाँपट्टि रहेको Prusik cord को loop को गाँठोलाई छिराउने । ८. Prusik cord को loop को गाँठोलाई समातेर मिलाउँदै बायाँपट्टि तान्दै कस्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Given):</u>** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u>** • Klemheist बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**<u>Klemheist बनाउने</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ३: आधारभुत शीप (Fundamental Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ३.७: Basic Knot निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.७.१४: Tape/Water knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = १ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. Webbing वा डोरी लिने । ४. Webbing वा डोरी एक पट्टी छेउमा समातेर बायाँ तिर घुमाएर loop बनाउँने. ५. Loop मा दायाँतिर Webbing वा डोरी को अगाडिबाट लाने । ६. दायाँपट्टी भएको Webbing वा डोरी को छेउको भागलाई बायाँ पट्टीको loop मा छिराएर निकाल्दै Over hand knot बनाउने । ७. अब Webbing वा डोरीको अर्को छेउको भागलाई लिने । ८. अर्को छेउ पट्टीको Webbing वा डोरी लाई लिएर अघिको Over hand knot बनेर निस्केको भागमै पछाडिबाट छिराएर निकाल्ने । ९. छिराएर निस्केको Webbing वा डोरी को भागलाई अघि बनाएको Over hand knot जस्तै गरी घुमाउँदै-छिराउँदै लाने । १०. अन्तिममा दुबैतिर निस्केको भागलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Tape/water knot बनाउने । **मानक (Standard)** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कस्सिएको ।	**Tape/water knot बनाउने** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ४
ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food Management)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक पर्ने उपकरण तथा खाध्यान्न (Equipment & Food) व्यवस्थापन गर्नेको लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी उपकरण तथा खाध्यान्न (Equipment & Food) व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Camping सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । २. आरोहण सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । ३. सुचना सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । ४. Kitchen सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । ५. Power उपकरण व्यवस्थापन गर्ने । ६. खाध्यान्न व्यवस्थापन गर्ने । ७. उदद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।
समय : ७ घण्टा (सै) + १७ घण्टा (व्या) = जम्मा २४ घण्टा

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.१:** Camping सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जानलागेको स्थानको / क्षेत्रको जानकारी लिने। ४. Team मा हुने संख्या यकिन गर्ने। ५. Client को माग बमोजिम तयार पारिएको सुची अनुसार Single/ Double tent को व्यवस्थापन गर्ने। ६. Staff tent व्यवस्थापन गर्ने। ७. Kitchen tent व्यवस्थापन गर्ने। ८. Dining tent व्यवस्थापन गर्ने। ९. Toilet tent व्यवस्थापन गर्ने। १०. Shower tent व्यवस्थापन गर्ने। ११. Store tent व्यवस्थापन गर्ने। १२. Communication tent व्यवस्थापन गर्ने। १३. Medical tent व्यवस्थापन गर्ने। १४. अवश्यक्ता अनुसार Table र Chair हरुको व्यवस्थापन गर्ने। १५. Tent बाँध्ने डोरी र किलाको व्यवस्थापन गर्ने। १६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Camping सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सुची अनुसारको सामाग्रीको व्यवस्थापन गरेको।	**<u>Camping सामाग्री व्यवस्थापन</u>** • परिचय • विधि • समाग्री सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Sleeping tent, Kitchen tent, Dining tent, Toilet tent, Shower tent, Medical tent, Communication tent, Rope, Tent pole.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Tent हरु छुटाउदा धारिलो उपकरणहरुबाट जोगाउने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.२:** आरोहण सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जानलागेको स्थान/ क्षेत्रको जानकारी लिने। ४. Team मा हुने संख्या यकिन गर्ने। ५. Route को लम्बाई वा हिमालको प्रकृति अनुसारको Fixed line डोरी व्यवस्थापन गर्ने। ६. Group size अनुसारको Main rope को व्यवस्थापन गर्ने। ७. Group size अनुसारको Carabineer व्यवस्थापन गर्ने। ८. Snow-bar, Ice screw र Rock piton को व्यवस्थापन गर्ने। ९. Ice-axe र Shovel को व्यवस्थापन गर्ने। १०. प्राथामिक उपाचरको सामाग्रीको व्यवस्थापन गर्ने। ११. व्यक्तिगत Climbing gear हरुको व्यवस्थापन गर्ने। १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • आरोहण सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • सुची अनुसारको सामाग्रीहरुको सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गरेको।	**आरोहण सामाग्री व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • समाग्री सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Fixed rope, Main rope, Shovel, Snow-bar, Ice-screw, Rock piton, Medical Kit, Oxygen bottle, Regulator and Mask, Ice-axe, Climbing gear.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सामानहरु छुटाउदा धारिलो उपकरणहरुबाट सावधानी अपनाउने ।
- सामानहरु सजिलै छुट्टयाउन सकिने गरी marking गर्ने ।
- Medical र Oxygen को सामानहरु छुट्टै ड्रममा प्याक गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.३:** सुचना सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जानलागेको स्थान/ क्षेत्रमा टेलिफोन सुविधाको जानकारी लिने। ४. त्यस क्षेत्रमा Internet access छ/ छैन त्येसको जानकारी लिने। ५. टेलिफोन नलाग्ने ठाँउमा Satellite Phone को व्यवस्थापन गर्ने। ६. आरोहण वा Trekking गर्दा सुचना लिन र दिनको लागि Walkie-Talkie को व्यवस्थापन गर्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • सुचना सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • जानलागेको स्थान/ क्षेत्रमा टेलिफोन/ Internet access सुविधाको जानकारी लिएको। • Satellite Phone को व्यवस्थापन गरेको ।	**सुचना सामाग्री व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • समाग्री सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Pen, Notebook, Cell Phone, Satellite Phone, Walkie-Talkie.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Satellite Phone र Walkie-Talkie व्यवस्थापन गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.४:** Kitchen सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Group size निर्धारण गर्ने। ४. Group size अनुसारको Plate, Soup bowl, Spoon, Fork, Tea-Spoon Mug Table knife को व्यवस्था गर्ने। ५. खानाको Menu अनुसारको पकाउने भाँडकुडाको व्यवस्था गर्ने। ६. Baking गर्ने भाँडाहरु व्यवस्था गर्ने। ७. Gas चुलो, टेवल, Cutting टेवल, Cutting Knife हरुको व्यवस्था गर्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Kitchen सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Group size अनुसारको किचेन सामाग्रीहरुको व्यवस्था गरेको ।	**<u>Kitchen सामाग्री व्यवस्थापन</u>** • परिचय • विधि • समाग्री सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Plate, Soup-bowl, Spoon, Fork, Tea-spoon, Mug, Table, Cooker, Dekchi, Fry Pan, Kitchenet Utensil.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- किचनको औजार तथा सामाग्री व्यवस्थापन गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.५:** Power उपकरण व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Group size निर्धारण गर्ने। ४. Group size अनुसार पावर उपकरणको सुची तयार पार्ने। ५. सोलार प्यानल तथा सोलार ब्याट्रीको व्यवस्था गर्ने। ६. तार (Cable) को व्यवस्था गर्ने। ७. मल्टी-प्लग र स्विचको व्यवस्था गर्ने। ८. Generator को व्यवस्था गर्ने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Power उपकरण व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • Group size अनुसारको Power उपकरणको व्यवस्था गरेको ।	**Power उपकरण व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • समाग्री सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Generator, Solar panel, तार, Multi-plug, स्विच, चिम, व्येरिङ टेप, सोलार सेट गर्ने Tool-Box, ब्याट्री

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सोलार सामाग्री प्याक गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- सोलार सेटमा चाहिने सामानहरु चेक गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module)) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.६:** खाध्यान्न व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Group size निर्धारण गर्ने। ४. यात्राको दिनको याकिन गर्ने। ५. Group size र खानाको मेनु तयार पर्ने। ६. खानाको मेनु र समय अवधि अनुसारको खाध्य सामाग्रीको सुची तयार गर्ने। ७. सुची अनुसारको खाध्य सामाग्री खरिद गर्ने। ८. खाध्य सामाग्री खरिद गर्दा उत्पादन र packing को समय अवधी ख्याल गर्ने। ९. फुट्ने र नफुट्ने सामान छुट्टा छुट्टै pack गर्ने। १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामाग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • खाध्यान्न व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • Group size अनुसार खाध्यान्नको परिकार मिलाइ व्यवस्था गरेको।	**खाध्यान्न व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • खाध्यान्न सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, खानाको मेनु, आलु, पास्ता, म्याकोरोनी, जाम, हनी, चिनी, नुन, चामल, अन्डा, पाउरोटी, बिस्कुट जिरा, मेथी, खानेतेल, प्याज, लसुन, खुर्सानी, तरकारी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सुची अनुसारको सामानहरु तयार गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.१: उपकरण तथा खाध्यान्न व्यवस्थापन (Equipment & Food management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१.७:** उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. उद्दार सामाग्रीहरुको सुची तयार पर्ने। ४. स्थान र समय अनुसारको सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने। ५. सामाग्रीहरु जस्तैः Avalanche Probes, Avalanche Transceiver, Shovel, Ice-axe, Recco Detector, Marking Tap, Satellite Phone, Walkie-Talkie, Oxygen Bottle, Mask-Regulator, GPS, PAC Bag, Stretcher, Rope, First Aid Kit, Navigation Tools व्यवस्थापन गर्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • सुची अनुसार उद्दार सामाग्रीहरुको व्यवस्था गरेको ।	**उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • समाग्री सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Avalanche Probes, Avalanche Transceiver, Shovel, Ice-axe, Rocco Detector, Marking Tap, Satellite Phone, Walkie-Talkie, Oxygen Bottle, Mask-Regulator, GPS, PAC Bag, Stretcher, Rope, First Aid Kit, Navigation Tools, Personal Gear.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- उद्दार सामाग्रीहरु व्यवस्थापन गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ४.२: Trekking Management

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने क्रममा पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको व्यवस्थापन गर्नेको लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Trekking & Expedition Management गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Itinerary Development गर्ने। २. Budget Preparation गर्ने । ३. Staff Selection गर्ने । ४. Transportation Manage गर्ने । ५. Trip Food & Accommodation Manage गर्ने ।
समय: ५ घण्टा (सै) + ११ घण्टा (प्र) = जम्मा १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.२: Trekking Management निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.२.१: Itinerary Development गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. गन्तव्य निश्चित गर्ने । ४. Map तथा online माध्यमबाट भौगोलिक अवस्थाको अध्ययन गर्ने । ५. साँस्कृतिक तथा सामाजिक स्थितीको अध्ययन गर्ने । ६. अनुभवी व्यक्तित्वहरुबाट आवश्यक सल्लाह सुझाव लिने । ७. स्थानिय जानकारी लिने । ८. गन्तव्यको जम्मा दुरी पत्ता लगाउने । ९. गन्तव्यको उच्च विन्दु पत्ता लगाउने । १०. गन्तव्यको सम्भावित जोखिम अध्ययन गर्ने । ११. प्रति दिन ३०० मिटरको उचाइलाइ मध्यनजर गरि दैनिक योजना बनाउने । १२. गन्तव्यको जम्मा दुरी पार गर्न लाग्ने दिन निकाल्ने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Itinerary Development गर्ने । **मानक (Standard)** • Map तथा online माध्यमबाट भौगोलिक, साँस्कृतिक तथा सामाजिक र स्थानिय स्थितीको अध्ययन गरेको ।	**Itinerary development** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, Laptop, MAP, Compass.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सम्भावित जोखिम अध्ययन गरि सजग बनेको ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.२: Trekking Management निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.२.२: Budget preparation गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. यात्राको जम्मा दिन यकिन गर्ने । ४. Clients को संख्या निर्धारण गर्ने । ५. यात्रामा दिने सेवा सुविधाको निश्चित गर्ने । ६. खर्च शिर्षक निर्धारण गर्ने । ७. जम्मा Trip cost निकाल्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Budget preparation गर्ने । **मानक (Standard)** • यात्राको जम्मा दिन र Clients को संख्या निर्धारण गरि Trip cost निकालेको ।	**Budget preparation** • परिचय • विधि • खर्च शिर्षक भौचरको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, खर्च शिर्षक भौचर, Calculator.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- निर्धारित खर्च शिर्षक अनुसार विनियोजनमा ध्यान दिने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.२: Trekking Management निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.२.३: Staff Selection गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Clients को संख्या र गन्तव्यको आधारमा Staff संख्या निर्धारण गर्ने। ४. Staff को क्षेत्रगत अनुभव संकलन गर्ने। ५. Staff हरुलाइ विषयगत जिम्मेवारी तोक्ने। ६. Staff हरुलाइ सेवासुविधाको करारनामा गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Staff Selection गर्ने । **मानक (Standard)** • Staff संख्या निर्धारण गरि जिम्मेवारी र सेवासुविधाको करारनामा गरेको ।	**Staff Selection** • परिचय • विधि • करारनामा फाराम ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, करारनामा फाराम

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Staff को क्षेत्रगत अनुभव र तालिमको आधारमा छनोट गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.२: Trekking Management **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.२.४:** Trasportation Manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Clients को गन्तव्य यकिन गर्ने । ४. Clients को संख्या अनुसारको यातायातको व्यवस्था गर्ने । ५. यातायातको खर्च यकिन गर्ने । ६. सवारी साधनको गुणस्तर जाँच गर्ने । ७. Clients को सबै Luggage हरु सवारी साधनमा load गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Trasportation Manage गर्ने । **मानक (Standard)** • Clients को संख्या र गन्तव्य अनुसारको यातायातको व्यवस्था गरेको ।	**Transportation Manage** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, सवारी साधन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवारी साधनको वैकल्पिक व्यवस्था गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.२: Trekking Management निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.२.५: Trip Food & Accommodation Manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client को लागि lodge booking गर्ने । ४. Client को लागि lodge booking भए नभएको यकिन गर्ने । ५. Client lodge आइ पुगेको निश्चित गर्ने । ६. Client को सबै Luggage हरु आइपुगेको यकिन गर्ने । ७. Client लाइ room देखाउने । ८. Client को सबै Luggage हरु room पुराउने । ९. खाना order गरि दिने । १०. खाना दिने । ११. Briefing को समय दिने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Trip Food & Accommodation Manage गर्ने । **मानक (Standard)** • Trip Food & Accommodation Manage गरेको ।	**Trip Food & Accommodation Manage** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Notebook, Menu.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सवै client लाइ room र खानाको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

मोड्यूल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading Skill

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक पर्ने Trip leading गर्नको लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Trip leading सम्वन्धी ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Orientation & day briefing गर्ने । २. Daily team analyze गर्ने । ३. Alternative trip plan manage गर्ने । ४. Bag pack manage गर्ने । ५. Trekking pole use गर्ने । ६. Expedition behaviour गर्ने । ७. Clients expectation गर्ने । ८. Clients readiness गर्ने । ९. Local crises handling गर्ने । १०. Complaints handling गर्ने । ११. Conflict manage गर्ने ।
समय : ११ घण्टा (सै) + ४४ घण्टा (व्या) = जम्मा ५५ घण्टा

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.१:** Orientation & Day Briefing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. दैनिक अभिमुखिकरणको लागि खाना अघि वा पछि client हरु भेला गर्ने । ४. त्यस दिनको प्रतिक्रिया संकलन गर्ने । ५. यात्राको समय, दुरी र गन्तव्यसहित अर्को दिनको लागि दैनिक योजना बनाउने । ६. यात्राका लागि मौसम अनुसारको कपडा छनोट गर्ने । ७. पानी र नास्ताको आवश्यकता अनुसार व्यवस्था गर्ने । ८. मनोरम भौगोलिक र प्राकृतिक स्थलको जानकारी प्रदान गर्ने । ९. यात्राको सम्भावित जोखिमको बारेमा सूचित गर्ने । १०. Client तथा कामदारलाई सम्भावित जोखिमबाट बचाउन तयारी गर्ने । ११. यात्राको क्रममा भैई परी आउने जोखिम न्युनिकरणको लागि तत्काल कार्यस्थलमै Briefing गर्ने। १२. आवश्यकता अनुसार Client र Staff संगै अथाव छुट्टा छुट्टै Briefing गर्ने। १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Orientation & Day Briefing गर्ने । **मानक (Standard)** • यात्राको समय, दुरी, गन्तव्य, संभावित जोखिम र प्राकृतिक आकर्षणहरुबारे सुसूचित गरेको ।	**Orientation & Day Briefing** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, MAP, Compass, Mobile.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- प्रश्न सोधनीको अवसर प्रदान गर्ने ।
- समयको ख्याल गरी दिक्क लाग्दो परिस्थिति सृजना नगर्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.२:** Daily Team Analyze गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. ग्रुपमा कतिजना छ जम्मा संख्याको एकिन गर्ने। ४. यात्रामा जानु पुर्व Clients र Staff हरुको स्वास्थ्य स्थितिबारे जानकारी लिने। ५. दैनिक खानपिनमा केही समस्या छ/ छैन जानकरी लिने। ६. Clients वा Staff लाई यात्राको क्रममा केही चोटपटक लागेमा प्रथामिक उपचार गरिदिने। ७. यात्राको क्रममा लेक लागेमा त्येस्ता व्यक्तिलाई आफ्नो निगरानीमा राखि सहयोग गर्ने। ८. कुनैपनि Clients वा Staff ले डाक्टरको सल्लाह अनुसारको औषधी खाईरहेको छ भने आफ्नो निगरानीमा राखी औषधी खाए नखाएको जानकारी लिने। ९. यात्रा सफल पर्न यात्राको अवधी भरी Clients र Staff को लागि कार्यको विभाजन संगै काम गर्नको लागि नितिनियम बनाउने। १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Daily Team Analyze गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • यात्रा सफल पर्न यात्राको अवधी भरी Client र Staff को लागि कार्यको विभाजन गरि Team Analyze गरेको।	**<u>Daily Team Analyze</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Note book, Cell Phone, Mobile.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- यात्रीहरुको मनोदशा बुझ्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.३: Alternative Trip Plan Manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. यात्रा गर्दा बाटोमा भैईपरी आउने समस्याको समाधानको निम्ति वैकल्पिक मार्गको योजना बनाउने। ४. वैकल्पिक मार्गको योजना बनाउनु पुर्व team को अवस्थाबारे बुझ्ने। ५. Team को अवस्था हेरेर वैकल्पिक याजनाको तयारी गर्ने। ६. वैकल्पिक योजनाको तयार गर्दा नक्साको माध्यम वा स्थानियहरुवाट जानकरी लिने। ७. वैकल्पिक योजना तयार गर्दा हुन सक्ने सम्भावित जोखिमहरुको मुल्याङ्कन गर्ने। ८. जोखिम न्युनिकरणको लागि अवाश्यक तयारी गर्ने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Alternative Trip Plan Manage गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • यात्रा गर्दा बाटोमा भईपरी आउने समस्याको समाधानको निम्ति वैकल्पिक मार्गको योजना बनाएको।	**<u>Alternative Trip Plan Manage</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Note book, Cell Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Alternative Trip Plan गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.४:** Bag Pack mange गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. यात्रामा जानु पुर्व यात्राको प्रकृति अनुसारको अवाश्यक सामाग्रीहरु छुट्याउने। ४. यात्राको क्रममा दिन भरिलाई चाहिने र नचाहिने सामान छुट्याउने। ५. दिन भरि चाहिने सामानहरु Day bag र नचाहिने सामानहरु Duffle Bag मा Pack गर्ने। ६. Day bag pack गर्दा निम्न विधि अपनाउने: A - ASSESSABLE, B - BALANCE, C - COMPRESTION, D - DRY, E - EVERYTHING IN, F - FUEL ON BUTTUM ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Bag Pack mange गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • दिन भरि चाहिने सामानहरु Day bag र नचाहिने सामानहरु Duffle Bag मा Pack गरेको।	**<u>Bag Pack mange</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नोटकपी, कलम, नक्सा, फोन, झोला, कपडाहरु, प्लाष्टिक झोला, जुत्ता

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Bag pack गर्दा छुट्न सक्ने कुरामा ध्यान दिने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.५:** Trekking pole use गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Trekking pole को अवस्था जाँच्ने । ४. Trekking pole को folding खोल्ने । ५. Folding को लम्बाइ बराबर मिलाउने । ६. आफ्नो height अनुसार Trekking pole को size मिलाउने । ७. Trekking pole को टेक्नेतिरको टुप्पोको cap lock खोल्ने । ८. Trekking pole टेक्दा आफ्नो कुहिनामा लगभग ९० डिग्रीको कोण बन्ने गरि समाउने । ९. Trekking pole समाउँदा टेक्नेतिरको loop भित्र हात नहाल्ने । १०. Trekking pole टेक्दा हात र खुट्टाको opposition balance मिलाउने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Trekking pole use गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • लम्बाइ बराबर गरि हात र खुट्टाको opposition balance मिलाएर Trekking pole को प्रयोग गरेको ।	**<u>Trekking pole use</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Trekking pole, पञ्जा, चस्मा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Trekking pole मा अल्झीनबाट जोगिने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.६:** Expedition behaviour गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. परिस्थितिको छलफल गर्ने । ४. नम्र स्वभावमा बोल्ने । ५. खानेकुरा र पानी बाँडेर खाने । ६. आवश्यक सामाग्रीहरु वाँडेर चलाउने । ७. सामाग्री आफुलाइ पुग्ने भएमात्र अरुसंग वाँड्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Expedition behaviour गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • परिस्थिति अनुसार Expedition behaviour गरेको ।	**<u>Expedition behaviour</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Chocolate bar, Water bottle, Trekking pole, Sunglass, Globes.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सामाग्री आफुलाइ नपुग्ने सामाग्री अरुलाइ नवाँड्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.७:** Clients Expectation बुझ्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्रीसंकलन गर्ने । ३. Client को पहिचान गर्ने। ४. Client को चाहाना तथा उदेश्य बुझ्ने। ५. Client को चाहाना तथा उदेश्य अनुसार योजना बनाउने। ६. Client को चाहाना तथा उदेश्य अनुसार भुमिका खेल्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Clients Expectation बुझ्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Client को चाहाना तथा उदेश्य पुरा गर्न भुमिका खेलेको।	**<u>Clients Expectation</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरु (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Phone.

सुरक्षा ताथा सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- Client को कुरा सुन्दा ध्यानपुर्वक सुन्ने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.८: Clients Readiness गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. गन्तव्यको यकिन गर्ने। ४. Clients को Background पत्ता लगाउने। ५. Clients को मानसिक स्थिति बुझ्ने। ६. Clients को शारिरिक स्थिति पत्ता लगाउने। ७. Clients को मनोबल बुझ्ने। ८. Clients को अवस्था हेरी यात्रा योजना बनाउने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Clients Readiness गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Clients को Background, मानसिक स्थिति, मनोबल र अवस्था हेरी योजना बनाएको।	**<u>Clients Readness</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार,उपकरण र सामाग्रीहरु (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Phone, MAP, GPS, Compass, Barometer.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Clients को मानसिक स्थिति, शारिरीक क्षमता र मनोबलमा विशेष सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.९: Local crisis manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. समस्याको पहिचान गर्ने । ४. समस्याको कारण पत्ता लगाउने । ५. समाधानको लागि छलफल गर्ने । ६. समस्याको मुल्यांकन गर्ने । ७. समस्या समाधानको ठोस निर्णय गर्ने । ८. समाधान गर्न Team परिचालन गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Local crisis manage गर्ने । **मानक (Standard)** • समस्याको मुल्यांकन गरि समाधानको ठोस निर्णय पश्चात Team परिचालन गरेको ।	**Local crisis Manage** • परिचय • विधी • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार,उपकरण र सामाग्रीहरु (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Client को मानसिक स्थिति, शारिरीक क्षमता र मनोबलमा विशेष सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.१०: Camplaints handling गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. समस्याको पहिचान गर्ने । ४. Camplaints handling गर्दा HEAT Method अपनाउने : • Hear • Empathise • Apologise witout blaming • Take action ५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Camplaints handling गर्ने । **मानक (Standard)** • HEAT Method प्रयोग गरि Camplaints handling गरेको ।	**Camplaints handling** • परिचय • विधी • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार,उपकरण र सामाग्रीहरु (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Phone

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Camplaints handling विशेष सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.३: Trip Leading skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३.११:** Conflict manage गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Conflict को पहिचान गर्ने । ४. समस्याको कारण पत्ता लगाउने । ५. Conflict manage गर्दा WOW method अपनाउनेः • **What's up** ? have the people invoved in the conflict identify the problem. • **Own up ?** Everyone invoved in the conflict take responsibility for their action (Empathy) • **What's next?** Set goals with the involved in the conflict to resolve the situation. ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Conflict manage गर्ने । **मानक (Standard)** • WOW method प्रयोग गरि परिचालन Conflict manage गरेको ।	**Conflict manage** • परिचय • विधी • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार,उपकरण र सामाग्रीहरु (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Conflict manage गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

मोड्युल (Sub-Module) ४.४: पर्वतीय मौसम (Mountain Meteorology)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पर्वतीय मौसम अध्ययन गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि तथा सामाग्रीहरुको प्रयोग गरी पर्वतीय मौसम (Mountain Meteorology) अध्ययन सम्वन्धि ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. वर्तमान मौसमको अवस्था अध्ययन गर्ने । २. Wind patterns अध्ययन गर्ने । ३. Weather forecasting गर्ने ।
समय ३ घण्टा (सै) + ५ घण्टा (व्या) = ८ घण्टा

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.४: पर्वतीय मौसम अध्ययन (Mountain Meteorology) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.४.१:** वर्तमान मौसमको अवस्था अध्ययन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. तापमान, आद्र्रता, हावाको चाप, वर्षा, हावाको गति र हावा चलेको दिशाबारे अवलोकन गर्ने । ४. यात्रामा जानुपर्ने Area को बारेमा सुचना संकलन गर्ने। ५. त्यस क्षेत्रको भू-बनौट अध्ययन गर्ने। ६. यात्राको समयबारे जानकारी लिने । ७. सम्भावित वातावरणीय तथा प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा पुर्वानुमान गर्ने। ८. सम्बन्धित विषय विज्ञ वा मौसम अनुमानको जानकारी लिने । ९. Risk management को लागि पुर्वतयारी गर्ने। १०. दैनिक मौसमबारे Internet मा अध्यवधिक हुने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • वर्तमान मौसमको अवस्था अध्ययन गर्ने **<u>मानक (Standard)</u>** • मौसमको अनुमान गरि सुरक्षित रहेको ।	**<u>वर्तमान मौसमको अवस्था अध्ययन</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Computer, Phone, Pencil, Note Book.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- वर्तमान मौसमको अवस्था अध्ययन गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.४: पर्वतीय मौसम अध्ययन (Mountain Meteorology) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.४.२:** Wind direction and pressure अध्ययन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हावा लाग्ने डाँडामा जाने । ४. डाँडाको टुप्पामा गइ उभिएर टुप्पाबाट तलतिर फर्कि बादलको गति र चाल महसुस गर्ने । ५. रुखको पातको चाल हेरि Wind direction पत्ता लगाउने । ६. रुमालको एक छेउ हातले समाइ हात टाउको माथि सिधा लगि रुमाल कुन दिशा तर्फ उडाउछ हेर्ने । ७. Anemometer को प्रयोग गरि Wind direction पत्ता लगाउने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Wind direction and pressure अध्ययन गर्ने । **मानक (Standard)** • Wind को गति र दिशा पत्ता लगाएको ।	**Wind direction and pressure अध्ययन** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Anemometer, Computer, Pencil, Paper, Chart Paper.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Wind direction and pressure अध्ययन गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.४: पर्वतीय मौसम अध्ययन (Mountain Meteorology) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.४.३:** Weather forecasting गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हावाको आद्रता, तापक्रम अध्ययन गर्ने । ४. वादलको आकृति, उचाइ र रङग अध्ययन गर्ने । ५. मौसम पुर्व अनुमान गर्ने । ६. Device हरु प्रयोग गरि मौसम स्थिति पत्ता लगाउने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Weather forecasting गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • मौसम पुर्वाअनुमान गरि Weather forecasting गरेको ।	**<u>Weather forecasting</u>** • परिचय • बादलको प्रकार • Device को प्रयोग गर्ने विधि • Weather forecasting गर्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Barometer, Computer, Phone, Pencil, Paper, Chart Paper.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Weather forecasting गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक पर्ने सञ्चार व्यवस्थापन र प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि तथा सामाग्रीहरुको प्रयोग गरी सञ्चार व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Communication skill को अभ्यास गर्ने । २. उपकरण संकलन गर्ने ३. सेटलाइट प्रयोग गर्ने। ४. रेडियो सेट (Walkie-Talkies) प्रयोग गर्ने। ५. Rescue sing प्रयोग गर्ने। ६. सम्पर्क अधिकृतसंग समन्वय गर्ने ।
समय: ६ घण्टा (सै) + १८ (व्या) = जम्मा २४ घण्टा

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५.१:** Communication skill को विकास गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Communication गर्दा निम्न कुराहरु अपनाउनेः क. सकेसम्म चाँडो जानकारी दिने/गराउने। ख. Respected तरिकाले जानकारी दिने/गराउने। ग. प्रष्ट बुझिने तरिकाले जानकारी दिने/गराउने। घ. दोहोरो तरिकाले जानकारी दिने/गराउने। ङ. इमान्दार वा अनुशासित जानकारी दिने/गराउने। ४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Communication skill को विकास गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • TRCTH विधि पुर्वक Communication गरेको।	**<u>Communication skill को विकास</u>** • परिचय • प्रकार • TRCTH विधिः T: Timely R: Respectfull C: Clearly T: Two way H: Honest • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, Phone, पेन्सिल, नोटकपी, Satellite Phone, Walkie-Talkie.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- संकेत तथा भाषाहरुको प्रयोगको पुर्वजानकारी गराउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५.२:** उपकरण संकलन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. उपकरण संकलनबारे जानकारी लिने ४. सञ्चार उपकरणहरू प्रयोगबारे जानकारी लिने। ५. सम्बन्धित क्षेत्रको जानकारी लिनेका लागि नक्सा, GPS लगाएतका उपकरणहरू संकलन गर्ने । ६. Satellite Phone, Walkie-Talkie, मोबाइल फोन, Battery, Charger लगायत उपकरणहरू सञ्चालन गर्ने। ७. सम्बन्धित क्षेत्रको स्थानिय सूचनाहरू प्रवाह गर्ने निकायहरूबारे जानकारी लिने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • उपकरण संकलन गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सञ्चारका उपकरण सङ्कलन गरेको ।	**<u>उपकरण संकलन</u>** • परिचय • प्रकारहरु • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, Phone, पेन्सिल, नोटकपी, Satellite Phone, Walkie-Talkie.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सञ्चारका उपकरण सङ्कलन गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५.३:** सेटलाइट फोन प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सेटलइट फोन प्रयोग गर्ने बारे जानकरी लिने । ४. फोनको आवश्यक सामाग्रीहरू ब्याट्री, चाजर ठीक छ छैन चेक गर्ने। ५. सेटलाईट फोनमा रिचार्ज गर्ने। ६. सेटलाइट फोन On गर्ने । ७. Network नभेटिएको अवस्थामा स्थान परिवर्तन गर्ने । ८. सेटलाइट फोन प्रयोग गर्दा Country Code राखि फोन नम्बर डायल गरि फोन गर्ने । ९. सेटलाईट फोन नम्बर नोट गरी सुरक्षित राखने । १०. आपतकालिन अवस्थामा उद्धार गर्न प्रयोग गर्ने नम्बरहरू नोट गरी राख्ने। ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • सेटलाइट प्रयोग गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सेटलाइट फोनबाट कल भएको ।	**<u>सेटलाइट फोन प्रयोग</u>** • परिचय • सेटलाइट फोन प्रयोग गर्ने विधि • सेटलाइट फोन प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, Satellite Phone, Country Code, स्थानीय निकायको फोन नम्बर, पेन्सिल, कपी, नम्बर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- सेटलाइट फोनको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५.४:** रेडियो सेट (Walkie-Talkies) प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. रेडियो सेटको चार्ज जाँच गर्ने । ४. Radio set को license भए नभएको यकिन गर्ने । ५. रेडियो सेटमा एउटै Frequency code set गरि एक-अर्कामा सम्पर्क गर्ने । ६. रेडियो सेटमा कुरा गर्ने code को जानकारी गर्ने । ७. रेडियो सेटको Volume button अन गर्ने । ८. Speak button थिचि कुरा गर्ने र कुरा सके पछि Speak button छोड्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • रेडियो सेट (Walkie-Talkies) प्रयोग गर्ने। **मानक (Standard)** • रेडियो सेटबाट सुचना तथा सञ्चारको आदान प्रदान भएको ।	**रेडियो सेट सेट (Walkie-Talkies)** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी, रेडियो सेट, Battery, Charger .

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- अनावश्यक संकेतहरु प्रयोग नगर्ने ।
- रेडियो सेट प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५.५:** Rescue sing प्रयोग गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Rescue sign बारे अध्ययन गर्ने। ४. उद्दार सञ्चार लागि उपकरणको छनोट गर्ने। ५. उद्दारकलागि हेलीकप्टर प्रयोग गर्ने हो भने घटनाक्रमको जानकारी दिँदा सम्बन्धित क्षेत्रको नक्शाको आधारमा Longitude र Latitude Geographic Coordinate system प्रयोग गर्ने। ६. विभिन्न किसिमका हातको र कोड भाषा, रङ्गीन साइनहरू प्रयोग गर्ने। ७. उद्दारको लागि आवश्यक उपकरण र सामाग्रीहरुको जानकरी लिने र दिने । ८. आपतकालीन उद्दारबारे सम्बन्धित निकायमा जानकारी दिने र लिने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Rescue sign प्रयोग गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Rescue sign प्रयोग गरेको ।	**<u>Rescue sign को प्रयोग</u>** • परिचय • प्रयोग • आवश्यकता • जानकारी • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी, रेडियो सेट, नक्सा, GPS, Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सम्बन्धित क्षेत्रको जोखिमहरूबारे आवश्यक जानकारी गर्ने।
- बाटोमा सुरक्षा sign हरू कोर्दा सावधानीपूर्वक वातावरणलाई असर नपर्ने गरी कोर्ने।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.५: सञ्चार व्यवस्थापन (Communication Management) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५.६:** सम्पर्क अधिकृतसंग समन्वय गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सम्पर्क अधिकृतको Job Description बारे अध्ययन गर्ने । ४. आरोहणको लागि जादा सम्पर्क अधिकृतलाइ जानकारी दिने । ५. आरोहीहरूलाई आरोहणको क्रममा परेको समस्याहरूको समाधानको लागि सम्पर्क अधिकृतसँग समन्वय गर्ने । ६. आरोहणको सफतापूर्वक आरोहण गरेको आरोहीहरुको तथ्यांक सम्पर्क अधिकृतलाई जानकारी गर्ने । ७. नेपाल पर्यटन विभाग र सम्पर्क अधिकृतसँग समन्वय गरी सफतापुर्वक आरोहण गरेको आरोहीहरुको प्रमाण पत्रको लागि व्यवस्था गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • सम्पर्क अधिकृतसंग समन्वय गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • आरोहीहरूलाई आरोहणको क्रममा परेको समस्याहरूको समाधानको लागि सम्पर्क अधिकृतसँग समन्वय गरेको ।	**<u>सम्पर्क अधिकृतसंग समन्वय</u>** • परिचय • आवश्यकता • नेपालको पर्यटनसँग जोडिएको नीति नियम र कानुनको अध्ययन • सम्पर्क अधिकृतको Job Description

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पेन्सिल, नोटकपी, रेडियो सेट, Mobile, GPS .

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गलत सुचनाबाट जोगिने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.६: खोला तर्ने (River Crossing)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग वा पर्वतारोहणका क्रममा आवश्यक पर्ने खोला तर्ने (River Crossing) संग सम्वन्धीत ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि खोला तर्ने (River Crossing) सम्वन्धी ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. River analyses गर्ने । २. River crossing safety तयारी गर्ने । ३. Triangulation technique गर्ने । ४. Line astern technique गर्ने । ५. Group wedge technique गर्ने ।
समय: ५ घण्टा (सै) ११: (प्र) = जम्मा १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.६: खोला तर्ने (River Crossing) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.६.१:** River analyses गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. खोलाको अध्ययन गरी खोलाको अवस्था (Regular वा Seasonal) पत्ता लगाउने । ४. खोलाको गति र गहिराई पत्ता लगाउने। ५. खोला तर्दा पर्ने जोखिमहरुकोबारे अध्ययन गर्ने । ६. Map को प्रयोग र स्थलगत अध्ययन गरी खोला तर्नको लागि सुरक्षित स्थान पत्ता लगाउने । ७. खोलाको तलमाथि पूलहरू छ छैन यकिन गर्ने । ८. खोला तर्न सक्छ सकिंदैन भन्नेबारे निर्णय गर्ने । ९. खोला तर्न नसक्ने अवस्थामा अर्को वैकल्पिनक यात्रा तयारी गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • River analyses गर्ने । **मानक (Standard)** • खोलाको अवस्था (Regular वा Seasonal) पत्ता लगाएको।	**River analyses** • परिचय • खोला प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, कम्पास, पेन्सिल, नोट कपी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- River analyses गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.६: खोला तर्ने (River Crossing) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.६.२:** River crossing safety तयारी गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. खोलाको गति र गहिराई पत्ता लगाउने । ४. खोला तर्दा पर्ने जोखिमहरुको बारे अध्ययन गर्ने । ५. खाली खुट्टा खोला नतर्ने । ६. कम्मरमा लगाइएको झोलाको पेटीहरू खोल्ने । ७. खोला फैलिएको स्थानको छनोट गर्ने। ८. झरना र रूखहरू भएमा खोला नतर्ने। ९. सामाग्रीहरू प्लास्टिकको झोलामा राख्ने । १०. खोलाको entry र exit point को निर्धारित गर्ने। ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • River crossing safety तयारी गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • River crossing safety तयारी पुरा गरेको ।	**<u>River Crossing Safety</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, कम्पास, पेन्सिल, नोट कपी, Dry plastic bag, walking pols

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- River crossing safety तयारी गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.६: खोला तर्ने (River Crossing) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.६.३:** Triangulation technique गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. खोला तर्दा अपनाउनु पर्ने विधीबारे समूहमा जानकारी गर्ने । ४. ३ जना समुह बनाउने । ५. एक अर्को व्यक्तिको कुममा समातेर त्रिभुज आकार बनाएर खोलामा पस्ने। ६. खुट्टालाई पानीको सतह भन्दा बाहिर ननिकाली एक व्यक्तिको निर्देशनमा घुम्दै खुट्टालाई सार्ने । ७. आँखाले खोलाको किनार तिर हेर्ने। ८. घुम्दै खोलाको किनारा तिर निस्कने । ९. भिझेको कपडा फेर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Triangulation technique गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Triangulation technique प्रयोग गरि सुरक्षित साथ खोला तरेको ।	**<u>Triangulation technique</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Bag, Dry plastic, Shoes.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Triangulation technique गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.६: खोला तर्ने (River Crossing) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.६.४:** Line astern technique गर्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. खोला तर्दा अपनाउनु पर्ने विधीबारे समूहमा जानकारी गर्ने । ४. अनुभवी व्यक्ति अगाडि बस्ने । ५. अनुभवी व्यक्तिको पछाडि अन्य व्यक्तिको एक आपसमा कुममा समाइ लाइन लगाएर खोलामा पस्ने। ६. खुट्टालाई पानीको सतह भन्दा बाहिर ननिकाली अनुभवी व्यक्तिको निर्देशनमा खुट्टालाई सार्ने । ७. आँखाले खोलाको किनारतिर हेर्ने। ८. खुट्टा सार्दै खोलाको किनारातिर निस्कने । ९. भिझेको कपडा फेर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Line astern technique गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Line astern technique प्रयोग गरि खोला तरेको ।	**<u>Line astern technique द्वारा गर्ने</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Bag, Trekking pole, Dry plastic, Shoes.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Triangulation technique गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ४: ग्रीष्मकालिन शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ४.६: खोला तर्ने (River Crossing) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.६.५:** Group wedge technique गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. खोला तर्दा अपनाउनु पर्ने विधीबारे समूहमा जानकारी गर्ने । ४. अनुभवी व्यक्ति अगाडि बस्ने ५. अनुभवी व्यक्ति लठ्ठिले टेक्ने । ६. अनुभवी व्यक्तिलाइ दुइ व्यक्तिले फरक फरक कुममा सामाउने । ७. दुइ व्यक्तिको कुममा ३ व्यक्तिले फरक फरक कुममा समाएर खोलामा पस्ने। ८. अनुभवी व्यक्तिले लठ्ठि टेक्दै खुट्टालाई पानीको सतह भन्दा बाहिर ननिकाली सार्ने । ९. अनुभवी व्यक्तिको निर्देशनमा खुट्टा सार्ने । १०. आँखाले खोलाको किनारतिर हेर्ने। ११. खुट्टा सार्दै खोलाको किनारामा निस्कने । १२. भिझेको कपडा फेर्ने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Group wedge technique गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Group wedge technique प्रयोग गरि खोला तरेको ।	**<u>Group wedge technique</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Bag, Trekking pole, Dry plastic, Shoes.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Group wedge technique गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder)

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग वा आरोहणको बेला आवश्यक पर्ने पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine) गर्नका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि प्राथमिक उपचार गर्न (Wilderness Medicine) सक्षम हुनेछन्। ।
कार्यहरू: १. First Aid Box/Bag तयार गर्ने । २. प्राथमिक उपचारका सिद्धान्तहरु पुरा गर्ने । ३. प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु गर्ने । ४. Patient assessment गर्ने । ५. Hyperventilation को प्राथमिक उपचार गर्ने ६. Choking को प्राथमिक उपचार गर्ने । ७. Sun born को प्राथमिक उपचार गर्ने । ८. Food Poisoning को प्राथमिक उपचार गर्ने । ९. Blister को प्राथमिक उपचार गर्ने । १०. ओसारपोसारका आधारभुत नियम पालना गर्ने । ११. ओसारपोसारका सामाग्रीहरु बनाउने । १२. आकस्मिक ओसारपोसार गर्ने । १३. लामो दुरी ओसारपोसार गर्ने । १४. Evacuation को लागी समन्वय गर्ने । १५. PAC Bag प्रयोग गर्ने । १६. अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने । १७. Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) दिने गर्ने ।
समय: १७ घण्टा (सै) + ६३ घण्टा (प्र) = ८० घण्टा

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder)

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१:** First Aid Box/Bag तयार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. First Aid Box/Bag को Size मापन गर्ने । ४. First Aid सामाग्रीहरुको सुची तयार गर्ने । ५. सुची अनुसार First Aid Box/Bag मा समाग्रीहरु राख्ने। ६. सुची अनुसार First Aid Box/Bag मा सामाग्रीहरु भए नभएको यकिन गर्ने ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • First Aid Box/Bag तयार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • First Aid Box/Bag मा सुची अनुसारका औषधी तथा सामाग्रीहरु भएको ।	**<u>First Aid Box/Bag</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • औषधी तथा सामाग्रीहरुको सुचीको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): First Aid Box/Bag, First Aid, औषधी तथा सामाग्रीहरु

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- First Aid Box/Bag तयार गर्दा समाधान अपनाउने।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.२:** प्राथमिक उपचारका सिद्धान्तहरु पुरा गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. First Aid सेवा प्रदान गर्दा Patient, Scene, First-Aider र वरिपरि रहेका मान्छेहरुको सुरक्षा पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने । ४. First Aid मानवतामा आधारित नैतिक सहयोग भएको कारणले जानेसम्म सबैले सहयोग गर्ने । ५. First Aid निष्पक्ष तरिकाले गर्ने । ६. First Aid तटस्थताको आधारमा गर्ने । ७. First Aid गर्दा स्वंय सेवक भइ गर्ने । ८. First Aid गर्दा जानेको गर्ने तर हानी नगर्ने । ९. First Aid अस्थायी सेवा भएको कारण चाँडो अस्पताल लैजाने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • प्राथमिक उपचारका सिद्धान्तहरु पुरा गर्ने । **मानक (Standard)** • First Aid गर्दा सिद्धान्तहरु पुरा गरेको ।	**प्राथमिक उपचारका सिद्धान्तहरु** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने सिद्धान्तहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु, First Aid Box/Bag, First Aid औषधी तथा सामाग्रीहरु

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- First Aid गर्दा सिद्धान्तहरु अपनाउने।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.३:** प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. प्राथमिक उपचार गर्ने क्षेत्र सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्ने । ४. विरामी होस अथवा बेहोस भएको यकिन गर्ने । ५. वायुमार्ग (Airway) खुल्ला छ छैन यकिन गर्ने । ६. सास फेरेको छ छैन यकिन गर्ने। ७. आवश्यक्ता अनुसार मानविय सहयोग माग्ने । ८. विरामीको जोखिम अनुसार पहिलो प्राथमिकता दिने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु पुरा गरेको ।	**<u>प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु, First Aid Box/Bag, First Aid सामाग्रीहरु

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- प्राथमिक उपचारका मुख्य चरणहरु गर्दा समाधान अपनाउने।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.४:** Patient assessment गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. First Responder र Patient लाई तत्काल वातावरणिय जोखिम नहुने यकिन गर्ने । ४. First Responder ले आफ्नो परिचय दिने । ५. विरामीहरुको संख्या निर्धारण गर्ने । ६. विरामीको अवस्था हेरी छुटाउने। ७. सिकिस्त विरामीलाई पहिलो प्रथामिकता दिई प्राथमिक उपचार गर्ने । ८. प्राथमिक उपचार गर्दा A, B, C, D, E को Formula प्रयोग गरि टाउको देखि खुट्टासम्म जाँच गर्ने । ९. Patient को SOAP Note (Report) तयार गर्ने । १०. सम्वन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त वा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खवर गर्ने । ११. प्राथमिक उपचार गरि आवश्यक परेको खण्डमा Hospital पठाउने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Patient assessment गर्ने । **मानक (Standard)** • विरामीको अवस्था मुल्याङ्कन गरेको ।	**Patient assessment** • परिचय • विधि • आवश्कता • प्राथमिक उपचार गर्दा A, B, C, D, E को Formula प्रयोग • SOAP Note (Report) तयार गर्ने तरिका

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स, Mattress, Rope, Tarpaulin, Stick.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गरि Patient assessment गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)	
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.५:** Hhyperventilation को प्राथमिक उपचार गर्ने ।	
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा	

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने। ४. श्वास प्रश्वास भएको नभएको जाँच गर्ने । ५. पल्स भएको नभएको जाँच गर्ने । ६. बिरामीले छिटो छिटो सास फेरेको, टाउको दुख्ने, छाति दुख्ने, शरिर झम्झमाउने जस्ता लक्षणहरु यकिन गर्ने । ७. विरामीलाई विस्तार विस्तार सास फेर्ने लगाउने । ८. श्वास प्रश्वास प्रक्रिया सन्तुलन गर्नको लागि बेलुन वा प्लास्टिक झोलालाई मुख सानो बनाई फुक्न लगाउने। ९. यदि विरामी लडेको वा ढलेको अवस्था भए सुरक्षित स्थानमा राखी टाउकोलाई खुट्टा भन्दा १०-१२ इन्च माथि उटाएर राख्ने। १०. आवश्यक परेमा कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउने। ११. २४ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म पनि बिरामीको अवस्था यथावत रहे तत्काल नजिकको स्वास्थ्य चौकी लैजाने । १२. सम्बन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Hyperventilation को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Hyperventilation को लक्षणहरु यकिन गरेको।	**<u>Hyperventilation को प्राथमिक उपचार</u>** • परिचय • चिन्ह र लक्षण • श्वास प्रश्वास जाँच विधि । • Hyperventilation को उपचार गर्ने विधि • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स, बेलुन, प्लाष्टिकको झोला

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- विरामीलाइ एक्लै नछोड्ने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.६: Choking को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. सम्भव भएसम्म के खाँदा अड्केको हो जानकारी लिने । ५. बिरामीलाई खोक्न लगाउने। ६. बिरामीलाई उभिन लगाउई अगाडी झुक्न लगाउने। ७. First Aider ले बिरामीको पेटमा थिची माथि तर्फ लैजाने । ८. कम्तिमा ८-१० यो प्रक्रिया गर्ने। ९. अड्केको चिज ननिस्केमा तुरुन्त अस्पताल लैजाने । १०. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Choking को प्राथमिक उपचार गर्ने । **मानक (Standard)** • Choking को लक्षण पहिचान गरि प्राथमिक उपचार गरेको ।	**Choking को प्राथमिक उपचार** • परिचय • चिन्ह र लक्षण • Heimlich Maneuver विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु, अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Choking को प्राथमिक उपचार गर्दा समाधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.७:** Sun burn को प्राथामिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. Sun burn भएको भाग पहिचान गर्ने । ५. घामबाट जोगाउने । ६. सफा चिसो रुमाललाई पानीमा भिजाई Sun burn भएको भागमा पानीपट्टी लगाउने । ७. Sun cream लगाउने । ८. धेरै दुखेमा चिकित्सको परामर्श अनुसार दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । ९. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Sun burn को प्राथमिक उपचार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Sun burn भएको भाग पहिचान गरी प्राथमिक उपचार गरेको।	**<u>Sun burn को प्राथामिक उपचार</u>** • परिचय • प्रकार • चिन्ह र लक्षण • उपायहरु • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): कपडा , स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचार बक्स, आइस, Sun Cream.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Sun burn बच्न शरिरलाई कपडाले छोप्ने

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.८**: Food Poisoning को प्राथामिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. कुन खानाबाट poison भएको हो यकिन गर्ने । ५. यदि Dehydration भएमा rehydration therapy अपनाउने। ६. बिरामीलाइ आराममा राख्ने। ७. धेरै दुखेमा चिकित्सको परामर्श अनुसार दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । ८. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Food Poisoning को प्राथमिक उपचार गर्ने । **मानक (Standard)** Food Poisoning को पहिचान गरि प्राथमिक उपचार गरेको ।	**Food Poisoning को प्राथमिक** • परिचय • विधि • चिन्ह र लक्षण • Rehydration therapy को विधि: ➢ जिवनजल बनाउने तरिका ➢ नुनचिनी पानी बनाउने तरिका • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचार बक्स, नुन, चिनी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Food Poisoning बाट बच्न सरसफाइ गर्ने ।
- खाना बनाउदा सावधानी अपनाउने।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.९:** Blister को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. Blister आउने कारण पत्ता लगाउने। ५. Blister भएको ठाँउ पत्ता लगाउने । ६. Blister भएको स्थानमा मनतातो नुन पानी कपासमा भिजाई सफा गर्ने। ७. Blister भएको स्थान सफा र सुख्खा राख्ने । ८. यदि Blister फुटेमा Blister Tape लगाउने। ९. दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । १०. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Blister को प्राथमिक उपचार गर्ने । **मानक (Standard)** • Blister भएको स्थान पहिचान गरि प्राथमिक उपचार गरेको ।	**Blister को प्राथमिक उपचार** • परिचय • विधि • प्रकार • चिन्ह र लक्षण • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Blister को जाँच र सफा गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१०:** ओसारपोसारका आधारभुत नियम पालना गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. बिरामीलाई कता लैजाने स्पष्ट योजाना बनाउने । ५. बिरामीलाई बोक्दा वा उचाल्दा बोक्नेको खुट्टामा बोझ पर्ने गरि बोक्ने। ६. जति सक्दो छिटो ओसारपोसार गर्ने । ७. गह्रौ विरामी बोक्दा घुँडा टेकेर काँध, हिप र पैताला सिदा हुने गरि शरिर ठाडो पारेर उचाल्ने । १३. ओसारपोसार गर्दा छोटो दुरीको प्रयोग गर्ने । १४. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । १५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • ओसारपोसारका आधारभुत नियम पालना गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • ओसारपोसार गर्दा आधारभुत नियम पालना गरेको ।	**<u>ओसारपोसारका आधारभुत नियम</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, कम्पास, डोरी, लौरो, कपडा, मोबाइल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.११: ओसारपोसारका सामाग्रीहरु बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. ओसारपोसार गर्न कुन सामाग्री बनाउने स्पष्ट हुने । ४. डोको काटेर बनाउने हो भने, विरामीको मोटाइ अनुसार नापेर काट्ने । ५. काटेको डोकोमा डस्ना वा कपडाहरु मिलाइ बस्न मिल्ने बनाउने । ६. तख्ता बोर्डको स्ट्रेचर बनाउने हो भने, मोटाइ अनुसार बोर्ड लिइ छेउ छेउमा डोरी छिराउने प्वाल पार्ने । ७. बोर्डमा म्याट्रिस ओछ्याएर विरामी सुताइ छेउ छेउको प्वालवाट डोरी छिराएर राम्रोसंग बाँध्ने । ८. Improvise stretcher बनाउने हो भने, डोरी, लौरो, जाकेट, त्रिपालहरुको प्रयोग गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • ओसारपोसारका सामाग्रीहरु बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • प्रकृयागत तरिकाले ओसारपोसार सामाग्री बनाएको ।	**<u>ओसारपोसारका सामाग्रीहरु बनाउने</u>** • परिचय • प्रकारः ➢ डोको ➢ तख्ता बोर्ड ➢ Improvise stretcher • सामाग्रीहरु बनाउने विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): तख्ता, डोको, डोरी, लौरो, जाकेट, त्रिपाल, मोबाइल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- ओसारपोसार सामाग्री बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१२:** आकस्मिक ओसारपोसार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. वाढीपहिरोमा परेकाहरुलाई तुरुन्त वाहिर निकाल्ने । ४. हिमपहिरोमा परेकाहरुलाई तुरुन्त बाहिर निकाल्ने । ५. Crevasse मा परेकाहरुलाई तुरुन्त बाहिर निकाल्ने । ६. आगलागी क्षेत्रमा परेकाहरुलाई तुरुन्त बाहिर निकाल्ने । ७. यस्तो प्रकारको आकस्मिक ओसारपोसार गर्दा कापडामा समातेर, पाखुरामा समतेर, प्लाष्टिक वा त्रिपालमा राखेर, बुईमा बोकेर ओसार्ने । ८. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • आकस्मिक ओसारपोसार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • आधारभुत नियम पालना गरि ओसारपोसार गरेको ।	**<u>आकस्मिक ओसारपोसार</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): जाकेट, त्रिपाल, प्लास्टिक, लौरो, मोबाइल

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- आकस्मिक ओसारपोसार गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१३:** लामो दुरीको ओसारपोसार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. प्राथमिक उपचार पश्चात बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. अस्पताल लैजान लामो दुरीको ओसारपोसारको तयारी गर्ने । ५. ओसारपोसारका लागी काटेको डोको, तख्ता, बोर्ड, Improvise stretcher को व्यवस्था गर्ने । ६. दुरी अनुसारको आवश्यक जनशक्तीको व्यवस्था गर्ने। ७. पालैपालो सवैले बोकेर गन्तव्यमा पुराउने । ८. दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । ९. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • लामो दुरीको ओसारपोसार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • आधारभुत नियम पालना गरि ओसारपोसार गरेको ।	**<u>लामो दुरीको ओसारपोसार</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोको, तख्ता, बोर्ड, Improvise stretcher, डोरी, त्रिपाल, लौरो, जाकेट

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- लामो दुरीमा ओसारपोसार गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१४:** Evacuation को लागी समन्वय गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. प्राथमिक उपचार पश्चात बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४. अस्पताल लैजान लामो दुरीको ओसारपोसारको तयारी गर्ने । ५. अस्पताल लैजान कुन यातायातको प्रयोग गर्ने साधानको यकिन गर्ने । ६. यातायातको साधनलई GPS को Location दिई Pick up गर्नु पर्ने ठाँउमा बोलाउने । ७. साधनमा भएको स्ट्रेचरमा विरामी राखि Evacuation गर्ने । ८. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Evacuation को लागी समन्वय गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • आधारभुत नियम पालना गरि Evacuation को लागी समन्वय गरेको ।	**<u>Evacuation को लागी समन्वय</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): नक्सा, जि पि एस, कम्पास, डोरी, फोन, हेलिकप्टर, एम्बुलेन्स

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Evacuation गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१५:** PAC Bag प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने। ३. Air valve, Pump, Zipper check गर्ने । ४. PAC Bag को Zipper खोल्ने । ५. विरामीको साथमा धारिलो हतियार भए नभएको यकिन गर्ने । ६. विरामीलाइ सांकेतिक चिन्हको बारेमा बताउने । ७. बिरामीलाई PAC Bag भित्र सुताउने । ८. विरामीलाइ आवश्यक पर्ने पानी र साधारण खाना PAC Bag भित्र राख्ने । ९. PAC Bag को Zipper लगाउने । १०. Pump को सहायताले PAC Bag मा हावा भर्ने । ११. हावा भरिसके पछी Valve बाट हावा वाहिर गएको छ छैन यकिन गर्ने । १२. Full air pressure भएको PAC Bag को छेउमा एक जना अनिवार्य बस्ने । १३. प्रत्येक ५ सेकेण्डमा PAC Bag एक पटक Pressure pump गर्ने । १४. बिरामीसंग निरन्तर सम्पर्कमा रहने । १५. विरामी निको भए पछी PAC Bag बाट निकाल्ने । १६. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । १७. बिरामी निको नभए Heli मार्फत Evacuation गर्ने । १८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • PAC Bag तयार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • PAC Bag प्रयोग गरि प्राथमिक उपचार गरेको।	**<u>PAC Bag प्रयोग</u>** • परिचय • विधी । • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- PAC Bag, अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचार बक्स, Watch, Altimeter.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- विरामी निको भए पछी PAG Bag बाट निकाल्ने बेला बिशेष ध्यान पुराउने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१६:** अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५ घण्टा = ६ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. अक्सिजन सिलिन्डरको बिर्को खोल्ने । ४. अक्सिजनको Air valve ठीक छ छैन जाँच गर्ने । ५. रेगुलेटरलाई अक्सिजन सिलिण्डरमा जोड्ने । ६. रेगुलेटर जोड्दा रेगुलेटरमा अक्सिजनको प्रेसर ०.५ मि.ली. प्रति मिनेटमा राख्ने । ७. मास्क पाइपमा भएको इन्डिकेटरबाट हावा बाहिर निस्किएको, ननिस्किएको यकिन गर्ने । ८. माक्समा भएको पाइप रेगुलेटरमा जोड्ने ९. जोडेको मास्कलाई बिरामीको नाक मुख र चिउडो ढाकिने गरि लगाउने । १०. फितालाई राम्रोसँग कस्ने वा टाउको पछाडि लगेर बाँध्ने । ११. प्रयोगकर्ताको आवश्यकता अनुसार अक्सिजन प्रवाह मिलाएर दिने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने **<u>मानक (Standard)</u>** • अक्सिजन सिलिन्डर, मास्क र रेगुलेटरको जाँच गरी अक्सिजन प्रयोग गरेको ।	**<u>अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग</u>** • परिचय • प्रकार • श्वास प्रश्वास जाँच विधि • अक्सिजन प्रयोग गर्न विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): अक्सिमिटर, मोवाइल, प्राथमिक उपचार बक्स, अक्सिजन सिलिण्डर , रेगुलेटर, मास्क, नोटकपी, कलम, क्यल्कुलेटर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- अक्सिजन सावधानी पूर्वक प्रयोग गर्ने ।
- अक्सिजन आगोबाट टाढा राख्ने ।

मोड्यूल (Module) ५: पर्वतीय प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ५.१: आपतकालिन उद्दारकर्ता (Emergency First Responder) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१.१७:** Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) दिने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. बिरामीलाई समथल स्थानमा उत्तानो पारेर सुताउने । ४. बिरामीलाइ नाम लिएर बोलाउने/ हल्लाउने । ५. बिरामीको ABC जाँच गर्ने । ६. यदि कपडा कसिएको छ भने फुकालिदिने। ७. बिरामीको नजिक घूडा टेकेर बस्ने । ८. बिरामीको टाउकोलाई पछाडी पट्टि तन्काई चिउडोलाई माथी पट्टि राख्ने। ९. बिरामीको मुखमा आफ्नो मुख राखि अर्को हातले बिरामीको नाक समाई नाक बन्द गर्ने।(यदि Ambubag को प्रयोग गर्ने भएमा Ambubag को Mask ले मुख र नाक ढाकि दिने।) १०. हरेक ५ देखि ६ सेकेण्डको फरकमा २ पटक कृत्रिम श्वास दिने । ११. एक हात माथि अर्को हात राखि छातिको बिच हड्डिको (Sternum) तल्लो भागमा ३० पटकसम्म करिब १.५ देखि २ इन्च तल थिच्ने । १२. २ मिनेटमा ५ चक्र पूरा गर्ने । १३. सम्बन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय,उद्दार टोली, विरामीका आफन्त तथा सम्पर्क व्यक्ति) लाई खबर गर्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) दिने गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • २ पटक कृत्रिम श्वास दिई एक हात माथि अर्को हात राखि छातिको बिच भागमा ३० पटकसम्म करिब१.५ देखि २ इन्च तल थिचेको।	**<u>Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)</u>** • परिचय • प्रकार (शिशु, बच्चा, बालक, वयस्क) • चरण (ABC) • Ambubag प्रयोग गर्ने विधि। • CPR गर्ने विधि • ध्यान दिन पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, Ambubag, प्राथमिक उपचार बक्स ।

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- महिलाको शारीरिक गोपनियता कायम गर्ने ।
- CPR गर्दा समाधानी अपनाउने ।

मोड्यूल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)

सब-मोड्यूल (Sub-Module) ६.१ :Route study

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहणमा Route study गर्नका लागी आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Route study सम्वन्धी ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Ice Route Study गर्ने । २. Rock Route Study गर्ने । ३. Alternative Route Selection गर्ने। ४. New Trail Explore गर्ने। ५. Trail Grading गर्ने
समय: ५ घण्टा (सै) + १५ घण्टा (व्या) = जम्मा २० घण्टा

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.१: Route study **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१.१:** Ice Route study गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थलमा भएको Ice को अवस्था जाँच गर्ने। ४. Permanent glacier Ice वा Seasonal Waterfall Ice हो पत्ता लगाउने। ५. Permanent glacier Ice भए Crevasses चेक गर्ने। ६. Seasonal Waterfall Ice भए त्यसको मोटाई पत्ता लगाउने। ७. यात्रामा गर्दा हुन सक्ने जोखिमहरु पत्ता लगाउने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने। ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ice Route study गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Permanent glacier Ice या Seasonal Waterfall Ice हो पत्ता लगाएको। • Ice Route मा यात्रा गर्दा हुनसक्ने जोखिमहरु पत्ता लगाएको।	**<u>Ice Route Study</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्नेकुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Ice-axe, Trekking pole, Ice-Screw, Pen, Note Book, Cell Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगतसुरक्षका उपकारणहरु प्रयोग गर्ने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.१: Route study **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१.२** : Rock Route study गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Rock को अवस्था जाँच गर्ने। ४. Rock को प्रकार जाँच गर्ने। ५. Rock को गुणस्तर जाँच गर्ने। ६. Rock को Crack हरुको अवस्था जाँच गर्ने। ७. Rock को Route मा यात्रा गर्दा हुनसक्ने जोखिमहरु पत्ता लगाउने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने। ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Rock Route study गर्ने । **मानक (Standard)** • Rock को अवस्था, गुणस्तर र प्रकार चेक गरि जोखिम पत्ता लगाएको।	**Rock Route Study** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्नेकुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rock Hemmer, Camming Devices, Hex Nuts, Pen, Notebook, Cell phone,

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Rock Route study गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.१: Route study निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१.३: Alternative Route Selection गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. यात्रा गर्दा बाटोमा भैईपरि आउने समस्याको समाधानको निम्ति वैकल्पिक मार्गको छनौट गर्ने। ४. वैकल्पिक मार्गको छनौट् गर्नु पुर्व समुहको अवस्थाबारे बुझ्ने। ५. समुहको अवस्था हेरेर वैकल्पिक मार्गको छनौट गर्ने। ६. वैकल्पिक मार्गको छनौट गर्दा MAP अध्ययन गर्ने तथा स्थानियहरुको राय लिने। ७. छनौट भएको मार्गमा हुनसक्ने सम्भावित जोखिमहरुको मुल्याङ्कन गर्ने। ८. जोखिम न्युनिकरणको लागि आवश्यक तयारी गर्ने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Alternative Route Selection गर्ने । **मानक (Standard)** • यात्रा गर्दा बाटोमा भैईपरि आउने समस्याको समाधानको निम्ति वैकल्पिक मार्गको छनौट गरेको।	**Alternative Route Selection** • परिचय • आवश्यकता • विधि • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Note book, Cell Phone, MAP, Compass, Laptop.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Alternative Route Selection गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.१: Route study **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१.४** : New Trail Explore गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. गन्तव्य निश्चित गर्ने । ४. Map तथा online माध्यमबाट भौगोलिक अवस्थाको अध्ययन गर्ने । ५. साँस्कृतिक तथा सामाजिक अवस्थाको अध्ययन गर्ने । ६. अनुभवी व्यक्तित्वहरुबाट आवश्यक सल्लाह सुझाव लिने । ७. स्थानिय जानकारी लिने । ८. गन्तव्यको जम्मा दुरी पत्ता लगाउने । ९. गन्तव्यको उच्च विन्दु पत्ता लगाउने । १०. गन्तव्यको सम्भावित जोखिम अध्ययन गर्ने । ११. प्रति दिन ३०० मिटरको उचाइलाइ मध्यनजर गरि दैनिक योजना बनाउने । १२. सम्भावित क्षेत्रमा पानीको मुहान र क्याम्पिङ स्थलहरुको पत्ता लगाउने। १३. गन्तव्यको जम्मा दुरी पार गर्न लाग्ने दिन निकाल्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • New Trail Explore गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Map तथा online माध्यमबाट भौगोलिक, साँस्कृतिक तथा सामाजिक र स्थानिय स्थितीको अध्ययन गरि प्रतिवेदन तयार गरेको ।	**<u>New Trail Explore</u>** • परिचय • आवश्यकता • विधि • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Phone, Altimeter, GPS, Map, Compass, Bagpack, Sleeping Bag, Shoes, Warm Cloth, Tent, EPI Gas, Cooking pot set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- New Trail Explore गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.१: Route study निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१.५: Trail Grading गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. यात्राको सुरुवात बिन्दुदेखि उच्चतम बिन्दुसम्मको उचाइ मापन गर्ने। ४. मार्गको कठिनाईको मापन गर्ने। ५. जोखिमको मुल्यंकन गर्ने। ६. यात्राको कुल समयको मुल्यंकन गर्ने। ७. माथिको सबै मानकहरुको अध्ययन गरि Trail Grading को प्रकार छुट्टाउने । गर्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Trail Grading गर्ने **मानक (Standard)** • यात्राको सुरुवात बिन्दुदेखि उच्चतम बिन्दुसम्मको उचाइ, कठिनाई, जोखिमहरु र समयको मापन गरि Trail Grading गरेको।	**Trail Grading** • परिचय • आवश्यकता • विधि • प्रकार (Easy, Hard, Challenging) • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notebook, Pen, Phone, GPS, Altimeter, Barometere.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Trail Grading गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier Walk

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई Glacier walk गर्नको लागी आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधी र सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि Glacier walk सम्वन्धी ज्ञान सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Step cutting system द्धारा हिडने। २. Handrail system द्धारा हिडने। ३. Crampons technique द्धारा हिडने। ४. Duck walk system द्धारा हिडने। ५. Ice-axe प्रयोग गरि हिड्ने। ६. Rope up system द्धारा हिड्ने । ७. Snow shoes को प्रयोग गर्ने ।
समय: ७ घण्टा (सै) + २१ घण्टा (व्या) = २८ घण्टा

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.१: Step cutting system द्धारा हिडने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ४. Glacier को Condition जाँच गर्ने । ५. ४५ डिग्री सम्मको Glacier slop स्थान छनोट गर्ने । ६. Ice-axe लिने। ७. Ice-axe को Blade ले Ice/Glacier cutting गरि खुडकिला बनाउने । ८. खुड्किला बनाएको स्थानमा हिड्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Step cutting system द्धारा हिडने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Step cutting गरि गन्तव्य स्थानमा पुगेको ।	**<u>Step cutting system</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Alpine boot, Ice-axe, Gloves, Sun Glass, Sun Cream

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Step cutting system द्धारा हिड्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.२:** Handrail system द्धारा हिडने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ४. स्थानको छनोट गरि Anchors बनाउने । ५. Anchors मा डोरी जोड्ने ६. डोरीमा Directional 8 knot बनाइ loop निकाल्ने। ७. Loop मा समातेर हिड्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Handrail system द्धारा हिडने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Handrail system को प्रयोग गरि गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>Handrail system</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Carabineer, Tape sling, डोरी

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Handrail system द्धारा हिड्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.३:** Crampons technique द्धारा हिडने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ४. Glacier को Condition जाँच गर्ने । ५. ६ इन्चको फरकमा दुइ खुट्टाले Glacier/Ice/Snow मा 'L' Shape बनाइ टेक्ने । ६. हिड्दा दाँया खुट्टालाइ दाँया र बाँया खुट्टा बाँया Side च्यापी खुट्टा अगाडि सार्ने । ७. हिड्दा एउटा खुट्टाले अर्को खुट्टामा Crampons ले नलाग्ने गरी हिड्ने। ८. क्रमस यहि प्रक्रिया अपनाइ हिड्ने ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** ▯ Crampons technique द्धारा हिडने। **मानक (Standard)** • Crampons technique प्रयोग गरि गन्तव्यमा पुगेको ।	**Crampons technique** • परिचय • प्रकार ➢ Normal slope मा हिड्ने ➢ Front pointing गर्ने ➢ Back climbing गर्ने ➢ ४० देखी ६० डिग्री हिड्ने • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Climbing boots, Ice Axe.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Crampons technique द्धारा हिड्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.४:** Duck walk system द्धारा हिडने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ४. Glacier को Condition जाँच गर्ने । ५. ६ इन्चको फरकमा दुइ खुट्टाले Glacier/Ice/Snow मा टेक्ने । ६. घुडालाइ ३० डिग्रीमा खुम्च्याउने । ७. हिड्दा शरीरलाई Half seating position मा राख्ने । ८. हिड्दा एउटा खुट्टाले अर्को खुट्टामा Crampons ले नलाग्ने गरी हिड्ने। ९. हातमा Ice-axe को चुच्चो भाग पछाडी पार्ने गरि लिने। १०. Ice-axe समातेर ओरालो हिड्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Duck walk system द्धारा हिडने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Duck walk system प्रयोग गरि गन्तव्य स्थानमा पुगेको ।	**<u>Duck walk system</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Climbing boots, Ice Axe.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Duck walk system द्धारा हिड्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.५:** Ice-axe प्रयोग गरि हिड्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ४. Glacier को Condition जाँच गर्ने । ५. हातमा Ice-axe/Ice-tool को चुच्चो भाग पछाडी पर्ने गरि समात्ने । ६. Slope मा Traverse गर्दा Ice-axe/Ice-tool लाइ Wall पट्टिको हातमा राख्ने । ७. Ice-axe/Ice-tool समाती उकालो वा ओरालो हिड्ने ८. यदि चिप्लीएमा Self-Arrest को माध्यम द्धारा रोक्ने। ९. Ice-axe/Ice-tool को प्रयोग द्धारा ९० डिग्री उकालो चड्दा दुवै हातले Ice-tool को प्रयोग गर्ने। १०. Ice-axe/Ice-tool को प्रयोग गरि ओरालो झर्दा Back climbing को system द्धारा झर्ने। ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Ice-axe प्रयोग गरि हिड्ने। **मानक (Standard)** • Ice-axe/Ice-tool प्रयोग गरि गन्तव्य स्थानमा पुगेको ।	**Ice-axe Technique** • परिचय • प्रकार • विधि • Self-Arrest गर्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Climbing boots, Ice Axe, Ice-Tool.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ice-axe/Ice-tool technique द्धारा हिड्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.६:** Rope up system द्धारा हिड्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य **(Terminal Performance Objective)**	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान **(Related Technical Knowledge)**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने ४. Glacier को Condition जाँच गर्ने ५. Team को Size अनुसारको डोरी व्यवस्थापन गर्ने। ६. एकापट्टिको डोरी टुप्पा गाइडले हार्नेसमा जोड्ने । ७. Team Size अनुसार डोरीको अर्को टुप्पा देखि ८ देखी १२ मिटरको फरकमा Butterfly knot बनाउने । ८. Butterfly knot लाई प्रत्येक Client को Harness मा Carabineer ले Connect गर्ने । ९. बाँकी डोरीलाई Mountain coil बनाइ गाईडले कुममा छड्के गरि भिर्ने । १०. Clove hitch लगाएर Harness को Belay loop मा Carabineer लगाएर Lock गर्ने। ११. Rope up system मा हिड्दा डोरी भुईमा नछुने गरि डोरीको Side मिलाएर हिड्ने । १२. Glacier मा Rope up system द्धारा हिड्दा 'U' Turn नगर्ने। १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Rope up system द्धारा हिडने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Rope up system प्रयोग गरि गन्तव्य स्थानमा पुगेको ।	**<u>Rope up system</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Climbing boots, Ice-axe, Crampons, Gloves, Sun-Glass, Rope, Carabineer, Trekking Poles.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Rope up system द्धारा हिड्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.२: Glacier walk **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२.७:** Snow shoes को प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Size अनुसारको Snow shoes छनोट गर्ने। ४. Snow shoes ठिक छ छैन यकिन गर्ने ५. Snow shoes को Strap हरु खोल्ने र मिलाउने। ६. पहिला Anchale side को Strap र पछी अन्य Strap हरु वाँध्ने। ७. Snow shoes लगाएर हिड्दा खुट्टा एकआपसमा नठोक्किने गरि दुरि कायम गर्ने। ८. Touning गर्दा 'U' shape मा एक पछि र्को खुट्टा मिलाएर विस्तारै tourning गर्ने । ९. उकालो वा Rocky part मा हिड्दा fornt point को प्रयोग गर्ने। १०. Snow shoes लगाएर हिड्दा अनिवार्य रुपमा Trekking pole को प्रयोग गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>**अवस्था (Condition)**</u> • कार्यस्थल <u>**निर्दिष्ट कार्य (Task)**</u> • Snow shoes को प्रयोग गर्ने । <u>**मानक (Standard)**</u> • Snow shoes को प्रयोग गरेको।	<u>**Snow shoes को प्रयोग**</u> • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Snow shoes, trekking pole, Gloves, Sun Glass.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Snow shoes को प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने क्रममा पर्वतीय लिडरलाई Advance knot सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Advance knot बनाउने ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Bowline on a bite knot बनाउने । २. Valdotain बनाउने । ३. Alpine clutch/garda बनाउने । ४. Prusik knot बनाउने । ५. Machard बनाउने। ६. Double fisherman knot बनाउने । ७. Munter Mule Hitch (MMH) बनाउने ।
समय: २ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (प्र) = जम्मा १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.१: Bowline on a bite knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. आवश्यकता अनुसार डोरी मापन गर्ने । ४. आवश्यकता अनुसारको नापमा डोरीको बीचबाट हातमा लिने। । ५. डोरीलाई घुमाएर loop बनाउने । ६. आफ्नो हातमा भएको डोरीको loop लाई घुमाएर बनाएको loop मा छिराउने र भित्रबाट निकालेको loop लाई उल्टाएर बिस्तारै कस्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Bowline on a bite knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**<u>Bowline on a bite knot</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.२:** Valdotain बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Main rope र prusik cord लिने । ४. Prusik cord को एक टुप्पा लिने । ५. Active Climbing डोरीमा तलवाट ७ वा ८ फन्का बेर्दै माथी लाने । ६. Prusik cord को तल र माथि दुबै पट्टिको Prusik cord संगै ल्याइ Bowline knot बनाइ कस्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Valdotain बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**<u>Valdotain बनाउने</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.३:** Alpine clutch/garda बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Anchor मा Rope लगाउने । ४. समान आकार भएको २ वटा Lock carabiner लिने । ५. Carabiner opposite side फर्काएर डोरीमा लगाउने । ६. Carabiner lock गरि डोरी कस्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Alpine clutch/garda बनाउने । **मानक (Standard)** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**Alpine clutch/garda** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Carabiner.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.४:** Prusik knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Prusik rope र Climbing डोरी लिने । ४. Prusik rope को दुइ टुप्पो जोडी loop बनाउने । ५. Prusik rope को गाँठोलाइ वाँया तिर र loop लाइ दाँया तिर हुने गरि Main rope को पछाडि पट्टि राख्ने । ६. वाँया पट्टि भएको Prusik rope गाँठोलाइ समातेर Main rope को अगाडिबाट दायाँतिर लाने । ७. दायाँतिर आएको Prusik rope गाँठोलाइ दायाँ तिर भएको Prusik rope loop मा छिराएर Main rope को पछाडिबाट वायाँतिर ल्याउने । ८. पुनः २ वा ३ चोटी बायाँमा भएको Prusik rope गाँठोलाइ दाँया तिर रहेको Prusik rope loop मा छिराउने । ९. Prusik rope गाँठो भएको loop लाइ समातेर मिलाउँदै कस्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Prusik knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**<u>Prusik knot</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.५:** Machard बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Prusik cord, Carabineer & Climbing rope लिने । ४. Prusik cord को दुइ टुप्पा जोडी loop बनाउने । ५. जोडिएको Prusik cord लाइ Climbing डोरीमा ३ वा ४ पटक बेर्ने । ६. Prusik cord को दुबै loop संगै ल्याउने । ७. Loop मा carabiner लगाइ हार्नेसको बिले लुपमा जोड्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Machard बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**<u>Machard</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, Harness, Carabiner.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.६: Double fisherman knot बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. डोरीको दुइ टुप्पा लिने । ४. डोरीको टुप्पालाइ विपरित दिशा फर्काइ समानन्तर गरि राख्ने । ५. पहिलो डोरीले दोस्रो डोरीमा २ पटक घुमाइ loop बनाउने । ६. Loop मा डोरीको टुप्पालाइ छिराएर कस्ने । ७. यहि प्रक्रिया अर्को डोरीमा दोहोर्याउने । ८. अन्तिममा दुई तिरकै डोरीलाई दुबै तिरै समातेर तानी दुईटै गाँठोलाई जोड्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Double fisherman knot बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**<u>Double fisherman knot</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.३: Advance Knot **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३.७:** Munter Mule Hitch (MMH) बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Italian hitch/ Mule Hitch बनाउने । ४. Italian hitch/ Mule hitch डोरीमा loop बनाउने । ५. Loop लाइ यथावत राखि लोड भएको डोरीको पछाडिबाट एक फन्का घुमाउने । ६. घुमाएको डोरीमा दोस्रो loop बनाउने । ७. दोस्रो loop लाइ पहिलो loop मा पछाडिबाट छिराइ कस्ने । ८. Loop लामो बनाउने । ९. दुइवटा डोरीलाइ संगै राखि निकालिएको loop बाट पहिलो लुप बनाइ एक फन्का घुमाउने । १०. घुमाएको डोरीलाइ loop मा बाहिर पट्टिबाट भित्र छिराइ कस्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Munter Mule Hitch (MMH) बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरि गाँठो कसेको ।	**<u>Munter Mule Hitch (MMH)</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, Prusik cord, Carabiner.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- गुणस्तरीय डोरीको प्रयोग गर्ने ।
- डोरीको गाँठो बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४ : Anchor

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा उद्दारको लागि आवश्यक Anchor बनाई प्रयोग गर्ने विधिका लागि आवश्यक ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Anchor बनाउने ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Two-point anchor बनाउने । २. Three-point anchor बनाउने । ३. Tree anchor बनाउने । ४. Rock bollard anchor बनाउने ५. Ice bollard anchor बनाउने ६. Eye row anchor बनाउने । ७. V-Thread anchor बनाउने । ८. Snow-bar anchor बनाउने । ९. T-Anchor बनाउने । १०. Deadman anchor बनाउने । ११. Bolted anchor बनाउने । १२. Human anchor बनाउने ।
समय ६ घण्टा (सै) + ३० (प्र) = ३६ घण्टा

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.१: Two-point anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Two Point anchor बनाउनलाई सुरक्षित ठाउको छनौट गर्ने । ४. Bolted वा Ice screw द्धारा दुई वटा Point बनाउने । ५. बनाएको Point मा Screw gate carabineer हाल्ने। ६. दुवै Screw gate carabineer मा डोरी वा टेपस्लिङ् हाल्ने र Carabineer lock गर्ने। ७. Carabineer मा हालेको डोरी वा टेपस्लिङ्लाई बिचबाट बराबरी पारेर तान्ने। ८. बराबरी बनाइ तानेको डोरी वा टेपस्लिङमा knot बनाई Screw gate carabineer हाल्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Two-point anchor बनाउने । **मानक (Standard)** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**Two-point anchors** • परिचय • प्रकार • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Screw gate carabineer, Bolt, Ice screw, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Two-point anchors बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.२:** Three-point anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सुरक्षित ठाउको छनौट गर्ने । ४. Ice screw द्धारा तिन वटा Point बनाउने । ५. बनाएको Point मा Screw gate carabineer हाल्ने। ६. तिन वटै Screw gate carabineer मा टेपस्लिङ् हाल्ने। ७. Screw gate carabineer मा हालेको टेपस्लिङ् लाई तिन वटै Point को बिचबाट बराबरी पारेर तान्ने। ८. बराबरी पारी तानेको टेपस्लिङ्मा knot बनाई Screw gate carabineer हाल्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Three-point anchor बनाउने । **मानक (Standard)** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**Three-point Anchors** • परिचय • प्रकार • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Screw gate carabineer, Bolt, Ice screw, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Three-point anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.३: Tree anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सुरक्षित रुखको छनौट गर्ने । ४. छनोट रुखमा डोरी वा टेपस्लिङ् एक फन्को लगाउने । ५. डोरीलाइ loop निकाल्न मिल्ने गरि Bowline गाँठो बनाइ डोरीलाइ जोड्ने । ६. डोरीको loop मा knot बनाइ Anchor बनाउने । ७. Anchor मा Carabineer हाल्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Tree anchor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**<u>Tree Anchor</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेप स्लिङ्, Carabineer, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Tree anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.४:** Rock bollard anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. ढुंङ्गाको छनोट गर्ने । ४. ढुंङ्गाको अवस्था जाँच गर्ने । ५. Rock bollard anchor rigging गर्न लामो Webbing/rope र Screw gate carabiner लिने । ६. Webbing/rope को एकपट्टि अन्तिम भागमा समातेर ढुंङ्गा वरिपरि करिब तीन फेरो (पटक) घुमाएर अगाडि ल्याउने । ७. घुमाएर अगाडि ल्याएको Webbing को भागलाई Webbing/rope को अर्को भागसँग Water knot/tape knot / Thumb knot ले जोड्ने । ८. तीन चोटी घुमाएको Webbing लाई मिलाएर हातमा लिने । ९. Webbing को Knot नभएको दुईटा Webbing लाई आफूतिर तान्ने । १०. Knot भएको Webbing लाई ढुंङ्गाको अगाडिपट्टि छोड्ने । ११. समातेको दुईटा Webbing मा Carabiner खोलेर Clip गरी दिने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Rock bollard anchor बनाउने । **मानक (Standard)** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**Rock bollard anchor** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ, Carabineer, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Rock bollard बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.५:** Ice bollard anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ice लाई Ice- axe को प्रयोग गरी पान आकारमा काट्ने। ४. पान आकारमा काटेको Ice को ढिस्कोमा डोरीलाई Double पारेर Bowline गाँठो बनाउने । ५. गाँठो बनाएको डोरी वा टेपस्लिङ्को बिचमा Carabineer राख्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ice bollard anchor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**<u>Ice bollard anchor</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, ice-axe, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ice bollard anchors बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४०: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.६:** Eye row anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ice ढिस्को खोज्ने। ४. Ice को ढिस्कोलाई Ice screw द्धारा एक पट्टीबाट अर्को पट्टी निस्किने गरी प्वाल पर्ने। ५. प्वालमा डोरी हाल्ने र डोरीको दुइ वटा टुप्पोलाई Thumb knot द्धारा गाँस्ने । ६. Ice को ढिस्कोमा बनाएको प्वालमा डोरी हालेर बनाएको loop मा carabineer हाल्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Eye row anchor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सुरक्षित Anchor बनाएको ।	**<u>Eye row anchor</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, Ice-axe, Ice-screw, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Eye row anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.७:** V-Thread anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ice छनौट गर्ने । ४. १८ देखि २२ सेन्टिमिटरको Ice-screw ले Ice को सतह भित्र ६० डिग्रीको कोणमा तेर्सो गरी प्वाल पार्ने । ५. Ice- screw ले प्वाल पारी सकेको Ice को सतहबाट १३ देखि १८ सेन्टीमिटर फरक पारी एक आपसमा दुबै प्वाललाई जोड्ने गरी ६० डिग्रीमा प्वाल पार्ने । ६. प्वाललाई मुखले फुकेर सफा गर्ने । ७. प्वालभित्र Prussic Cord लाई छिराउने । ८. Hook को माध्यम द्वारा अर्को प्वालबाट डोरीलाइ निकाल्ने । ९. डोरीको दुवै टुप्पोलाई एक अर्कामा जोड्नका लागि Thumb knot बनाउने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • V-Thread anchor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Anchor सुरक्षित भएको।	**<u>V-Thread anchor</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ, Carabineer, Prusik-cord, V-thread hook, Ice screw, Ice-axe, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- V-Thread anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.८: Snow-bar anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Surface को छनोट गर्ने । ४. फुस्रो हिउँलाई सफा गर्ने। ५. Snow-bar को खुल्ला भाग 'V' Shape anchor बनाउने पट्टि फर्काएर राख्ने । ६. Snow-bar ९० डिग्रीमा (सिधा) राख्ने । ७. Ice hammer ले Snow-bar लाइ ठोकेर हिउँमा गाड्ने । ८. टेपस्लिङ वा डोरीलाई Snow-bar को प्वालमा छिराई गाँठो बाध्ने । ९. बाँधीएको डोरीलाइ समाती पटक-पटक झड्का दिई तान्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Snow-bar anchor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**<u>Snow-bar anchor</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, Prusik-cord, Snow-bar, Ice hammer, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Snow-bar anchors बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.९:** T-Anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्थानको छनौट गर्ने। ४. हिउँ तथा बरफमा Ice-axe ले T आकारको खाल्डो खन्ने। ५. Ice-axe को बिच भागमा Tape Sling वा डोरीले Girth hitch बनाउने । ६. Ice-axe को चुच्चो भागलाई तलतिर पारी गाड्ने। ७. Tape sling वा डोरीलाइ बाहिर निकालि T- Anchor लाइ पुर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • T- Anchor बनाउने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**<u>T- Anchors</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, Prusik-cord, Snow-bar, Ice-axe, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- T- Anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.१०: Deadman anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्थानको छनोट गर्ने । ४. Deadman को नाप अनुसार २ देखि ३ फिट गहिरो खाडल खन्ने । ५. केबललाई लोडतिर तन्काएर Deadman लाई हिउँको सतहमा समान्तर रहने गरी हिउँमा राख्ने । ६. हिउँको भित्र पर्ने गरी fluke लाई जमीनमा घुसाइ पुर्ने । ७. Deadman को केबललाई खाडलबाट हिउँ भित्र हुने गरी बाहिर तान्ने । ८. बाँधीएको डोरीलाइ समाति पटक-पटक झड्का दिई तान्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Deadman anchor बनाउने । **मानक (Standard)** • Anchor सुरक्षित भएको।	**Deadman anchor** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, Prusik-cord, Deadman, Snow-bar, Ice-axe, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Deadman anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.११: Bolted anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. ढुंङ्गाको प्रकार पहिचान गर्ने । ४. Anchor बनाउने स्थानमा चिन्ह लगाउने । ५. Bolt को नाप अनुसार ढुंङ्गामा Drill गरी दुइ वाटा प्वाल पार्ने । ६. प्वाल भित्रको धुलोलाई Blow straw / Brush ले सफा गर्ने । ७. Bolt को १ इन्च भाग बाहिर राखि अन्य भाग प्वालमा छिराउने । ८. निस्केको Bolt को भागमा Hanger लाउने । ९. माथिबाट Hex Nut लगाएर Wrench ले कस्ने । १०. दुईटा Bolt को बीचबाट Webbing लाई समातेर Overhand knot बनाउने । ११. Webbing को loop मा Carabiner राख्ने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Bolted anchor बनाउने । **मानक (Standard)** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**Bolted anchor** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, Prusik-cord, Bolts, Hex nut, Wrench, Blow straw / brush, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Bolted anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.४: Anchor **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४.१२:** Human anchor बनाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सुरक्षित स्थान छनोट गर्ने । ४. साथीहरुलाई Belay position मा राख्ने। ५. Belay position बसेको साथीहरुको Harness बाट Safety जोडी Anchor बनाउने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Human anchor बनाउने । **मानक (Standard)** • Anchor सुरक्षित भएको ।	**Human anchor** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, टेपस्लिङ्, Carabineer, Prusik-cord, Harness, पञ्जा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Bolted anchor बनाउदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)

सब-मोडयुल (Sub-Module) ६.५: Ski

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग वा पर्वतारोहणका क्रममा ski संग सम्वन्धीत ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Ski सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. भौगोलिक जानकारी लिने । २. Ski सामाग्री छनोट गर्ने । ३. Ski boot प्रयोग गर्ने । ४. Ski board & ski boot lock/unlock प्रयोग गर्ने । ५. Body position गर्ने । ६. Ski slide and turning गर्ने । ७. Ski break गर्ने । ८. Ski pole प्रयोग गर्ने ।
समय : ८ घण्टा (सै) + ५९ घण्टा (व्या) = ६७ घण्टा

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.१:** भौगोलिक जानकारी लिने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्थान छनोट गर्ने । ४. मौसम पुर्वानुमान गर्ने । ५. Ski गर्नु पुर्व Ski गर्ने स्थानको भौगोलिक अवस्था हेर्ने । ६. हिउँको अवस्था जाँच गर्ने । ७. Ski गर्ने स्थानको Vertical angle (Slope) जाँच गर्ने । ८. जोखिमहरुको पुर्वानुमान गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • भौगोलिक जानकारी लिने । **मानक (Standard)** • Ski गर्ने स्थानको जानकारी लिएको।	**भौगोलिक जानकारी** • परिचय • विधि । • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): सम्बन्धित क्षेत्रको नक्सा, कम्पास, Clinometer, Barometer, Phone, Pole.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- सम्बन्धित क्षेत्रको भौगोलिक जानकारी लिँदा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.२:** Ski सामाग्री छनोट गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. निम्न अनुसार Ski सामाग्री सुचि तयार गर्ने क. Helmet ख. Ski goggles ग. Ski jacket, trouser घ. Ski gloves ङ. Ski pole च. Ski boot छ. Ski board ४. सुची अनुसारको सामाग्री भए नभएको यकिन गर्ने । ५. आफ्नो Size र Ski type अनुसारको सामाग्री भए नभएको यकिन गर्ने । ६. आफु अनुकुल यकिन गरिएको सामाग्री Pack गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Ski सामाग्री छनोट गर्ने । **मानक (Standard)** • आफु अनुकुलका Ski सामाग्री pack गरेको ।	**Ski सामाग्री छनोट** • परिचय • प्रकार • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Harness, Helmet, climbing boot, Crampon, Prusik cord, Knife, Gloves, Ski goggles, Ski jacket, trouser, Ski gloves, Ski pole, Ski boot, Ski board.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ice route setting गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.३:** Ski boot प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ski boot छनोट गर्ने । ४. Ski boot ठिक छ छैन यकिन गर्ने । ५. Ski boot लगाउनु पुर्व Shocks (मोजा) लगाउने। ६. Ski inner boot सुख्खा भए न भएको यकिन गर्ने। ७. Ski boot को Power strap खोल्ने। ८. Ski boot को Buckles हरु खोल्ने। ९. Ski boot को Toungh लाइ Toe box तिर तान्ने। १०. Ski boot मा खुट्टा छिराउने। ११. Ski boot को Toungh लाइ मिलाइ Buckles लगाउने। १२. power strap कस्ने। १३. Ski boot लगाइ ठिकछ छैन यकिन गर्ने। १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल • Ski boot, shocks **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ski boot प्रयोग गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • उपयुक्त तरिकाले Ski boot प्रयोग गरेको।	**<u>Ski boot प्रयोग</u>** • परिचय • प्रकार • विधि । • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Ski boot, Shocks.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Ski boot प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.४ :** Ski boot & Snow board Lock/Unlock प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ski board छनोट गर्ने। ४. Ski board ठिक छ छैन यकिन गर्ने ५. Ski boot र तौल अनुसार Ski board को Toe and heal binding मिलाउने। ६. Toe binding मा Ski boot को Toe छिराउने। ७. Heal binding मा Ski boot press गर्ने। ८. Unlock गर्दाः ९. Ski board को Heal binding मा Press गर्ने। १०. खुट्टाको Toe ले टेकि Heal लाइ माथि उठाउने। ११. बिस्तारै खुट्टालाइ पछाडि तानि खुट्टा निकाल्ने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ski boot & snow board lock/ unlock प्रयोग गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Ski boot & snow board lock/ unlock गरेको।	**<u>Ski boot & snow board lock/ unlock</u>** • परिचय • प्रकार • विधि। • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Ski boot, Ski board

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Ski boot & snow board & lock/unlock प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.५: Body position मिलाउने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक १४ घण्टा = १५ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ski gear लगाउने। ४. Ski गर्ने स्थान तिर हेर्ने। ५. दुवै हातलाइ अगाडी 'L' shape मा राख्ने। ६. body लाइ Leen गर्ने। ७. Knee bent गर्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Body position गर्ने । **मानक (Standard)** • Body position मिलाएको।	**Body position** • परिचय • प्रकार • विधि । • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Ski goggles, Ski jacket- trouser, Ski gloves, Ski pole, Ski boot, Ski board.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Body position गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.६:** Ski slide and turning गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ११ घण्टा = १२ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ski Position मा बस्ने। ४. खुट्टाको अघिलो भागमा बल दिने। ५. Body लाइ आगाडि तिर Push गर्ने। ६. Body position को Balance मिलाइ Slide गर्ने। Turning: ७. दायाँ Turning गर्दा हल्का उभिए बायाँ खुट्टालाइ Press गर्ने । ८. Body लाइ दायाँ तिर मोड्ने । ९. बायाँ Turning गर्दा हल्का उभि दायाँ खुट्टालाइ Press गर्ने । १०. Body लाइ बायाँ तिर मोड्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ski slide and turning गर्ने **<u>मानक (Standard)</u>** • Ski slide and turning गरि सुरक्षित स्थानमा पुगेको।	**<u>Ski slide and turning</u>** • परिचय • प्रकार • विधि। • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Ski goggles, Ski jacket, trouser, Ski gloves, Ski pole, Ski boot, Ski board.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Ski slide and turning प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.७** : Ski break गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ११ घण्टा = १२ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Knee bent गरि रहने। ४. खुट्टाको आगाडिको भाग लाइ press गरि Ski board लाइ कोल्टे बनाउने । ५. Ski को भित्रि धार लाइ Press गर्ने। ६. दुवै Ski लाइ नजिक ल्याइ पुर्णरुपमा रोक्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामाग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Ski break गर्ने। **मानक (Standard)** • Ski लाई सुरक्षित तरिकाले Break गरेको।	**Ski Break** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Ski goggles, Ski jacket, trouser, Ski gloves, Ski pole, Ski boot, Ski board.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Ski break प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ६: हिउँदे शीप (Summer Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ६.५: Ski **निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५.८:** Ski pole प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उदेश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ski pole लिने। ४. Ski pole ठिक छ छैन यकिन गर्ने। ५. Ski pole लाइ व्यक्तिको उचाइ अनुसार छान्ने। ६. Ski pole को Strap मा हात छिराइ Ski pole को Grip मा समाउने । ७. Ski pole लाइ समाउदा दुवै हात लाइ 'L' shape मा राख्ने। ८. सुरुमा अगाडि बढ्नलाइ दुबै Pole टेकि अगाडि बढ्ने । । १३. दायाँ Turning गर्दा दायाँ Pole टेकि हल्का उभि बायाँ खुट्टालाइ Press गर्ने । १४. बायाँ Turning गर्दा बायाँ Pole टेकि हल्का उभिएर दायाँ खुट्टालाइ Press गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ski pole प्रयोग गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Ski pole प्रयोग गरि Ski गरेको ।	**<u>Ski pole प्रयोग</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Ski goggles, Ski jacket- trouser, Ski gloves, Ski pole, Ski boot, Ski board.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Ski pole प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ७:
उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहण लगायत उद्दारको लागि आवश्यक पर्ने Belay सम्वन्धि ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Belay गर्ने ज्ञानमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Top rope climbing belay गर्ने। २. Lead climbing belay गर्ने । ३. Top belay गर्ने । ४. Hip/Solder belay गर्ने । ५. Fireman belay गर्ने । ६. South african abseling गर्ने ।
समय: ४ घण्टा (सै) + १२ (व्या) = जम्मा १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१.१:** Top rope belay गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने ३. जोखिमको पुर्वानुमान गरी Belay को लागि ठाँउ छान्ने । ४. आरोहण स्थल अनुसार हेल्मेट, हार्नेस, सुज, क्राम्पोन लगाउने । ५. Belay device हार्नेसको Belay lop मा Lock carabiner द्धारा जोड्ने । ६. डोरीलाइ आफुसंग भएको Belay device मा राख्ने । ७. Climber र Belayer को बीचमा एक अर्काको Safety जाँच गेर्ने । ८. एक अर्कामा सहकार्य तथा सुचना आदन प्रदान गर्ने । ९. एउटा खुट्टा केहि अगाडि लगी अलिकति खुम्च्याउने र अर्को खुट्टा सिधा राखि Belay position मा बस्ने । १०. Climber ले Top rope climbing गर्दा Climber को अवस्थालाइ हेरि loose डोरी तान्ने । ११. Climber संग Eye contact नटुटाउने । १२. Climber तोकिएको बिन्दुमा नपुगेसम्म Belay गरि रहने । १३. Ice वा Rock climbing भएमा Belayer ले Safety anchor को प्रयोग गर्ने । १४. Climber Anchor मा पुगे पछि विस्तारै Lowering गर्ने। १५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Top rope belay गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Belay Position मा बसेको ।	**<u>Top rope belay</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Carabineer, Helmet, Harness, Shoes, Crampon.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Belay गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१.२: Lead climbing belay गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Belay को लागि ठाँउ छान्ने । ५. आरोहण स्थल अनुसार हेल्मेट, हार्नेस, सुज, क्राम्पोन लगाउने । ६. Belay device हार्नेसको Belay loop मा Lock carabiner द्धारा जोड्ने । ७. डोरीलाइ आफुसंग भएको Belay device मा राख्ने । ८. Climber र Belayer को बीचमा एक अर्काको Safety जाँच गेर्ने । ९. एक अर्कामा सहकार्य तथा सुचना आदान प्रदान गर्ने । १०. एउटा खुट्टा केहि अगाडि लगी अलिकति खुम्च्याउने र अर्को खुट्टा सिधा राखि Belay position मा बस्ने । ११. Climber ले Lead climbing गर्दा Climber को अवस्थालाइ हेरि loose डोरी छोड्ने । १२. Climber संग निरन्तर Eye contact गर्ने । १३. आरोही तोकिएको बिन्दुमा नपुगेसम्म Belay गरि रहने । १४. Ice वा Rock climbing भए Belayer ले Safety anchor प्रयोग गर्ने । १५. Climber Anchor मा पुगेपछि बिस्तारै Lowering गर्ने । १६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Lead climbing belay गर्ने । **मानक (Standard)** • Belay position मा बसेको ।	**Lead climbing** belay • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Carabineer, Helmet, Harness, Shoes, Crampoon.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Belay गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)	
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१.३:** Top belay गर्ने ।	
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा	

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Anchor बनाएर Anchor बनाउने । ५. Anchor मा Safety लगाइ Belay गर्न मिल्ने गरि Anchor भन्दा तल सजिलो गरि बस्ने । ६. Anchor मा Carabiner द्धारा ATC Guide राखि Carabiner lock गर्ने । ७. डोरी मिलाएर (Climber तिरको डोरी Climbing संकेततिर र Belay गर्ने डोरी Belay संकेत तिर) Belay device मा राखी Screw gate carabiner राखि lock गर्ने । ८. Belay system जाँच गर्ने । ९. Communication गर्ने । १०. Belay on भनि आरोहण अनुमति दिने । ११. Climber र Belayer को बीचमा एकअर्कामा सहकार्य तथा सुचना आदन प्रदान गर्ने । १२. Climber संग Eye contact नटुटाउने । १३. Climber तोकिएको बिन्दुमा नपुगेसम्म होसियारी पुर्वक Belay गरि रहने । १४. Climber Anchor मा आइपुगे पछि Climber लाइ Proper safety मा राख्ने। १५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Top belay गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Climber संग समन्वय गरेको ।	**<u>Top belay</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Carabineer, Helmet, Harness, Shoes, Crampoon, Tape silling, Prussic code.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Belay गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१.४:** Heap/Solder belay गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Belay को लागि ठाँउ छान्ने । ५. पञ्जा लगाउने । ६. खुट्टाले बलियो ठाँउमा टेक्ी पोजिसनमा बस्ने । ७. Heap/Solder मा बाक्लो ज्याकेट अथवा झोला राख्ने । ८. डोरी Heap/Solder मा (ज्याकेट वा झोला माथि) राख्ने । ९. एक हातले आरोही भएको तिरको डोरी र अर्को हातले अर्को पट्टिको डोरी समात्ने । १०. आरोही चड्दा वा झर्दा Belayer ले डोरीलाइ नियन्त्रण गर्ने । ११. आरोहीसंग संवाद आदन प्रदान गर्ने । १२. आरोही तोकिएको बिन्दुमा नपुगेसम्म Belay गरि रहने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Heap/Solder Belay गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Belay गर्ने व्यक्ति सुरक्षित भएको । • आरोहीसंग समन्वय गरेको । • अन्तराष्ट्रिय मापडण्ड अनुसार सामाग्री प्रयोग गरेको ।	**<u>Hip/solder belay</u>** • परिचय • प्रकार ➢ Solder belay ➢ Heap belay • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): डोरी, ज्याकेट, झोला

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१.५: Fireman belay गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Belay गर्न अगाडि आरोहण स्थल अनुसार हेल्मेट, सुज, क्राम्पोन, पञ्जा लगाउने । ५. Belay position मा उभिइ डोरी हातले समात्ने । ६. आरोही झर्दै गर्दा आरोहीको अवस्था हेरि डोरी खकुलो र कसिलो गर्ने । ७. आरोहीसंग संवाद आदन प्रदान गर्ने । ८. आरोही तोकिएको बिन्दुमा नपुगेसम्म Fireman belay गरि रहने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Fireman belay गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Belay गर्ने व्यक्ति सुरक्षित भएको । • आरोहीसंग समन्वय गरेको ।	**<u>Fireman belay</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पन्जा, डोरी, हेल्मेट, सुज, क्राम्पोन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.१: Belay निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१.६: South african abseling गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Anchor खोली डोरीको २ टुप्पोलाइ बराबर बनाई डोरीलाई तल झार्ने । ५. आफु २ वटा डोरीको विचमा बसी दुवै डोरीलाई पछाडी लगी क्रस गरि अगाडी ल्याउने ६. अगाडी आएको दुवै डोरीलाई टाँडमुनिवाट छिराएर पछाडी निकाल्ने । ७. टाँडमुनिवाट निकालिएको डोरीलाई विस्तारै छोडी तल झर्ने । ८. आफु गन्तव्यमा नपुगेसम्म South african abseling गरि रहने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • South african abseling गर्ने । **मानक (Standard)** • South african abseling गरी गन्तव्यमा पुगेको ।	**South african abseling** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पन्जा, डोरी, हेल्मेट, सुज, क्राम्पोन

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (Hgh Altitude Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहण लगायत Climbing skill का लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Climbing सिप सम्वन्धी ज्ञान र सिप सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Gear familiarization गर्ने । २. Equipment Raking गर्ने । ३. Climbing call गर्ने। ४. Climbing move technique गर्ने । ५. Quickdraw मा डोरी click गर्ने । ६. Fall factor analyze गर्ने । ७. Top rope climbing गर्ने । ८. Lead climbing गर्ने । ९. Multi-pitch Lead Climbing गर्ने । १०. Active Rappelling गर्ने । ११. Cliff Lowering गर्ने । १२. Trad Climbing गर्ने । १३. Ice tool प्रयोग गर्ने। १४. Ice screw प्रयोग गर्ने । १५. Front point technique गर्ने। १६. Travers climbing गर्ने। १७. Ice climbing गर्ने।
समय: १७ घण्टा (सै) + ८९ घण्टा (व्या) = जम्मा १०६ घण्टा

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१:** Gear familiarization गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Climbing सामाग्रीको सूची तयार पार्ने । ४. Climbing सामाग्रीको (Gear) हरु संकलन गर्ने । ५. Climbing gear हरु प्रदर्शन गर्ने । ६. Gear हरु को नाम, प्रयोग गर्ने तरिका, गुणस्तर र उपयोग व्याख्या गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Gear familiarization गर्ने । **मानक (Standard)** • सामाग्रीहरुको नाम जानकारी भएको ।	**Gear familiarization** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): प्रुसिक कोर्ड, टेप सिलिङ, हेल्मेट, सन/स्नो ग्लास, पञ्जा, हार्नेस, लक तथा अनलक क्याराविनर, रनर, बिले डिभाइस, जुमर(एसेन्डर), आइस एक्स, आइस टुल, अल्पाइन बुट, क्राम्पोन, स्नो साबेल, क्यामिङ डिभाइस, आइस स्क्रु, आइस हयाम्बर, रक पिटन, स्नो वार

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Gear familiarization गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.२:** Equipment raking गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु लगाउने । ४. Screw-gate carabiner harness को एक पट्टिको पहिलो loop मा राख्ने । ५. Belay device, Ascender device, Prussic cord, Tape sling लाइ Carabiner मा राखी Harness को दोस्रो loop मा राख्ने । ६. Open-gate carabiner, Quickdraw हरु Harness को अर्को पट्टिको दुइ वटा loop मा राख्ने । ७. Tape sling लाइ कुमदेखि पछाडि लगी अर्को साइड काखिमुनिबाट घुमाइ Open-gate carabiner ले जोड्ने । ८. छड्के लगाएको Tape sling मा Camalot, Offset Stoper, Rock piton, Quickdraw लाइ राख्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Equipment raking गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Climbing equipment हरु मिलाएर Raking गरेको ।	**<u>Equipment raking</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Prussic Cord, Harness, Helmet, Chalk bag, Belay device, Ascender, Tape sling, Screw gate carabiner, Open gate carabiner, Quickdraw, Camalot, Offset Stoper, Rock piton.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गरी Equipment raking गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.३:** Climbing call गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. Climber ले हार्नेसमा डोरी Connect गर्ने । ५. Belayer ले Belay device हार्नेसमा Connect गर्ने । ६. Belay device मा डोरी लगाउने । ७. Climber र Belayer बिच Cross जाँच गर्ने । ८. Climber ले Climbing on भनि जानकारी गराउने । ९. Belayer ले Belay on भनि जानकारी गराउने । १०. Climber ले हात छोड्न वा आराम गर्नको लागि Take or Check भन्ने। ११. Belayer ले okay भनी Climber लाइ होल्ड गर्ने । १२. Climber गन्तब्यमा पुगेपछि Lower me भन्ने र Belayer ले बिस्तारै डोरी छोड्ने । १३. Climber झरी सकेपछि म सुरक्षित छु भनी Rope free गर्ने । १४. Belayer ले Belay free गर्ने । १५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Climbing call गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • दोहोरो Communication गरि सुरक्षित साथ गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>Climbing call</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Helmet, Harness, Belay device.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Climbing call गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.४:** Climbing move technique गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. Climbing route अध्ययन गर्ने । ५. दाँया र बाँया हातले वालको Hold मा समात्ने । ६. दाँया र बाँया खुट्टाको औला Hold मा राख्ने । ७. वालमा चढ्दा दाँया हात छोडि माथिको Hold मा समात्ने । ८. दाँया खुट्टालाइ माथिको Hold मा सार्ने । ९. बाँया हात छोडी माथिको Hold मा समात्ने । १०. बाँया खुट्टालाइ माथिको Hold मा सार्ने । ११. बाँया खुट्टाको औला अर्को Hold मा राखि बाँया हात खुल्ला गर्ने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Climbing move technique गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Climbing गरी गन्तव्यमा पुगेको।	**<u>Climbing move technique</u>** • परिचय • प्रयोग • प्रकार ➢ Heap in move ➢ Hand swap move ➢ Straight arms move ➢ Foot swap move • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Rock shoes, Chalk bag, Carabiner, Runner, Rope.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Climbing move technique गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.५:** Quickdraw मा डोरी Click गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हातको पञ्जामा डोरी लिने । ४. डोरी भएको हातको तेस्रो औला Quickdraw मा राखी औलाले तलतिर लोड दिने । ५. बुढी औलाले डोरीलाइ तलबाट माथि लाने । ६. बुढी औलाले Quickdraw को Open gate मा थिची डोरी Quickdraw मा लगाउने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Quickdraw मा डोरी Click गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Quickdraw मा डोरी Click गरेको ।	**<u>Quickdraw मा डोरी Click</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Rock shoes, Chalk bag, Carabiner, Runner, Rope.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Quickdraw मा डोरी click गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.६:** Fall factor analyze गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Climbing sport को Slope जाँच गर्ने। ४. आरोहीदेखी Anchor र Ground बिचको दुरीको अनुपात मापन गर्ने । ५. Wall को Slope र दुरी हेर ी Fall factor अनुपात मापन गर्ने । ६. Risk अनुमान गरि सचेत हुने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Fall factor analyze गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • अनुपात मापन गरेको ।	**<u>Fall factor analyze</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Rock shoes, Chalk bag, Carabiner, Runner, Rope, pencil, Notebook.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Fall factor analyze गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.७: Top rope climbing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. हार्नेसको Belay loop मा Figure 8 follow through द्धारा डोरी जोड्ने । ५. Belayer तयार हुने । ६. Belayer र Climber को बिचमा Cross जाँच गर्ने । ७. Belayer ले Belay सुरु गरे पछि Hold हरुको प्रयोग गर्दै Climbing move technique द्धारा आरोहीले Climbing गर्ने । ८. Fall हुने अवस्था वा थाकेको खण्डमा Take वा Check भनी Belayer लाइ Hold गर्न लगाउने । ९. गन्तव्य (Anchor) मा पुगे पछि Take भनी Hold गर्न लगाउने । १०. Lower me भनी Counter balance विधि द्धारा तल झर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Top rope climbing गर्ने । **मानक (Standard)** • सुरक्षित साथ Top rope climbing गरेको ।	**Top rope climbing** • परिचय • Move • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Harness, Helmet, Shoes, Chalk, Chalk bag.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Top rope climbing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.८:** Lead climbing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. हार्नेसको Belay loop मा Figure 8 follow through द्धारा डोरी जोड्ने । ५. Belayer तयार भएर Belayer र Climber को बिचमा Cross जाँच गर्ने । ६. Climbing route अध्ययन गर्ने । ७. Quickdraw हार्नेसमा Racking राख्ने । ८. Belayer ले Belay सुरु गरेपछि Hold हरुको प्रयोग गर्दै Climbing move technique द्धारा Climbing गर्ने । ९. प्रत्येक Bolt मा Quickdraw click गरी डोरीलाइ Quickdraw मा click गर्दै Climbing गर्ने । १०. Fall हुने वा थाकेको अवस्थामा Take वा Check भनी Belayer लाइ Hold गर्न लगाउने । ११. गन्तव्य (Anchor) मा पुगेपछि Take भनी Hold गर्न लगाउने । १२. Lower me भनी Counter balance विधिद्धारा तल झर्ने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Lead climbing गर्ने । **मानक (Standard)** • सुरक्षित साथ Lead climbing गरेको ।	**Lead climbing** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Harness, Helmet, Shoes, Chalk, Chalk bag, Quickdraw.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Lead climbing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)	
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.९:** Multi pitch lead climbing गर्ने ।	
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा	

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. Rock मा भए route study गरि Quickdraw, Carabiner, Camalot, off set stopper लगायतका सामाग्री Racking गर्ने । ५. Harness को Belay loop मा Knot द्धारा डोरी जोड्ने । ६. आरोही र Belayer बिच Cross जाँच गर्ने । ७. Belayer ले Belay सुरु गरेपछि, आरोहीले Rock मा भए Rock hold हरु प्रयोग गरि आरोहण सुरु गर्ने । ८. Rock मा भए Bolt भएको ठाँउमा Quickdraw र बोल्ट नभएको ठाँउमा Camalot र offset stopper प्रयोग गरी आरोहण गर्ने । ९. Fall हुने अवस्था वा थाकेमा Take वा Check भनि Belayer लाइ Hold गर्न लगाउने । १०. गन्तव्य (Anchor) मा पुगे पछि Safety लगाउने। ११. I am safe भनि Belayer लाइ सुचना दिने । १२. Top belay system तयार पार्ने । १३. Belayer ले Belay off गरि, डोरीको टुप्पामा Knot द्धारा हार्नेसको Belay loop मा डोरी जोडी आरोहणको लागी तयार हुने । १४. सुचना आदान प्रदान गर्ने । १५. Anchor बाट Belayer ले आरोहीसंग Eye contact वा Climbing signal द्धारा निरन्तर Communication गरि Belay गर्ने। १६. Climber ले प्रयोग गरेको सामाग्रीहरु उठाउदै आरोहण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Multi pitch lead climbing गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Multi pitch lead climbing गरेको ।	**<u>Multi pitch Lead Climbing</u>** • परिचय • प्रयोग • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

१७. Climber Anchor मा आइपुगेपछि Safety लगाउने । १८. क्रमश पहिलाकै विधि अपनाई आरोहण गर्ने । १९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । २०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Prussic Cord, Harness, Helmet, Chalk bag, Belay device, Ascender, Tape sling, Carabiner, Quickdraw, Camalot, Offset Stoper, Rock piton, Knife, Pencil, Note pad, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Multi-pitch lead climbing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१०: Active rappelling गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Anchor मा Safety लगाउने । ४. Climbing rope को दुइ टुप्पासंगै राखि Thumb knot बनाइ सफा गर्ने । ५. डोरीको बिच भागमा Screw gate carabiner राखि Anchor मा लगाउने र Screw gate carabiner Lock गर्ने । ६. डोरीलाइ तल फ्याक्ने । ७. Belay device harness को Belay loop मा राख्ने। ८. Belay device मा दुबै डोरी Connect गरि Carabiner lock गर्ने । ९. Belay device भन्दा तलको डोरीमा Prussik knot लगाई Harness को loop मा जोड्ने । १०. System को जाँच गर्ने । ११. Safety खोलि Belay device भन्दा माथि डोरीमा राख्ने र डोरीमा load दिने । १२. एउटा हात Prussic knot मा राखि Balance मिलाउने र अर्को हातले तल तिरको डोरी समाती कम्मर भन्दा पछाडि लगि Control गर्ने। १३. हातले डोरीको Balance र Body balance मिलाएर तल झर्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Active rappelling गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Active rappelling गरेको ।	**<u>Active rappelling</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Prusik cord, Harness, Helmet, Belay device, Tape sling, Screw gate carabiner, Open gate carabiner, Knife, Pencil, Note pad, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Active rappelling गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.११:** Cliff lowering गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Anchor को लागि ठाँउ छान्ने । ५. Anchor बनाउने । ६. Anchor मा Safety लगाइ Anchor बाट Belay गर्न मिल्ने गरि Anchor भन्दा तल बस्ने । ७. Partner लाइ Safety मा राख्ने । ८. Climbing डोरी व्यवस्थापन गर्ने । ९. डोरीको टुप्पा Figure of 8 follow through द्वारा Partner को Harness को Belay loop मा जोड्ने । १०. Anchor मा Screw gate carabiner राखि Partner मा जोडेको डोरी तानि Munter Mule Hitch बनाउने । ११. Partner पटि भएको डोरीमा Valdotain knot बनाउने । १२. Partner को Safety खोली डोरीमा load दिने । १३. Munter Mule Hitch खोली Italian hitch बाट Belay गरी Partner तल झार्ने । १४. Partner संग Eye contact नटुटाउने । १५. Partner तोकिएको सुरक्षित स्थानमा नपुगेसम्म Belay गर्ने । १६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Cliff lowering गर्ने **मानक (Standard)** • Cliff lowering गरेको ।	**Cliff lowering** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Rope, Prussic cord, Harness, Helmet, Belay device, Tape sling, Screw gate carabiner, Open gate carabiner, Knife, Pencil, Note pad, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Cliff lowering गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१२: Trad climbing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्थल छनोट गर्ने । ४. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ५. Camalot, offset stopper, Quickdraw लाइ Harness मा Racking गर्ने । ६. Climbing partner बीचमा safety जाँच गर्ने । ७. Rock crack हेरि Camalot, Offset stopper प्रयोग गरि Anchor बनाउने । ८. Anchor मा Quickdraw राख्ने । ९. Quickdraw मा डोरी राखि आरोहण गर्ने । १०. Climbing partner बीचमा एक अर्कामा सहकार्य तथा सुचना आदन प्रदान गर्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Trad climbing गर्ने **मानक (Standard)** • Trad climbing गरेको ।	**Trad climbing** • परिचय • Caming Device प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Harness, Helmet, Belay device, Screw gate carabiner, Open gate carabiner, Camalot, offset stopper, Knife, Pencil, Note pad, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Trad climbing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१३:** Ice tool प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्थान छनोट गर्ने । ४. Ice tool को Condition जाँच गर्ने । ५. Pick अगाडि पर्ने गरी Ice tool को Handle मा समात्ने । ६. कुहिनालाइ कुम सिधा माथी लाने । ७. Ice tool लाइ टाउको बराबर माथी लाने । ८. Balance मिलाएर Ice tool को Pick ले Ice मा सिधा हान्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ice tool प्रयोग गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Ice tool प्रयोग गरि ice climbing गरेको।	**<u>Ice tool प्रयोग</u>** • परिचय • विधि । • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Harness, Helmet, Ice tool, Knife, Sun Glass, Crampon, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ice tool प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१४: Ice screw प्रयोग गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. उपयुक्त स्थान छनोट गर्ने । ४. Ice screw को Condition जाँच गर्ने । ५. Ice screw को handle समात्ने । ६. हातलाइ 'L' Shape मा राख्ने । ७. Ice screw को दाँतलाइ Ice मा ९० डिग्री कोण बनाइ राख्ने । ८. Ice screw समाई अगाडि Press गर्दै o'clock wise मा घुमाउने । ९. Ice मा Ice screw पुरै नछिरेसम्म Handle लाई घुमाई राख्ने । १०. Ice screw लाई निकाल्दा anti- o'clock wise घुमाउने। ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Ice screw प्रयोग गर्ने । **मानक (Standard)** • सुरक्षित साथ Ice Screw प्रयोग गरेको।	**Ice screw प्रयोग** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Harness, Helmet, Ice Screw, Knife, Sun glass, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ice screw प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१५:** Front point technique गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. स्थान छनोट गर्ने । ५. Ice tool/ axe को प्रयोग गरि शरिरको Position मिलाउने । ६. एउटा खुट्टा पछाडि लगी Crampon को टुप्पाले Ice मा हान्ने। ७. यसै गरि अर्को खुट्टाको प्रयोग गर्ने। ८. क्रमश माथिको प्रक्रिया अपनाई Ice tool/ axe र बाँया- दाँया खुट्टा सार्दै माथि जाने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Front point technique गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Front point technique प्रयोग गरि आरोहण गरेको ।	**<u>Front point technique</u>** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Harness, Helmet, Climbing boot, Crampon, Knife, Ice tool/ axe, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Front point technique गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१६:** Travers climbing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. स्थान छनोट गर्ने । ४. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ५. आरोहण सामाग्री Racking गर्ने । ६. Partner लाइ Belay को लागि तयार गर्ने । ७. Ice screw द्धारा Anchor बनाउने । ८. Ice tool र Crampoon प्रयोग गरि Travers climbing गर्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Travers climbing गर्ने । **मानक (Standard)** Equipment हरु प्रयोग गरि Travers climbing गरेको ।	**Travers climbing** • परिचय • प्रयोग • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Harness, Helmet, Climbing boot, Crampon, Belay device, Ice screw, Ice tool, Sun glass, Quickdraw, Prusik cord, Tape silling, Knife, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Travers climbing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.२: Climbing Skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२.१७:** Ice climbing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ९ घण्टा = १० घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ice route study गर्ने । ४. Ice sport छनोट गर्ने ५. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ६. आरोहण सामाग्री Racking गर्ने । ७. Partner लाइ Belay को लागि तयार गर्ने । ८. Ice tool र Crampon प्रयोग गरि ice route setting गर्ने। ९. Ice screw द्धारा Anchor बनाइ Climbing गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Ice Climbing गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Equipment हरु प्रयोग गरि Ice climbing गरेको ।	**<u>Ice Climbing</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Harness, Helmet, climbing boot, Crampon, Belay device, Ice screw, Ice tool, Sun Glass, Quickdraw, Prusik cord, Tape siling, Knife, Gloves.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ice route setting गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (Hgh Altitude Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition Skill

विवरण **(Description)**: यो यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने क्रममा पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहण गतिविधि सम्वन्धी आवश्यक ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Expedition सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Snow & ice condition जाँच्ने। २. Route study गर्ने । ३. Route briefing गर्ने । ४. Rope fixing/ route setting गर्ने। ५. Ladder fixing गर्ने। ६. Mixed climbing गर्ने । ७. Short rope system गर्ने। ८. Client selection गर्ने। ९. Summit plan गर्ने। १०. Expedition grading गर्ने।
समय: १० घण्टा (सै) + ५० घण्टा (प्र) = जम्मा ६० घण्टा

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.१:** Snow & ice condition जाँच्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थलमा भएको Snow & ice को Thickness जाँच गर्ने। ४. Snow को Layering जाँच गर्ने। ५. Ice र Snow को रंग जाँच गर्ने। ६. Ice र Snow पग्लिदै छ/छैन, फुटेको छ/छैन जाँच गर्ने। ७. Ice र Snow स्थायी वा अस्थायी हेरेर पत्ता लगाउने । ८. Ice र Snow बाट हुनसक्ने सम्भावित जोखिमहरुको अध्ययन गर्ने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Snow & ice condition जाँच्ने । **मानक (Standard)** • Snow & ice condition जाँचेको।	**Snow & ice condition** • परिचय • प्रकार • जाँच्ने विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notepad, Pen, Ice-axe, Shovel, Measuring tape, stick, knife.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Snow & ice condition जाँच्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.२: Route study गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. यात्रा गन्तव्यको यकिन गर्ने। ४. भौगोलिक स्थिति बुझ्ने । ५. बाटोको अवस्था बुझ्न नक्साको प्रयोग गर्ने। ६. बाटोको वरीपरी क्याम्प बस्ने ठाँउ बुझ्ने । ७. पानीको स्रोत छ/ छैन यकिन गर्ने। ८. बाटोमा हुनसक्ने जोखीमहरु निरिक्षण गर्ने। ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Route study गर्ने । **मानक (Standard)** • Route study गरेको ।	**Route study** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notepad, Pen, MAP, Compass, Cell Phone, Satellite Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Route study गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.३:** Route briefing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Client र Staff भेला गर्ने। ४. बाटोको अवस्थाबारे जानकारी दिने। ५. बाटोमा चाहिने खाजा/नास्ता, पानी र कपडाकोबारे जानकारी दिने। ६. बाटोमा आई पर्ने सम्भावित जोखिमबारे जानकारी दिने। ७. बाटोमा आवश्यक औजार र त्यसको प्रयोगबारे जानकारी दिने। ८. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफागरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Route briefing गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • बाटोको जानकारी गराएको ।	**<u>Route Briefing</u>** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notepad, Pen, Pencil, MAP, Compass, Cell Phone, Satellite Phone.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Route briefing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) **७**: **उच्च पर्वतीय शीप** (Hgh Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) **७.३**: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य** (Task) **७.३.४**: Rope fixing/ route setting गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा +व्यावहारिक ७ घण्टा =८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आरोहणको प्रकृति अनुसार आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने। ३. Rope fixing समुह (Team) छनौट् गर्ने। ४. सामाग्रीहरुको सुची तयार पर्ने। ५. सुची अनुसारको सामाग्रीहरु छुट्याउने। ६. छुट्याएको सामाग्रीहरु कार्यस्थल सम्म पुर्याउन छुट्टै समुह (Team) तयार गर्ने। ७. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ८. भौगोलिक Route study गरि योजना बनाउने । ९. Rope fixing सामाग्री Snow bar झोलाको साइडमा बाध्ने । १०. Rope fixing सामाग्री Piton, camelot, stopper, Ice screw हरु Harness मा राख्ने । ११. Fix गर्ने Rope coil बाट एक टुप्पा Harness मा जोड्ने र अर्को टुप्पा Snow bar गाडेर जोड्ने । १२. Partner लाइ Belay गर्न लगाउने । १३. भौगोलिक अवस्था हेरी Piton, Camelot, Stopper, Ice screw प्रयोग गरी Anchor बनाइ डोरीलाइ Connect गर्दै जाने । १४. गन्तव्यमा पुगेपछि अन्तिम Anchor मा डोरीलाइ Fix गर्ने। १५. Active rappel गरी Anchor मा Connect गरेको Fixing डोरीलाइ Fix गर्दै तल झर्ने । (यदि डोरी नपुगेमा Partner लाइ अर्को डोरी लिइ Anchor मा Connect गरेको Fixing डोरीलाइ Fix गर्दै माथि आउन लगाउने) । १६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १७. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था</u>** <u>(Condition)</u> • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य</u>** <u>(Task)</u> • Rope fixing/ route setting गर्ने । **<u>मानक</u>** <u>(Standard)</u> • Rope fixing गरेर गन्तव्यमा सुरक्षित साथ पुगेको ।	<u>Rope fixing/ Route setting</u> • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notepad, Pen, Pencil, MAP, Compass, Cell Phone, Satellite Phone, Rope, Snow-bar, Ice-screw, Rock piton, Ice-axe, Carabineer, Ice-Hammer, Camelot, Stopper.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- Rope fixing/ Route setting गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) **७: उच्च पर्वतीय शीप** (Hgh Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) **७.३**: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य** (Task) **७.३.५**: Ladder fixing गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा +व्यावहारिक ७ घण्टा =८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आरोहणको प्रकृति अनुसार आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Ladder fixing समुह (Team) छनौट गर्ने। ४. सामाग्रीहरुको सुची तयार पर्ने। ५. सुची अनुसारको सामाग्रीहरु छुट्याउने। ६. व्यक्तिगत सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ७. Glacier को Condition जाँच गर्ने । ८. Crevasse को Size अनुसार Ladder मिलाउने। ९. मिलाइ सकेको Ladder को एक पट्टिको भागलाइ Snow-bar/ Ice-screw र डोरीको प्रयोग गरि Crevasse को छेउमा बाँध्ने। १०. Ladder को अर्को पट्टिको भागमा लामो डोरीले Bowline knot लगाइ बाँध्ने। ११. Ladder लाइ लामो डोरीले बाँधेको पट्टी माथि पारेर उठाउने। १२. माथि उठाएको Ladder लाइ Ladder को टुप्पोमा जोडेको लामो डोरीले विस्तारै बिले गर्दै Crevasse को अर्को तर्फ लाने। १३. Crevasse को वारिपारि Snow-bar / Ice-screw र डोरीको प्रयोग गरि Ladder fix गर्ने। १४. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था</u>** <u>(Condition)</u> • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य</u>** <u>(Task)</u> • Ladder fixing गर्ने। **<u>मानक</u>** <u>(Standard)</u> • सुरक्षित तरिकाले Ladder fix गरेको ।	<u>Ladder fixing</u> • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Notepad, Pen, Pencil, MAP, Compass, Cell Phone, Satellite Phone, Rope, Snow-bar, Ice-screw, Rock piton, Ice-axe, Carabineer, Ladder, Ice-Hammer.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Ladder fixing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.६:** Mixed climbing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आरोहणको प्रकृति अनुसार आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थलको अवलोकन गर्ने। ४. सुरक्षाको सामाग्री लगाउने । ५. Ice को पार्टमा Ice climbing techniques र Ice tool को प्रयोग गरि चढ्ने। ६. Rock को part मा rock climbing techniques र rock को grip हरुको प्रयोग गरि चढ्ने। ७. Mixed climbing गर्दा Scrambling techniques अपनाउने । ८. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Mixed climbing गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Mixed climbing गर्दा Scrambling techniques अपनाइ सुरक्षित गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>Mixed climbing</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Boot, Crampons, Ice-axe, Rope, Carabineer, Ascender, Descender.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Mixed climbing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.७:** Short rope system गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थलको अवलोकन गर्ने। ४. Client को स्वास्थ्य अवस्था र Climbing level को जानकारी लिने। ५. गाइडले बढिमा २ जान Client लिने । ६. Client बिच १.५ देखि २ मिटरको फरकमा Butterfly knot लगाइ Client को Harness मा जोडने। ७. बाँकी रहेको डोरीलाई Client र गाइडको बिचमा ५ मिटर राखेर Mountain coil बनाइ गाइडको कुममा छड्के गरि भिर्ने । ८. छड्के भिरेको mountain coil लाइ हार्नेसको Belay loop मा जोड्ने । ९. हिड्ने क्रममा गाइड र Client बिचको ५ मिटर रहेको डोरीलाई ३ मिटर हातमा लिई Coil गर्ने । १०. डोरी बोक्दा Overhand slip knot बनाएर बोक्ने। ११. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Short rope system गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • सुरक्षित तरिकाले Short rope system गरि गन्तव्यमा पुगेको ।	**<u>Short rope system</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Boot, Crampons, Ice-axe, Rope, Carabineer, Ascender, Descender

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Short rope system गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.८: Client selection गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थलको अवलोकन गर्ने। ४. आफ्नो Client को स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्ने। ५. Client को Walking speed जाँच गर्ने । ६. Client को मनोदशा जाँच गर्ने । ७. Walking speed अनुसार को समुह बनाउने । ८. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Client selection गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Client को Walking speed जाँच गरी समुह विभाजन गरेको ।	**<u>Client selection</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Note book.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Client selection गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.९: Summit plan गर्ने। (६,५०० मिटर उचाइसम्मको हिमालमा)
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ११ घण्टा = १२ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Base camp भन्दा माथिको Camp हरु Set गर्ने। ४. Acclimatize गर्ने। ५. आरोहण मार्गको पुर्व जानकारी लिने। ६. आरोहण सामाग्रीहरुको सुची बनाउने । ७. आरोहण सामाग्रीहरु छ छैन जाँच गर्ने। ८. मौसमको पुर्वानुमान लिने। ९. Summit जाने मितिको निर्धारण गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Summit plan गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • Summit plan को मिति निर्धारण गरको ।	**<u>Summit plan</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Note, Pen, Tent, Rope, Harness, Boot, Crampons, Helmet, Carabineer, Ascender, Descender, Oxygen set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Summit plan गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.३: Expedition skill **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३.१०:** Expedition grading गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हिमालको उचाइ अध्ययन गर्ने । ४. आरोहण मार्गको अध्ययन गर्ने । ५. Glacier को अवस्था अध्ययन गर्ने । ६. हिँम पहिरो, Rock fall, Serac fall अध्ययन गर्ने । ७. हावाको गति मापन गर्ने । ८. आरोहण गर्दा लाग्ने समयको अनुमान गर्ने । ९. मापनहरुको अध्यायन गरी grading गर्ने । १०. प्रयोग भएका औजर उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Expedition grading गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • आरोहण मार्गको कठिनाइ मापन अनुसार grading गरेको ।	**<u>Expedition grading</u>** • परिचय • विधि • प्रकार (Easy, Hard, Challanging) • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Note, Pen, Altimeter, Calculator, Barometer, GPS, Topo Map, Compass, Clinometer.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Expedition grading गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue)

पाठ्य विवरण (Description): यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई आवश्यक पर्ने आधारभुत उद्दार (General Mountain Rescue) गर्न लागि प्रयोग हुने सामाग्री, प्रयोग विधिसँग सम्वन्धित ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी समस्यामा परेका यात्रुलाई उद्दार गर्ने आधारभुत उद्दार (General Mountain Rescue) को ज्ञान र सिपमा पोख्त बनाउने ।
कार्यहरू: १. सुचना संकलन गर्ने । २. Rescue team छनोट गर्ने । ३. उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ४. Self-Rescue गर्ने । ५. C - pulley system द्धारा rescue गर्ने । ६. Z-pulley system द्धारा rescue गर्ने । ७. Z-pulley ii system द्धारा rescue गर्ने । ८. Victim lowering with knot pass गर्ने ।
समय : ८ घण्टा (सै) + ५६ घण्टा (प्र) = जम्मा ६४ घण्टा

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.१:** सुचना संकलन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Rescue गर्न पर्ने क्षेत्र निश्चित गर्ने । ४. स्थान सम्वन्धी सुचना लिन online वा फोनको प्रयोग गर्ने । ५. Group size यकिन गर्ने । ६. आवश्यक Rescuer को संख्या यकिन गर्ने । ७. मौसमसम्वन्धी जानकारी लिने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • सुचना संकलन गर्ने । **मानक (Standard)** • Rescue गर्न पर्ने क्षेत्रको जानकारी लिएको।	**सुचना संकलन** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Cell Phone, Pen, Note book, Laptop.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- सुचना संकलन गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.२:** Rescue team छनोट गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Rescue team को सूची तयार गर्ने । ४. अनुभवका आधारमा Rescue team को छनौट गर्ने । ५. कामको प्रकृति अनुसारको Rescuer हरुको जिम्मेवारी तोक्ने । ६. छनौट भएका Rescuer हरुलाई सेवा करारनामा गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Rescue team छनोट गर्ने । **मानक (Standard)** • करारनामा गरि Rescue team छनोट गरेको ।	**Rescue team छनोट** • परिचय • विधि • सेवा करार फारमको ढाँचा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- सेवा करार फारम, फायल, Notebook, Pen, Pencil, Clear bag.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Rescue team छनोट गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.३:** उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक अनुसार औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. उद्दार गर्न जानु पुर्व उद्दार सामाग्रीहरुको सुची तयार पर्ने। ४. सुची अनुसार सामाग्रीहरु छ छैन यकिन गर्ने । ५. उद्दार गर्न जाने स्थान र समय अनुसारको सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने। ६. सामाग्रीहरुमा चिन्ह लगाइ Packing गर्ने । ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्ने । **मानक (Standard)** • सामाग्रीहरुमा चिन्ह लगाइ Packing गरेको ।	**उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Notebook, Probes, Avalanche transceiver, Shovel, Ice-axe, Rocco detector, Marking tap, Satellite Phone, Walkie-Talkie, Oxygen bottle, Mask-Regulator, GPS, PAC bag, Stretcher, Rope, First Aid kit, Navigation tools.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- उद्दार सामाग्री व्यवस्थापन गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.४:** Self-rescue गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थलको अवलोकन गर्ने। ४. सुरक्षाको सामाग्री लगाउने ५. Fix line डोरीमा Safety लगाउने । ६. Safety cord मा Join भएको Ascender fix line डोरीमा लगाउने । ७. Fix line डोरीमा भएको Ascender को मुनी Top belay system बाट Descender लगाउने । ८. Descender भन्दा तलको डोरीलाई Ascender को तल्लो भागको Carabineer मा लगाउने । ९. Ascender को तल्लो भागको Carabineer मा Tape selling प्रयोग गरी खुट्टा छिराएर टेक्ने स्थान बनाउने । १०. टेक्ने स्थानमा खुट्टा राखी उभिने साथै Ascender लाई हातले माथि सार्ने । ११. माथि चढ्नको लागि हातले Ascender लाई माथि सार्दै जाने । १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Self-rescue गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Self-rescue गरि उद्दार गरेको ।	**<u>Self-rescue</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Lock carabiner, Un-lock carabiner, Ascender, Descender, Radio Sets, Prusik/ cordless.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गरी Self-rescue गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.५:** C- pulley system द्धारा उद्दार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र समागृीहरुको संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पूर्वानुमान गर्ने । ४. Anchor बनाइ Carabineer लगाउने । ५. डोरीको दुवै टुप्पोलाई Anchor को Carabineer मा lock गर्ने । ६. डोरीको loop मा दुई वटा Lock carabineer opposition side फर्काएर राख्ने । ७. त्यस Carabineer लाइ Victim भएको स्थानमा पुराउने । ८. Carabineer लाई Victim को Harness को Belay loop मा जोड्न लगाउने । ९. यदि Victim आफैले loop मा जोड्न नसक्ने अवस्था भएमा Rescuer आफै गएर जोड्ने । १०. Anchor मा अर्को Lock carabineer लगाउने । ११. डोरीको एक टुप्पोलाई खोलि Lock carabineer मा राख्ने । १२. बनाई सकेको System check गर्ने। १३. Victim संग निरन्तर संवाद गर्दै डोरीलाइ तान्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • C- pulley system द्धारा उद्दार गर्ने । **मानक (Standard)** • C- pulley system बनाई Rescue गरेको ।	**C - pulley Rescue System** • परिचय • महत्व • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Lock carabiner, Un-lock carabiner, Radio sets, Prusik rope, Gloves, Pully, Cordless.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- C- pulley rescue system गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.६: Z pulley system द्धारा उद्दार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र समाग्रीहरुको संकलन गर्ने । ३. खतराको पूर्वानुमान गर्ने । ४. Anchors बनाइ र Carabineer लगाउने । ५. डोरीको टुप्पोलाई Anchor मा Lock गर्ने। ६. डोरीको loop मा दुई वटा Lock carabineer opposition side फर्काएर राख्ने। ७. Victim भएको ठाँउमा पुराउने । ८. Carabineer लाई Victim को Harness को Belay loop मा जोड्न लगाउने, (यदि victim आफैले Carabineer जोड्न नसक्ने अवस्था भएमा Rescuer आफै गएर जोड्ने) । ९. डोरीको एउटा टुप्पोलाई खोली Anchor को Lock carabineer मा Top belay system बनाइ तान्ने ठाँउ बनाउने । १०. Victim connected भएको डोरीमा Victim तिर फर्काएर Ascender लगाउने । ११. Ascender मा Lock carabineer राखी डोरी तान्ने । १२. बनाई सकेको System check गर्ने । १३. Victim संग निरन्तर संवाद गर्दै बिस्तारै तान्ने । १४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Z pulley system द्धारा उद्दार गर्ने । **मानक (Standard)** • Z-pulley system बनाई Rescue गरेको ।	**Z pulley Rescue System** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Rope, Lock carabiner, Un-lock carabiner, Ascender, Descender, Radio sets, Prusik rope, Gloves, Pully, Cordless.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Z pulley rescue system गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.७:** Z pulley ii system द्धारा उद्दार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र समाग्रीहरुको संकलन गर्ने । ३. जोखिमको पुर्वानुमान गर्ने । ४. Anchors बनाउने र Carabineer लगाउने । ५. डोरीको टुप्पोलाई Anchor मा lock गर्ने। ६. डोरीको loop मा दुई वटा Lock carabineer opposition side फर्काएर राख्ने। ७. डोरीको एउटा टुप्पोलाई खोली Anchor को lock carabineer मा Top belay system बनाइ तान्ने ठाँउ बनाउने । ८. Victim connected भएको डोरीमा Victim तिर फर्काएर Ascender लगाउने । ९. Top belay system बाट निस्केको डोरी victim तिर फर्काएर लगाएको Ascender को प्वालमा हालेको Carabiner मा डोरी छिराउने । १०. Carabineer बाट निस्केको डोरी फेरी anchors carabineer मा हाली तान्ने ठाँउ बनाउने । ११. System check गर्ने । १२. Victim संग निरन्तर संवाद गर्दै माथि तान्ने । १३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Z pulley ii system द्धारा उद्दार गर्ने । **मानक (Standard)** • Victim लाइ Z pulley ii system द्धारा उद्दार गरेको।	**Z pulley ii system** • परिचय • प्रकार • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment)

- Rope, Lock carabiner, Un-lock carabiner, Ascender, Descender, Radio sets, Prusik rope, Gloves, Pully, Cordless, Sun glass, Harness, Helmet, Crampon.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Z pulley ii system द्धारा उद्दार गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ७: उच्च पर्वतीय शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ७.४: आधारभुत पर्वतीय उद्दार (General Mountain Rescue) **निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४.८:** Victim lowering with knot pass system गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Anchor बनाउने । ४. डोरीको टुप्पोमा Figure of 8 flow through बनाई उद्दारकर्ताको हार्नेसमा Connection गर्ने । ५. डोरीमा Clove hitch लगाई Anchors को Lock carabineer मा जोड्ने । ६. डोरीको लम्बाई मापन गरी झर्ने ठाउँसम्म पुग्ने यकिन गर्ने । ७. Anchors मा Top belay system बनाउने । ८. डोरीलाई Top belay system मा हाली डोरीको टुप्पोलाई तल झर्ने व्यक्तिको हार्नेसको Connect गर्ने । ९. तल झार्ने व्यक्तिलाई तयार गरी सकेपछि तल झर्ने व्यक्तिको चालसँगै Top belay system लाई बिस्तारै Release गरी तल झार्ने । १०. Victim संग निरन्तर संवाद गर्दै तल झार्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Victim lowering with knot passsystem गर्ने । **मानक (Standard)** • Victim lowering with knot pass system बनाई Rescue गरेको ।	**Victim lowering with knot pass system** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Rope, Lock & Un lock carabiners, Runner, Ice screw, Ice tool, Jumar, Ice axe, Snow pickets, ATC Guide, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Victim lowering rescue गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८:
हवाई उद्दार शीप (Heli Rescue Skill)

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (Heli Rescue Skill)

सब-मोड्युल (sub-Module) ८.१: Heli Marshal

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग तथा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहणमा उद्दारको लागि नभई नहुने आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी Heli Marshal को ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Area Secure गर्ने । २. Safety Check गर्ने । ३. Communication गर्ने। ४. Start-up and Take -off Signal दिने । ५. Approach, Hover & Landing Guidance दिने । ६. Shutdown Signal दिने।
समय : ४ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (व्या) = १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.१: Heli Marshal **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१.१:** Area secure गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Helicopter land गर्ने स्थानबाट बाधक बस्तु/मानिसहरुलाइ हटाउने । ४. Helipad वरिपरि जीवजनावर पस्नबाट रोक लगाउने। ५. Helipad मा अन्य व्यक्तिहरुलाइ प्रवेश निषेध गर्ने। ६. Helipad लाइ देखिने गरि सांकेतिक चिन्ह वा रङको प्रयोग गर्ने। ७. आपतकालिन सामाग्री Landing site को नजिक राख्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Area secure गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • Helipad सुरक्षित रहेको।	**<u>Area secure</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Radio, Walkie-Talkie, Signal flag, Jacket.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Area secure गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.१: Heli Marshal निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१.२: Safety check गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.० घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. सुरक्षा सामाग्री लगाउने । ४. Helicopter अवतरण तथा उडान गर्ने स्थानको अवलोकन गर्ने । ५. अवलोकन गरिएको स्थानमा रहेको Helicopter लाइ बाधा पार्ने बस्तुहरु हटाउने । ६. हावाको गति पत्ता लगाउने । ७. मौसमको पुर्वानुमान गर्ने । ८. अवतरण गर्ने स्थानमा Signal, झण्डा (देखिने कलर) राख्ने । ९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Safety check गर्ने । **मानक (Standard)** • Helicopter अवतरण गर्ने स्थान सुरक्षित भएको ।	**Safety check गर्ने** • परिचय • विधि • ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पञ्जा, झण्डा, चस्मा, मार्सलिङ भेस्ट, Anemometer, Notebook, Pen, संकेत चिन्ह

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Safety check गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.१: Heli Marshal **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१.३:** Communication गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हेलिकप्टर पाइलट र Marshaller एक आपसमा देखिने स्थानमा बस्ने। ४. Marshaller ले Pilot लाइ हातको इसाराले हेलिकप्टरलाइ उडन र बस्न निर्देशन दिने। ५. Marshaller ले Pilot लाइ हातको इसाराले हेलिकप्टरको इन्जिन बन्द गर्न सङ्केत गर्ने। ६. Radio (Walkie Talkie) को उपयोग गर्ने। ७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Communication गर्ने। **<u>मानक (Standard)</u>** • हेलिकप्टर पाइलट र Marshaller बीच एक आपसमा सञ्चारको आदान प्रदान भएको।	**<u>Communication गर्ने</u>** • परिभाषा • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Radio (Walkie Talkie), Signal, Flag, Jacket.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Communication गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.१: Heli Marshal निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१.४: Start-up and take-off signal दिने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हेलिकप्टर उड्ने क्षेत्रमा सुरक्षित भए नभएको यकिन गर्ने। ४. पाईलटलाई हेलिकप्टर Start गर्ने संकेत गर्ने। ५. पाईलटले हेलिकप्टरको Engine start गरिसकेपछि उडानको लागि संकेत गर्ने। ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Start-up and Take - off signal दिने । **<u>मानक (Standard)</u>** • हेलिकप्टर सुरक्षित साथ उडेको।	**<u>Start-up & take-off signal</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पञ्जा, चस्मा, टोपी, न्यानो कपडा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Start-up & Take-Off signal गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.१: Heli Marshal **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१.५:** Approach, hover & landing guidance दिने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हेलिकप्टर अवतरण गर्ने स्थान छनोट गर्ने । ४. हातको संकेत वा रेडियो सञ्चार मार्फत पाइलटसँग सुचनाको आदान प्रदान गर्ने। ५. हेलिकप्टर ल्याण्ड गर्ने स्थानबाट बाधक बस्तु, मानिसहरुलाइ हटाउने । ६. मार्सलिङ ज्याकेट लगाउने । ७. मार्सलरले हावाको गति र दिशा हेर्ने । ८. हेलिकप्टरलाइ स्थिर राख्न संकेत गर्ने। ९. पाइलटलाइ विशेष संकेतहरू प्रयोग गरि वा रेडियो द्धारा ल्याण्ड गर्न निर्देशन दिने । १०. हेलिकप्टर पुरै बन्द नहुन्जेल निर्देशन दिइराख्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Approach, hover & landing guidance दिने । **<u>मानक (Standard)</u>** • हेलिकप्टर सुरक्षित साथ अवतरण गरेको।	**<u>Approach, hover & landing guidance</u>** • परिचय • विधि • ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पञ्जा, झण्डा, कपी, कलम, चस्मा, मार्सलिङ ज्याकेट

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Approach & landing guidance गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.१: Heli Marshal **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१.६:** Shutdown signal दिने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. हेलिकप्टर Landing भैइसकेपछि तुरुन्तै अर्को उडान भए नभएको यकिन गर्ने। ४. यदि पर्खिनु पर्ने भएमा पाईलटलाई संकेतिक चिन्ह द्धारा हेलिकप्टरको Engine shutdown गर्न Signal दिने। ५. Rotter पुरै बन्द नभए सम्म त्यसको वरिपरि नजाने । ६. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Shutdown signal दिने। **मानक (Standard)** • हेलिकप्टर सुरक्षित रहेको।	**Shutdown signal दिने** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): पञ्जा, चस्मा, टोपी, न्यानो कपडा

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Shutdown signal गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (Hgh Altitude Skill)

सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline

विवरण **(Description)**: यस सब-मोड्युलमा पेशागत पदमार्ग वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतीय लिडरलाई पदमार्ग तथा पर्वतारोहण लगायत उद्दारको लागि आवश्यक पर्ने Heli longline ज्ञान र सिप समावेश गरिएको छ ।
सब-मोड्युल परिणाम (Sub-Module Outcomes): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले विभिन्न विधि र सामाग्रीको प्रयोग गरी समस्यामा परेका यात्रुलाई Heli longline गर्ने ज्ञान र सिपमा सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. Assessment गर्ने। २. Preparation गर्ने । ३. Briefing गर्ने । ४. Area secure गर्ने। ५. Deploying the longline गर्ने । ६. Safety transfer गर्ने ।
समय : ६ घण्टा (सै) + २६ घण्टा (प्र) =३२ घण्टा

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२.१:** Assessment गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. घट्नाको स्वभाव मुल्यांकन गर्ने। ४. घट्ना स्थलतर्फ जाने भौगोलिक अवस्था बारे जानकारी लिने। ५. हेलि उद्दारको लागि जान मौसम दृश्यताको मुल्यांकन गर्ने। ६. Ground को उद्दार टोली र हेलि स्टाफ बिच स्पष्ट संवाद गर्न सक्ने छ छैनको यकिन गर्ने। ७. हेलिकप्टर मार्फत उद्दार गर्ने क्रममा हुनसक्ने जोखिमहरुको मुल्यांकन गर्ने। ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Assessment गर्ने। **मानक (Standard)** • हेलिकप्टर घटना स्थल जानको लागि सुरक्षित देखिएको।	**Assessment गर्ने** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Note Book, Cell Phone, GPS, Satellite Phone, MAP, Compass, Radio set.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Assessment गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२.२: Preparation गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. घटना स्थलबारे जानकारी लिने । ४. घाइते-बिरामीको संख्या तथा अवस्था यकिन गर्ने । ५. घाइते-बिरामीको संख्या अनुसार उद्धार समुह तयार गर्ने । ६. उद्धार सामाग्री सुची तयार गर्ने । ७. सुची अनुसार सामाग्री छ छैन यकिन गर्ने। ८. सामाग्रीहरुमा चिन्ह दिइ प्याक गर्ने। ९. Team लाई स्थलको जानकारी गर्ने। १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Preparation गर्ने । **मानक (Standard)** • हेलिकप्टर घटना स्थल जानको लागि तयारी भएको।	**Preparation** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helmet, Harness, Lock Carabiner, Rope, Prussic cord, Radio set, Satellite Phone, Pen, Pencil, Not pad, First Aid kit, Stretcher.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Preparation गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२.३:** Briefing गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. उद्दारमा जानु पुर्व हेलिकप्टरको team र उद्दार Team दुबैलाई घट्नाको अवस्थाबारे जानकारी लिने /दिने। ४. घाइते-विरामीको संख्या तथा अवस्थाको जानकारी लिने / दिने। ५. घट्ना घटेको ठाउँ र अवास्थबारे जानकारी लिने /दिने। ६. घाइते-विरामीको संख्या अनुसार उद्दार समुह तयार गर्नको लागि जानकारी लिने /दिने । ७. सुची अनुसार सामाग्रीको जानकारी लिने /दिने । ८. मौसमबारे जानकारी लिने /दिने। ९. उद्दार गर्दा लाग्ने अनुमानित समयको जानकारी लिने /दिने। १०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Briefing गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • सुचनाको आदान प्रदान गरेको।	**<u>Briefing गर्ने</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Pen, Note Book, Cell Phone, Satellite Phone, MAP, Compass, GPS, radio.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Briefing गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२.४:** Area secure गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Long line rescue गर्नु पुर्व Rescue गर्ने ठाउँको निरिक्षण गर्ने। ४. Long line rescue गर्नेलाइ कार्यस्थलको बाधा अडचनहरुलाइ हटाउने। ५. Long line rescue स्थलमा Signal flag देखाउने । ६. कार्यस्थल नजिकैको रुख वा हांगाहरु काटेर Visualize clear गर्ने। ७. Pilot र Rescuer बिच सुचना आदान प्रदान गर्ने । ८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Area secure गर्ने। **मानक (Standard)** • Long line rescue area secure भएको ।	**Area Secure गर्ने।** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Radio, Walkie-Talkie, Signal flag, Jacket rope, Harness, Helmet, Carabiner.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Area secure गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२.५: Deploying the long line गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्‌देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Deploying the long line सामाग्रीहरुको जाँच गर्ने। ४. डोरी लिने। ५. डोरीको एकतिरको टुप्पो हेलीकप्टरको Hooking पार्टमा बाँध्ने। ६. यदि उद्दारकर्ता Ground मै भए "Throw Bag" मार्फत डोरी र सम्पुर्ण सामाग्री Ground तर्फ झार्ने। ७. यदि उद्दारकर्ता हेलिकप्टरमै भए डोरीबाट Abseiling गर्दै Ground तर्फ जाने। ८. Ground मा पुगेपछि विरामीको अवस्था हेरि प्राथमिक उपचार गर्ने। ९. विरामीलाई स्टेचरमा राख्ने। १०. स्टेचरमा डोरी जोडने। ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**अवस्था (Condition)** • कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य (Task)** • Deploying the long line गर्ने । **मानक (Standard)** • विरामी सुरक्षित साथ स्टेचरमा राखेको।	**Deploying the long line** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helicopter, Walkie Talkie, Rope, Carabineer, Harness, Helmet, Pen, Note book, Cell phone, Satellite Phone, MAP, Compass, GPS, Stretcher.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Deploying the long line गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल (Module) ८: हवाई उद्दार शीप (High Altitude Skill)
सब-मोड्युल (Sub-Module) ८.२: Heli Longline **निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२.६:** Safety transfer गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य(Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामाग्री संकलन गर्ने । ३. Deploying the long line गर्ने। ४. हेलिकप्टर पाइलट र ग्राउन्ड उद्धार कर्ता बीच सन्चारको आदान प्रदान गर्ने। ५. घाइते-विरामी भएको स्टेचरलाइ वजन सन्तुलन मिलाइ हेलिकप्टरको डोरीमा जोड्ने । ६. बिरामी रहेको स्टेचरलाइ उद्धार कर्ताले काखमा राख्ने । ७. यदि उद्धार कर्ता संगै नगएको अवस्थामा, क. पाइलट र Ground handling staff बीच निरन्तर संवाद गरि रहने । ख. हेलिकप्टरबाट आएको डोरी घाइते-बिरामीको स्टेचरमा जोड्ने । ग. डोरी जोडिएको छ छैन यकिन गर्ने । ८. विरामी सुरक्षित स्थानतरण गर्न पाइलटलाइ सुचना/संकेत दिने । ९. सुरक्षित स्थानमा पुगे पछि Ground handling staff विरामी Receive गर्न लगाउने। १०. विरामी रहेको स्टेचरलाइ समाति डोरी खोलिदिने । ११. पाइलटलाइ जानको लागि संकेत गर्ने। १२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • कार्यस्थल **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • Safety transfer गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • विरामीलाइ सुरक्षित साथ उद्दार गरेको	**<u>Safety Transfer</u>** • परिचय • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुरहरु

औजार, उपकरण र सामाग्री (Required Tools/Equipment): Helicopter, Barometer, Stretcher, Rope, Lock carabiner, Sun glass, Harness, Helmet, Gloves, Radio set, Satellite Phone, Pen, Pencil, Notebook, Note pad.

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Safety transfer गर्दा सावधानी अपनाउने।

खण्ड ख

साधारण मोड्युल

(Generic Module)

मोड्यूल (Module) १ : प्रयोगात्मक गणित (Applied Mathematics)

विवरण **(Description):** यस मोड्युलमा प्रयोगात्मक गणितका आधारभूत विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम **(Module Outcomes)**: यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले सामान्यजोड, घटाउ, गुणा, भाग गर्न, गोलाकार, बर्गाकार, आयताकार त्रिभुजाकार जस्तो बस्तुहरूको सतहको क्षेत्रफल निकाल्न, इकाई परिवर्तन, ऐकिक नियम, यात्राको खर्च विवरण निकाल्न, खाध्यन्न र आवश्यक सामाग्री अनुमानित विवरण तयार गर्न र नाफा/नोक्सान हिसाव गर्न सक्षम हुनेछन् ।
कार्यहरू: १. सामान्य हिसाव गर्ने: (जोड, घटाउ, गुणा, भाग गर्ने) २. इकाई मापन ३. ऐकिक नियम (Unitary Method) हिसाब गर्ने। ४. क्षेत्रफल निकाल्ने: • वृत्त (Circle) • वर्ग (Square) • आयात (Rectangle) ५. Weight निकाल्ने : ६. अनुमानित विवरण तथा लागत निर्धारण गर्ने: • खाध्यन्न अनुमानित विवरण तयार गर्ने। • यात्रा सामाग्रीहरुको अनुमानित विवरण तयार गर्ने। • कामदार विवरण तथा लागत तयार गर्ने। • अनुमानित समय तय गर्ने। • यात्रा खर्चको अनुमानित विवरण तयार गर्ने। ७. नाफा नोक्सान हिसाब गर्ने।
समय: २३ घण्टा (सै) + ०.० (व्या) = जम्मा ३२ घण्टा

मोड्यूल (Module) २: सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सिप (Communication and Employability Skills)

विवरण **(Description)**: यस मोड्युलमा अंग्रेजी तथा नेपाली भाषामा आफ्नो पेशासँग सम्वन्धित विषयवस्तु प्रभावकारीरुपमा सञ्चार गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत विषयवस्तु र जीवनोपयोगी सिपहरू (रोजगारमुखी सिपहरू) समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले अंग्रेजी, नेपालीमा सञ्चार गर्न तथा अन्य जीवनोपयोगी सिपहरूबारे व्याख्या गर्न र प्रयोग गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. English Communication २. नेपाली सञ्चार ३. जिवनोपयोगी सिपहरू (Employability Skills)
समय: ३० घण्टा (सै) + ६६ (व्या) = जम्मा ९६ घण्टा

विषयवस्तु	**समय**		
	सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
Part I: English Communication	**17 hrs**	**38 hrs**	**55 hrs**
A. Communicative functions/ Conversation skills	**4 hrs**	**12 hrs**	**16 hrs**
1. Everyday Functions • Greetings • Welcoming • Introductions • Thanking • Excuses/apologizing/forgiving	1 hr	3 hrs	4 hrs
2. Everyday Activities • Asking about activity • Asking about trouble/problems • Asking about health status • Telling not to interrupt/disturb • Showing enthusiasm	1 hr	3 hrs	4 hrs
3. Requests and offers • Making requests • Offers ○ Offering ○ Accepting ○ Declining • Excuses ○ Asking to be excused ○ Excusing • Permission ○ Asking for permission	1 hr	3 hrs	4 hrs

○ Giving permission • Congratulations • Encouraging/discouraging • Sympathy • Condolence			
4. Expressing • Likes/dislikes • Interest/Enjoyment • Satisfactions/dissatisfactions • Hopes/wishes • Advice/suggestions/recommendations • Prohibitions	1 hr	3 hrs	4 hrs
B. Writing skills	**6 hrs**	**10 hrs**	**16 hrs**
1. Technical terms (Common technical terms)	1 hr	1 hr	2 hrs
2. Paragraphs	1 hr	1 hr	2 hrs
3. Writing letters • Personal/social letters • Resume/bio-data • Applications letters • Business letters	1 hr	3 hrs	4 hrs
4. Writing work reports	1 hr	3 hrs	4 hrs
5. Writing Instructions	1 hr	1 hr	2 hrs
6. Writing dialogues	1 hr	1 hr	2 hrs
C. Email and internet skills • Search website • Make email ID • Compose mail • Send /receive mail • Attach files • Download files	**1 hr**	**3 hrs**	**4 hrs**
Part II: नेपाली सञ्चार	**६ घण्टा**	**१० घण्टा**	**१६ घण्टा**
१. प्राविधिक शब्दहरू	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
२. बोध अभिव्यक्ति	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
३. अनुच्छेद लेखन	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
४. पत्रलेखन: १) व्यापारिकपत्र २) निवेदनपत्र ३) व्यक्तिगत विवरण (वायोडाटा) लेखन	१ घण्टा	३ घण्टा	४ घण्टा
५. कार्य प्रतिवेदन लेखन	१घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा
६. भौचर लेखन		१ घण्टा	१ घण्टा
Part III: Life/Soft Skills (Employability Skills)	**6 hr**	**18 hrs**	**24 hrs**

1. Motivation • Self motivation • Features (honesty, enthusiasm, dedication and productiveness) of self motivation	1 hr	3 hrs	4 hrs
2. Stress Management • Define stress; • Identify causes and consequences of stress; • Describe stress management technique	1 hr	3 hrs	4 hrs
3. Decision Making to solve problem • Decision making and problem solving; • State steps of problem solving; • Steps of decision making process	1 hr	3 hrs	4 hrs
4. Creativity • Meaning of creativity; • Purpose of creativity; • Technique to improve creative thinking skills.	1 hr	3 hrs	4 hrs
5. Time Management • Definition of time management; • Time wasters; • Effective time management strategic	1 hr	3 hrs	4 hrs
6. Team Work • Definition of team work • Purpose of team work • Characteristic of champion team • Interpersonal relationship	1 hr	3 hrs	4 hrs

मोड्यूल (Module) ३: लैगिंक समानता तथा सामाजिक समावेसिकरण (Gender Equity and Social Inclusion)

विवरण **(Description)**: यस मोड्युलमा लैगिङ्क समानता तथा सामाजिक समावेसिकरण (लैससास) का अवधारणाहरू, लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरण, लैससास आधारित हिंसा र कार्यस्थलमा हुने लैससास आधारित दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत विषयवस्तु र सिपहरू समावेश गरिएका छन ।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले लैगिङ्क समानता तथा सामाजिक समावेसिकरण (लैससास) अवधारणाहरू, लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरण, लैससास आधारित हिंसा र कार्यस्थलमा हुने लैससास आधारित दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत विषयवस्तु र सिपहरूबारे व्याख्या गर्न र प्रयोग गर्न सक्षम हुनेछन ।
कार्यहरू: **१.** लैससासका अवधारणा। **२.** लैससास मैत्री तालिम र कार्य गर्ने वातावरण ३. कार्यस्थलमा हुने लैंगिक दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने तरिका ४. कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुव्र्यवहारलाई रोक्ने तरिका ५. वैदेशिक रोजगारी र महिलाहरूका सवालहरू ६. लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानुन
समय: ६ घण्टा (सै) + १० (व्या) = जम्मा १६ घण्टा

विषयवस्तु	**समय** (घण्टामा)		
	सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
लैससासका अवधारणाहरू १. लैससासका अवधारणाहरू बुझ्ने • लिंग र लैंगिक • लैंगिक कार्य र विद्यमान सामाजिक प्रणालीमा कार्यविभाजन • लैंगिक समानता/समता • विद्यमान सामाजिक प्रणालीमा सामाजिक बहिष्करण/समावेशिकरणको अवस्था	१	३ घण्टा	४ घण्टा
लैससास मैत्री तालिम र कार्य गर्ने वातावरण २. टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास मैत्री काम गर्ने वातावरणबारे बुझ्ने • टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास सम्वन्धी स्थापित मान्यता वा रुढीग्रस्त धारणा	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
कार्यस्थलमा हुने लैंगिक दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने तरिका ३. कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुव्र्यवहारबारे बुझ्नु • विभिन्न किसिमका लैससासमा आधारित दुव्र्यवहार (मौखिक, हाउभाउ, शारिरीक, अश्लिल साहित्य वा लिखित र चित्रका प्रकार, मानसिक/भावनात्मक	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
४. कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुव्र्यवहारलाई रोक्ने तरिका (ज्यालादारी रोजगारी र स्वरोजगारी)	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा

• ज्यालादारी काम वा स्वरोजगारमा हुने लैससासमा आधारित दुव्र्यवहारप्रति सजग हुने • यौन र्दुव्यवहार बढि हुने क्षेत्रहरू प्रति सजग हुने • आफ्नो पदको काम र जिम्मेबारीकोबारे छर्लगं हुने • व्यवस्थापन वा वरिष्ठ सहकर्मीहरूसगं विश्वास कायम गर्ने • संस्था/कम्पनीको कर्मचारी नीतिबारे सजग हुने • गोप्यनियताको उजुरी गर्ने र परामर्श सहयोग लिने विधिहरूबारे सजग हुने			
५. वैदेशिक रोजगारी र महिलाहरूका सवालहरू • अवस्था/आवश्यताहरूकोबारे सचेत हुने • विदेशमा नेपाली महिला कामदारहरू विरुद्ध हुने दुव्र्यवहारबारे सचेत हुने • महिलाहरू/पुरुषहरू विदेशमा काम गर्दा हुने सवालहरूबारे सचेत हुने • सरकारले विदेशमा जाने महिलाहरूकालागि गरेका प्रयासहरूबारे सचेत हुने	१ घण्टा	३ घण्टा	४ घण्टा
६. लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानुन • लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानुनबारे बुझ्ने	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा

मोड्यूल (Module) ४: उद्यमशीलता विक◌ास (Entrepreneurship Development)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी ज्ञान र सिपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले व्यवसाय सञ्चालन गर्ने निर्णय लिन र व्यावसायिक योजान तयार गरी व्यवसाय सुरू गर्न सक्षम हुने छन्।
कार्यहरू: १. उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने (Make Decision forestablishment of Business Industry) २. व्यवसाय योजना तयार गर्ने (Prepare Business Plan)
समय: ४ घण्टा (सै) + १२ (व्या) = जम्मा १६ घण्टा

मोड्युल (Module) ४ : उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development) **निर्दिष्ट कार्य (Task) १:** उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने (Make Decision forestablishment of Business Industry)
समय (Duration): सैद्धान्तिक २ घण्टा + व्यावहारिक ६ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	**अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य** (Terminal Performance Objective)	**सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान** (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. सम्भावित उद्योग व्यवसायको सूची तयार गर्ने। ३. उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न तुलनात्मक अध्ययन गर्ने। • स्व-मूल्याङ्कन गर्ने। • व्यावसायिक अवस्थाको मूल्याङ्कन गर्ने (SWOT Analysis)। ४. आफ्नो विज्ञता क्षेत्रभित्र पर्ने उपयुक्तउ द्योग व्यवसाय छनोट गर्ने। ५. प्रतिवेदन तयार गर्ने। ६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • औद्योगिक व्यवसाय ऐन **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने । **<u>मानक (Standard)</u>** • स्व-मूल्याङ्कन र व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कनको आधारमा आफ्नो विज्ञता क्षेत्रभित्र पर्ने उद्योग व्यवसाय छनोट गरेको ।	**<u>उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय</u>** • परिचय • स्व-मूल्याङ्कन विधि • छनोट • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): कलम, नोटकपी, औद्योगिक व्यवसाय ऐन, कम्प्युटर, प्रिन्टर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिदाँ सावधानी अपनाउने।

मोड्युल (Module) ४: उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development) निर्दिष्ट कार्य (Task) २: व्यवसाय योजना तयार गर्ने (Prepare Business Plan)
समय (Duration): सैद्धान्तिक २ घण्टा + व्यावहारिक ६ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्वन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. उद्यमीकोबारेमा संक्षिप्त उल्लेख गर्ने। ३. व्यवसायको ध्येय, उद्देश्य उल्लेख गर्ने। ४. बजारीकरण योजना बनाउने। अ. बस्तु वा सेवा पहिचान गर्ने। आ. व्यवसाय सञ्चालन हुने स्थानर वितरणको माध्यम निर्धारण गर्ने। इ. लक्षित ग्राहक पहिचान गर्ने। ई. प्रतिस्पर्धी विश्लेषण गर्ने। उ. बजार हिस्सा आंकलन गर्ने। ऊ. उत्पादन तथा विक्रिको लक्ष्य निर्धारण गर्ने। ऋ. विक्रि तरिका र प्रवर्धनका उपायहरू निर्धारण गर्ने। ५. उत्पादन योजना तयार गर्ने। क. उत्पादन प्रकृया र विधि निर्धारण गर्ने। ख. आवश्यक स्थिर सम्पत्ति निर्धारण गर्ने। ग. स्थिर सम्पत्तिमा ह्रास कट्टी निर्धारण गर्ने। ६. व्यवसायको सँगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना तयार गर्ने। क. व्यवसायको स्वमित्वको संरचना निर्धारण गर्ने। ख. व्यवसायको आन्तरिक व्यवस्थापन संरचना निर्धारण गर्ने। ग. व्यवसायको बाह्रय व्यवस्थापन श्रोत पहिचान गर्ने। घ. जनशक्तिको आवश्यकता पहिचान तथा निर्धारण गर्ने। ङ. व्यवसायको शिर्षभार खर्चहरू	**<u>अवस्था (Condition)</u>** • औद्योगिक व्यवसाय ऐन **<u>निर्दिष्ट कार्य (Task)</u>** • व्यवसाय योजना तयार गर्ने । **<u>मानक (Standard)</u>** • आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उद्योग व्यवसाय छनोट गरि उत्पादन तथा वजारिकरण योजना समावेश गरेको। • व्यवसायको वित्तीय, सँगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना समावेश गरेको ।	**<u>व्यवसाय योजना तयार</u>** **व्यवसाय योजना:** • परिचय • व्यावसायिक योजनामा समावेश गरिनुपर्ने विवरणहरू • ध्येय, उद्देश्यको परिभाषा, र लेखन प्रक्रिया **बजार र बजारीकरण:** • अवधारणा र महत्व • लक्षित वर्गको परिभाषा र पहिचान प्रकृया • प्रतिस्पर्धि पहिचान प्रकृया ▪ बजार हिस्सा आंकलन प्रकृया ▪ उत्पादन तथा विक्रि लक्ष्य निर्धारण प्रकृया ▪ बजार रणनीति **उत्पादन योजना:** • अवधारणा र आवश्यकता • उत्पादन योजना निर्माण प्रकृया, • स्थिर सम्पत्तिको ह्रास कट्टी प्रकृया **सँगठना र व्यवस्थापन:** • अवधारणा र आवश्यकता • शिर्षभार खर्च निर्धारण प्रकृया • सँगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना निर्माण प्रकृया **वित्तीय योजना:** • अवधारणा र आवश्यकता

निर्धारण गर्ने। च. सञ्चालन योजना (Operation Plan) तयार गर्ने। ७. वित्तीय योजना तयार गर्ने। क. कुल आवश्यक पुँजी निर्धारण गर्ने। ख. पुँजीको श्रोत व्यवस्थापन रणनीति उल्लेख गर्ने। ग. वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया निर्धारण गर्ने। घ. पारविन्दु विश्लेषण गर्ने। ङ. उत्पादित वस्तु वा सेवाको मुल्य निर्धारण रणनीति उल्लेख गर्ने। ८. प्रतिवेदन तयार गर्ने। ७. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने।		• वित्तीय योजना निर्माण प्रकृया • वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया • पारविन्दु विश्लेषण प्रकृया

औजार, उपकरण र सामग्री (Required Tools/Equipment): कलम, नोटकपी, औद्योगिक व्यवसाय ऐन, कम्प्युटर, प्रिन्टर

सुरक्षा तथा सावधानीहरु (Safety/Precautions)

- व्यवसाय योजना तयार गर्दा सावधानी अपनाउने।

खण्ड ग - कार्यगत तालिम
(On the Job Training)

कार्यस्थल तालिम On the Job Training (OJT)

Full Marks: 300 **Practical: 12 weeks/576 Hrs.**

Description:

On the Job Training (OJT) is a 3 months (12 weeks/72 working days) program that aims to provide trainees an opportunity for meaningful career related experiences by working fulltime in real organizational settings where they can practice and expand their classroom based knowledge and skills before graduating. It will also help trainees gain a clearer sense of what they still need to learn and provides an opportunity to build professional networks. The trainee will be eligible for OJT only after attending the final exam. The institute will make arrangement for OJT. The institute will inform the CTEVT at least one month prior to the OJT placement date along with plan, schedule, the name of the students and their corresponding OJT site.

Objectives:

The overall objective of the On the Job Training (OJT) is to make trainees familiar with firsthand experience of the real work of world as well as to provide them an opportunity to enhance skills.

The specific objectives of On the Job Training (OJT) are to;

- apply knowledge and skills learnt in the classroom to actual work settings or conditions and develop practical experience before graduation,
- familiarize with working environment in which the work is done,
- work effectively with professional colleagues and share experiences of their activities and functions,
- strengthen portfolio or resume with practical experience and projects,
- develop professional/work culture,
- broaden professional contacts and network,
- Develop entrepreneurship skills on related occupation.

Activity:

In this program the trainees will be placed in the real work of world under the direct owner or manager of related organization's. The trainees will perform occupation related daily routine work as per the rules and regulations of the organization.

Potential OJT Placement Sites:

The nature of work in OJT is practical and potential OJT placement site should be as follows;

- Trekking
- Peak Climbing
- Mountain Expedition

Requirements for Successful Completion of On the Job Training:

For the successful completion of the OJT, the trainees should;

- submit daily attendance record approved by the concerned owner or manager and minimum 72 working days attendance is required.

- maintain daily diary with detail activities performed in OJT and submit it with owner or manager signature & company stamp.
- prepare and submit comprehensive final OJT completion report with attendance record and diary.
- secured minimum 60% marks in each evaluation

Complete OJT Plan:

SN	Activities	Duration	Remarks
1	Orientation	2 days	Before OJT placement
2	Communicate to the OJT site	1 day	Before OJT placement
3	Actual work at the OJT site	12 weeks/48 hrs	During OJT period
4	First-term evaluation	14 day (for potential sites)	After Summer Skill
5	Second-term evaluation	22 day (for potential sites)	After Winter Skill
6	Third-term evaluation	22 day (for potential sites)	After High Altitude Skill
7	Fourth-term evaluation	14 day (for potential sites)	After Generic Module
8	Report to the parental organization	1 day	After OJT placement
9	Final report preparation	5 days	After OJT completion

- All-term evaluation should be conducted by the Company.
- Every term OJT period, trainees will be provided with one week period to review all the works and prepare a comprehensive termreport.
- Evaluation will be made according to the marks at the following evaluation scheme but first and mid-term evaluation record will also be considered.

खण्ड ग	**कार्यगत तालिम (OJT)**			
	मोड्युल १ देखि ४ सम्म	व्या	**११२**	• Trekking • Peak Climbing • Mountain Expedition
	मोड्युल ५ देखि ६ सम्म	व्या	**१७६**	
	मोड्युल ७ सम्म	व्या	**१७६**	
	साधारण मोड्युल १ देखि ४ सम्म	व्या	**११२**	

Evaluation Scheme:

Evaluation and mark distribution are as follows:

S.N	Activities	Who/Responsibility	Marks
1	OJT Evaluation (should be three evaluation in three months - All trip evaluation)	owner or manager of OJT provider	100
2	All term evaluation	The Training Institute	200
	Total		**300**

Note:

- Trainees must secure 60 percent marks in each evaluation to pass the course.
- Representative of CTEVT, Regional offices and CTEVT constituted technical schools will conduct the monitoring & evaluation of OJT at any time during the OJT period.

औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools & Equipment)

पेशा: पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader)
अवधि: १६९६ घण्टा
समूहको आकार: २० जना

१. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment)
(प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थी आफैले तयार गर्ने)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	Helmet	Climbing	Pcs	१
२.	Harness	Climbing	Pcs	१
३.	Lock Carabineer		Pcs	५
४.	Unlock Carabineer		Pcs	३
५.	Jumar		Pcs	१
६.	Rock Piton		Pcs	४
७.	Decender		Pcs	१
८.	Crampon		Pair	१
९.	Ice-Axe/Tool		Pair	१
१०.	Ice Screw		Pcs	२
११.	Quickdraw		Pcs	६
१२.	Tape silling or Safety cord		Pcs	१
१३.	चस्मा (Sun Goggles)	Climbing	Pcs	२
१४.	पञ्जा (Gloves)	Inner & Gore Tex	Pcs	२
१५.	जुत्ता (Climbing boot)		Pair	१
१६.	First aid box		Pcs	१
१७.	MAP		Pcs	१
१८.	Compass		Pcs	१
१९.	Whistle		Pcs	१
२०.	V-Thread Hook		Pcs	१
२१.	Rakshak Bag	60 Liter minimum	Pcs	१

२. सामुहिक औजार तथा उपकरण (Group Equipment)

(२० जना प्रशिक्षार्थीकोलागि तालिम दिने सस्था/स्कुलले तयार गर्ने)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	Rope	Climbing	Role	५
२.	Lock Carabineer		Pcs	१०
३.	Unlock Carabineer		Pcs	५
४.	Tape siling		Pcs	१०
५.	Rock piton		Pcs	२०
६.	Ic Screw		Pcs	२०
७.	Snow bar		Pcs	२०
८.	Snow Shavel		Pcs	८
९.	Prob		Pcs	१५
१०.	Radio set		Set	५
११.	Satelight Phone		Psc	१
१२.	Avalanch Beacone		Pcs	५
१३.	RECCO Detector		Pcs	१
१४.	RECCO Reflector		Pcs	२०
१५.	Group First-Aid Kit		Set	४
१६.	Oxygen Cylinder		Pcs	२
१७.	Oxygen Mask		Pcs	२
१८.	Oxygen Regulator		Pcs	२
१९.	PAC Bag		Pcs	१

३. स्टेसनरीहरू (Stationery)

क्र.सं.	विवरण	परिमाण	कैफियत
१.	एजेलबोर्ड र फ्लिपचार्ट पेपर	आवश्यकता अनुसार	
२.	इन्डेक्स फाईल	२ थान	३ ईन्च
३.	इरेजर	२ दर्जन	
४.	करेक्शन पेन	१ दर्जन	
५.	कैंची	२ थान	पेपर काट्ने
६.	क्याल्कुलेटर	१ थान	साइन्टिफिक
७.	ग्लु स्टिक	३ थान	
८.	डटपेन्/जेलपेन	२ दर्जन	
९.	नेपाली फाईल	१ दर्जन	फाईल तुना समेत
१०.	पन्चिङ मेसिन	१ थान	
११.	पर्मानेन्ट मार्कर	१ दर्जन	चेजेल टिप्स
१२.	पिन बोर्ड, फ्ल्यास कार्ड र पिन	आवश्यकता अनुसार	पिनबोर्ड पिन
१३.	पेन्सिल	२ दर्जन	
१४.	पेपर कटर	२ थान	१८ एम.एम.
१५.	पेपर कटर बोर्ड	१ थान	
१६.	प्लास्टिक फाइल	आवश्यकता अनुसार	
१७.	फोटोकपी पेपर	आवश्यकता अनुसार	
१८.	बाइन्डिङ्ग टेप	१ थान	१ ईन्च
१९.	बोर्ड मार्कर	२ दर्जन	
२०.	रिङ्ग फाईल	४ थान	
२१.	सार्पनर ठूलो	२ थान	
२२.	साइन पेन	३ दर्जन	
२३.	सेलो टेप	२ दर्जन	
२४.	स्केच प्याड/कापी	२ दर्जन	
२५.	रूलर (१२ ईन्च)	२ दर्जन	
२६.	स्टेप्लर मेसिन र पिन	२ थान	
२७.	हाईलाईट पेन	३ थान	
२८.	हाजिर कपी	१ थान	
२९.	ह्वाइट बोर्ड (4X8')	१ थान	
३०.	डस्टर	२ थान	

पूर्वाधार तथा सुविधाहरू (Infrastructure and Facilities)

पेशा: पेशागत पर्वतीय लिडर (Professional Mountain Leader)
अवधि: १६९६ घण्टा
समूहको आकार: २० जना

क्र.सं.	मानक/विधि	सूचकाङ्क (अनिवार्य)	कैफियत
१.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेख्ने सुबिधा (फर्निचर)	• पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनि नियन्त्रणको व्यवस्था भएको कक्षाकोठा (२२ वर्ग मी.) • कामको प्रकृति अनुसार वयस्क तथा आवश्यकता अनुसार विशेष क्षमता भएका प्रशिक्षार्थीलाई सजिलोसँग बस्न र लेख्न मिल्ने फर्निचरहरू (कम्तिमा २० सेट) • स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता	
२.	अभ्यास स्थल (प्रयोगशाला, कार्यशाला अथवा कार्यस्थल)र बस्ने तथा लेख्ने सुबिधा (फर्निचर)	• कामको प्रकृति अनुसार पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनि नियन्त्रणको व्यवस्था भएको अभ्यास स्थल, • स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता, • Wall Climbing Center, • Rock Climbing Center, • Ice Climbing Center.	
३.	पिउने पानीको व्यवस्था	पिउने पानीको पर्याप्त व्यवस्था भएको	
४.	शौचालयको व्यवस्था	महिला, पुरुष लगायत सवैको लागि सफा र व्यवस्थित शौचालयको व्यवस्था भएको	
५.	फायर एस्टिङगगुइसर (Fire Extinguisher) र प्राथमिक उपचार बाकस	फायर इस्टिङगगुइसर र प्राथमिक उपचार बाकसको व्यवस्था र सुलभ पहुँच भएको	
६.	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य	• प्राथमिक उपचार किट बाकस • सुरक्षासँग सम्बन्धित दृष्य सामग्रीहरू	
७.	प्रशिक्षक	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
८.	प्रशिक्षार्थी वा सहभागी	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
९.	औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
१०.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सिपको प्रयोग	वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सिपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण को व्यवस्था गरिएको	
११.	मूल्यांकन	• सबै योजनाका लागि मूल्याङ्कन मानक • योजना अनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली	

आभार (Acknowledgements)

यो पाठ्यक्रम निर्माण/परिमार्जन गर्न आफ्नो बहुमूल्य समय र विशेषज्ञता प्रदान गर्नु हुने उद्योग व्यवसाय, तालिम प्रदायक संस्था तथा अन्य निकायहरूका तपसिलमा उल्लेखित दक्ष कर्मी/विशेषज्ञ प्रतिनिधिहरू प्रति यस प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।

क्र.सं.	नाम	संस्था/निकाय/ठेगाना
१.	श्री राजेन्द्र बहादुर लामा	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
२.	श्री वच्चु नारायण श्रेष्ठ	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
३.	श्री संजिव गुरुङ	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
४.	श्री दावा टशी शेर्पा	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
५.	श्री सार्की शेर्पा	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
६.	श्री मणी कुमार राई	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
७.	श्री राम काजी तिवारी	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
८.	श्री कान्छी डोल्मा ह्योल्मो	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
९.	श्री लाल बहादुर जिरेल	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
१०.	श्री पासाङ लामा	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।
११.	कृष्ण कुमार मगर	नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौ।

त्यसैगरी यो पाठ्यक्रम निर्माणमा नेपाल पर्वतारोहण संघ, का. म. पा. १, नक्साल, काठमाण्डौवाट प्राप्त प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि समेत प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।