

भरनावरोहण पथप्रदर्शक (Canyoning Guide)

छोटो अवधिको पाठ्यक्रम
(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा
सानोठिमी, भक्तपुर
निर्माण २०७८ (२०२१)

बिषय सूची

Table of Contents

परिचय :	4
लक्ष्य :	4
उद्देश्यहरु :	4
पाठ्यक्रमको विवरण :	4
पाठ्यक्रमको विशेषता :	4
तालीम अवधि :	4
लक्षित समूह :	4
लक्षित स्थान:	5
प्रशिक्षार्थी संख्या	5
प्रशिक्षण-भाषा :	5
प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति :	5
प्रवेश-मापदण्ड :	5
प्रशिक्षकको योग्यता :	5
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात :	5
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री :	5
शिक्षण सिकाइ विधि :	5
प्रशिक्षार्थी-मूल्यांकन :	5
श्रेणी विभाजन प्रणाली :	6
प्रमाण पत्र प्रदान :	6
सीप परीक्षणको व्यवस्था :	6
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव :	6
अनुगमन-सुझाव :	6
क्यान्योनिङ्ग गाइडको पाठ्यक्रम संरचना.....	7
मोड्यूल १ : पेशागत परिचय.....	8
मोड्यूल २ : पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा.....	9
मोड्यूल २.१ : क्यान्योन सेफ्टी.....	10
सब मोड्यूल २.२ प्राथमिक उपचार.....	21
मोड्यूल ३: आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरु.....	30
सबमोड्यूल ३.१: आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरु.....	31
सबमोड्यूल ३.२: औजार उपकरणको जाँच र तयारी.....	32
मोड्यूल ४: बन्दोबस्ती व्यवस्थापन.....	39
मोड्यूल ५. यानुको अवस्था जाँच.....	51
मोड्यूल ६ डोरी गाँठो निर्माण.....	57

मोड्यूल ७ संकेत चिन्हहरूको प्रयोग/सांकेतिकरण	80
मोड्यूल ८ पौडी कला	87
मोड्यूल ९ एडकर (Anchor) रिगिङ्ग	95
मोड्यूल १०: बिले (Belay) तयारी.....	104
मोड्यूल ११. सस्पेन्डेड डोरीबाट आरोहण र अवरोहण (Accending & Descending)	110
मोड्यूल १२. क्यान्योनिङ रेटिङ्ग	121
मोड्यूल १३. क्यान्योन रेस्क्यू (उद्धार)	128
मोड्यूल १४ : पेशागत विकास र उच्चमशिलता विकास.....	138
सब-मोड्यूल १४.१ : पेशागत विकास	138
सब मोड्यूल १४.२ : उच्चमशीलता विकास	143
औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू	145
संलग्न विज्ञहरू:.....	146

परिचय :

यो क्यान्योनिङ्ग गाइड (Canyoning Guide) पेशाको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम विशेषगरी छाँगा/भरनावरोहण गर्ने साहासिक पर्यटनँग सम्बन्धित छ। यस पाठ्यक्रममा क्यान्योनिङ्ग गाइड बन्नको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका ज्ञान र सीपलाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत सीप सिक्न प्रचुर अवसर प्रदान गर्दछ। यसमा प्रशिक्षण लिएका प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान कक्षा कोठाको प्रशिक्षणबाट र प्रयोगात्मक सीपको लागि कार्यस्थल (छाँगा/भरना) मा अभ्यास गर्नेछन्। यी सीपहरूमा दक्षता हाँसिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले सम्बन्धित व्यवसायमा रोजगारी प्राप्त गर्ने पर्याप्त अवसर पाउने वा व्यवसाय गरेर स्वरोजगारी सृजना गरी गरीबी न्यूनीकरणमा योगदान दिनेछन्। यो पाठ्यक्रममा राखिएका सिकाइबाट प्रशिक्षार्थीहरू आफूसँग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई नवीन प्रविधि अनुसार सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष कामदारको रूपमा कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्।

लक्ष्य :

यस पाठ्यक्रमको मुख्य लक्ष्य आधारभूत तहको दक्ष क्यान्योनिङ्ग गाइड तयार गर्नु रहेको छ।

उद्देश्यहरू :

यो तालीम कार्यक्रम सम्पन्न भइसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न उद्देश्यहरू पूरा गर्ने छन्:

- भरनावरोहण (Canyoning) विधा/कलाको अवधारणा बोध गर्न।
- विभिन्न किसिमका (होचा, अगला र जटिल) भरनाहरू (Waterfalls) मा पर्यटक तथा यात्रुहरूलाई सुरक्षित तरिकाले भर्ना र चढाउन।
- विभिन्न धरातलीय भूभागमा रहेका भरनाहरू पहिचान गरी त्यसको भौगोलिक जटिलता मूल्याङ्कन गर्न।
- भरनावरोहण (Canyoning) को क्षेत्रमा स्थानीय स्रोत व्यक्ति गई सहजिकरण गर्न।
- भरनावरोहण (Canyoning) को कलाबाट भौगोलिक जटिलता भएका भूभागमा हुने हवाई तथा गाडी दुर्घटनाबाट हुने मानवीय क्षति न्यूनीकरण तथा आपतकालीन उद्धारमा सहयोग गर्न।
- भरनावरोहण गर्ने यात्रीहरूलाई यात्रा अवधिभर स्थानीय अवस्थाको सहजीकरण गर्न।
- भरनावरोहण क्षेत्रमा विस्तार, विकास र प्रवर्द्धन गरी स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई नेपालको विभिन्न भौगोलिक स्थानका भरनाप्रति आकर्षित गराउन।
- भरनावरोहण व्यवसायको साधारण व्यावसायिक योजना बनाउन।
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्न।

पाठ्यक्रमको विवरण :

यो तालीम पाठ्यक्रम क्यान्योनिङ्ग गाइडले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ। पाठ्यक्रममा सुरक्षा व्यवस्थापन, बन्दोबस्ती व्यवस्थापन, औजार उपकरणको जाँच/तयारी, नदीको प्रवाह (Anatomy) को रेखाचित्र, डोरी गाँठो बनाउने, बिले तयारी, संकेत चिन्हहरूको प्रयोग, क्यान्योन सेफ्टी, एडकर (Anchor) रिगिङ्ग, क्यान्योनिङ्ग भर्ने, यात्रुको अवस्था जाँच क्यान्योनिङ्ग (Rope Ascending) चढ्ने, सस्पेन्डेड डोरी प्रयोग, क्यान्योन रेस्क्यूउ, क्यान्योनिङ्ग रेटिङ्ग, उद्दार, प्राथमिक उपचार, आपतकालीन व्यवस्थापन, संवाद, मर्मत संभार, व्यावसायिकता विकास जस्ता मोड्युल तथा सब मोड्युलहरू समावेश गरिएको छ। साथै यसमा उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी मोड्युल पनि समावेश गरिएको छ।

पाठ्यक्रमको विशेषता :

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ। यस पाठ्यक्रमको ८० प्रतिशत समय सीप सिकाइमा र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञान सिकाइमा छुट्याइएको छ।
- यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ।

तालीम अवधि :

यो तालीम कार्यक्रमको अवधि सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक गरी ३९० घण्टाको हुनेछ।

लक्षित समूह :

साधारण लेखपढ भएका यस पेशामा अभिरुचि राख्ने १८ वर्ष माथिका युवाहरू

लक्षित स्थान:

नेपाल भर

प्रशिक्षार्थी संख्या

एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षण-भाषा :

नेपाली, अंग्रेजी वा स्थानीय भाषा ।

प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति :

तालीम अवधि भर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति कम्तीमा ९०% पुगेको हुनु पर्नेछ, अन्यथा प्रमाण-पत्र पाउन योग्य मानिने छैन ।

प्रवेश-मापदण्ड :

तलका आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरु यस तालीममा प्रवेश पाउनेछन् ।

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने ।
- १८ वर्ष पूरा भएको स्वस्थ नेपाली नागरिक ।
- संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरु ।

प्रशिक्षकको योग्यता :

- पर्यटन विषयमा डिप्लोमा उत्तीर्ण गरी क्यानोनिङ्गको क्षेत्रमा कम्तीमा २ वर्ष कार्यानुभव भएको ।
- सम्बन्धित व्यवसायमा तह २ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा १ वर्षको अनुभव प्राप्त वा
- सम्बन्धित व्यवसायमा तह १ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा ५ वर्षको अनुभव प्राप्त वा
- पर्यटन विभागबाट क्यानोनिङ्ग गाइडको अनुमति पत्र प्राप्त अनुभवी व्यक्ति ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात :

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात १ : २०

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री :

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु:

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरु (अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची)
- Non-Projected सामग्रीहरु (डिस्ले नमूनाहरु, फिल्म चार्ट, पोस्टर, बोर्ड, मार्कर)
- Project Media सामग्री (मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि)
- श्रव्यदृश्य सामग्री (टेप, फिल्म, स्लाईडटेप, भिडियो डिस्क आदि)
- कम्प्युटरमा आधारित प्रशिक्षण सामग्री (कम्प्युटरमा आधारित तालीम र अन्तरक्रियात्मक भिडियो)

शिक्षण सिकाइ विधि :

यो तालीम कार्यक्रमको प्रशिक्षण दिंदा तपसिलका विधिहरु अपनाइनेछ:

सैद्धान्तिक: प्रवचन, कार्यादेश, समूह छलफल, प्रदर्शन, अनुकरण, व्यक्तिगत सिकाइ ।

प्रयोगात्मक: प्रदर्शन, अवलोकन, निर्देशित अभ्यास, स्व-अभ्यास, नाटकीकरण, प्रयोगात्मक अभ्यास, कार्यक्षेत्र भ्रमण ।

प्रशिक्षार्थी-मूल्यांकन :

- प्रशिक्षार्थीहरुले प्राप्त सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रुपमा गर्नुपर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षा द्वारा गर्नुपर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सफल हुन प्रत्येक मोड्यूलका प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुवै मूल्यांकनमा छुट्टाछुट्टै कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्नेछ ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा १ वटा आन्तरिक मूल्यांकन र एउटा परीक्षा (सम्बन्धित संस्थाले नै) लिनुपर्नेछ ।

- प्रवेश परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै संचालन गर्नुपर्नेछ ।

श्रेणी विभाजन प्रणाली :

- विशिष्ट श्रेणी- ८० प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने
- प्रथम श्रेणी - ७५ प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने
- द्वितीय श्रेणी - ६५ प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने
- तृतीय श्रेणी - ६० प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने

प्रमाण पत्र प्रदान :

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले भरनावरोहरण पथप्रदर्शक (Canyoning Guide) को प्रमाण पत्र प्रदान गर्नेछ ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था :

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी प्रमाण पत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड पूरा गरेमा भरनावरोहरण पथप्रदर्शक (Canyoning Guide) को सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव :

- १ तालीम पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गर्ने ।
- २ सैद्धान्तिक प्रशिक्षण तथा सीप सिकाइको लागि पाठयोजना बनाउने ।
- ३ सीपमा आधारित सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने, गराउने ।
- ४ सिकारु स्पष्ट नभइन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सीप सम्पादन प्रदर्शन गर्ने, गराउने ।
- ५ सिकारुलाई सीप सम्पादन गर्नु पूर्व वैयक्तिक सुरक्षा उपकरण प्रयोग तथा औजार उपकरण सुरक्षा प्रत्याभूति सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- ६ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप सम्पादन गर्न निर्देशित अभ्यास गर्न लगाउने ।
- ७ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप न्यून गल्ती देखिने गरी सम्पादन गर्न अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- ८ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप गल्ती नगरिकन सम्पादन गर्ने अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- ९ सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट जटिल सीपहरू सम्पादन गरेको सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- १० सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको वस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने ।

अनुगमन-सुझाव :

यस तालीम पाठ्यक्रमको मूल्याङ्कन गरी केही वर्षपछि गरिने परिमार्जन कार्यमा आवश्यक पृष्ठपोषण संकलनको लागि यो पाठ्यक्रमले निम्नानुसारको सुझाव सिफारिस गर्दछ ।

- पहिलो अनुगमन - तालीम कार्यक्रम समाप्त भएको ६ महिना पछि ।
- दोश्रो अनुगमन - पहिलो अनुगमन समाप्त भएको ६ महिना पछि ।
- अनुगमनचक्र - दोश्रो-अनुगमन समाप्त भएको १ वर्षपछि, प्रत्येक वर्ष, ५ वर्षसम्म ।

क्यान्योनिङ्ग गाइडको पाठ्यक्रम संरचना
(Canyoning Guide)

क्र सं	मोड्यूल/सब मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टा)		
			सैद्धान्तिक	व्यवाहारिक	जम्मा
१	पेशागत परिचय	सै	६		६
२	पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	सै+व्या	९	२७	३६
२.१	क्यान्योन सेफ्टी	सै+व्या	५	१५	२०
२.२	प्राथमिक उपचार	सै+व्या	४	१२	१६
३	आधारभूत औजार उपकरण र सामग्रीहरु		४	१४	१८
३.१	औजार उपकरण र सामग्रीहरु पहिचान/प्रयोग	सै+व्या	१	५	६
३.२	औजार उपकरणहरुको जाँच र तयारी	सै+व्या	३	९	१२
४	बन्दोबस्ती व्यवस्थापन	सै+व्या	६	२०	२६
५	यात्रुको अवस्था जाँच	सै+व्या	३	९	१२
६	डोरी गाँठो निर्माण	सै+व्या	११	३३	४४
७	संकेत चिन्हहरुको प्रयोग/सांकेतिकरण	सै+व्या	३	८	११
८	पौडी कला	सै+व्या	४	१७	२१
९	एडकर (Anchor) रिगिङ्ग	सै+व्या	३	२४	२७
१०	बिले (Bely) तयारी	सै+व्या	३	१९	२२
११	सस्पेन्डेड डोरीबाट आरोहण र अवरोहण	सै+व्या	३	३७	४०
१२	क्यान्योनिङ्ग रेटिङ्ग	सै+व्या	३	२७	३०
१३	क्यान्योन रेस्क्यू (उद्धार)	सै+व्या	३	३३	३६
१४	पेशागत विकास तथा उच्चमशीलता विकास				
१४.१	व्यावसायिकता विकास	सै+व्या	७	१४	२१
१४.२	उच्चमशीलता विकास	सै+व्या	१८	२२	४०
	कुल जम्मा		८६	३०४	३९०

मोड्यूल १ : पेशागत परिचय

समय : ६ घण्टा (सै) = ६ घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्पोनिङ्ग पेशाको परिचय, महत्व, वर्तमान अवस्था र नीतिगत व्यवस्था तथा पेशामा गरिने कार्यहरू समावेश गरिएको छ।

उद्देश्य :

- क्यान्पोनिङ्ग कला / विधाको अवधारण बोध गर्न।

विषय बस्तु :

- क्यान्पोनिङ्गको परिचय
 - परिभाषा
 - नेपालमा क्यान्पोनिङ्गको इतिहास
 - महत्व
- क्यान्पोनिङ्ग गाइड
 - विशेषता
 - काम, कर्तव्य र भूमिका
 - पेशागत अवसर र चुनौती
- लाईसेन्स प्राप्ति
- नीतिगत तथा कानुनी व्यवस्थाहरू
- बन्दोबस्ती
 - परिभाषा
 - किसिम
 - तयारी
- नदीको प्रवाह
 - नदीको प्रवाहको रेखाचित्र
 - नदीका किसिम
 - नदीका संकेत
- डोरी
 - प्रकार
 - गुणस्तर
 - प्रयोग
- संकेत चिन्हहरू
 - परिचय
 - किसिम
 - प्रयोग
- बिले
 - परिभाषा
 - किसिम
 - प्रयोग
- एङ्गर रिगिङ्ग
 - परिभाषा
 - किसिम
 - प्रयोग
- प्रयोग हुने औजार, उपकरणहरू
- आपतकालिन अवस्थाहरू
- उद्धार गर्ने संस्था र प्रक्रिया

मोड्यूल २ : पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

समय : घण्टा = (सै) + = (प्र) = घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा दुईवटा सबमोड्यूलहरु समावेश छन् जसमा क्यान्थोनिङ्ग गर्दा अपनाउनु पर्नेको सुरक्षा /सावधानी र प्राथमिक उपचार गर्न आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- क्यान्थोन सुरक्षा/सावधानी अपनाउन ।
- प्राथमिक उपचार गर्ने ।

सबमोड्यूलहरु :

- १ क्यान्थोन सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।
- २ प्राथमिक उपचार गर्ने ।

मोड्यूल २.१ : क्यान्योन सेफ्टी

समय : ५ घण्टा (सै) + १५ (प्र) = २० घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्योनिङ्ग गर्दा अपनाउनु पर्नेको सुरक्षा तथा सावधानीका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- क्यान्योन सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन ।

कार्यहरू :

- १ मौशमी अवस्था मूल्यांकन गर्ने ।
- २ भौगोलिक स्थितिको मूल्यांकन गर्ने ।
- ३ सुरक्षित स्थानको छनौट गर्ने ।
- ४ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- ५ यात्रुको अभिलेख राख्ने ।
- ६ व्यक्तिगत सामान (बहुमूल्य गहना/पैसा)को सुरक्षा गर्ने ।
- ७ औजार उपकरण सामग्रीको सुरक्षा गर्ने ।
- ८ क्याम्पको सुरक्षा गर्ने ।
- ९ यात्रुको सुरक्षा/नियन्त्रण गर्ने ।
- १० अवरोध (विषालु बिरुवा, वस्तु वा घातक जनावर) बाट सुरक्षा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.१. मौसमी अवस्था मूल्यांकन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ दैनिक मौसमबारे Internet मा अद्यावधिक हुने । ४ तापमान, आर्द्रता, हावाको चाप, वर्षा, हावाको गति र हावा चलेको दिशाबारे अवलोकन गर्ने । ५ मौसम पूर्वानुमान अनुप्रयोग प्रयोग गर्ने । ६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ७ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> मौसमी अवस्था मूल्यांकन गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । PPE का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE):</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय पानीमा हने खतराहरू मौसम पूर्वानुमान गर्ने सामग्रीहरू कार्यमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा, उपकरण, कलम डायरी, विद्युतिय सामग्रीहरू, मोबाईल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- खराब मौसममा कार्य संचालन नगर्ने ।
- मौसम पूर्वानुमान गर्ने निकायहरूसँग सम्पर्कमा रहने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.२. भौगोलिक स्थितिको मूल्यांकन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ canyon मा पानीको बहाव अवलोकन गर्ने । ४ canyon वरिपरिको धरातलीय स्वरूप (साँगुरो, फराकिलो र ठाडो, उपत्यका) अवलोकन गर्ने । ५ क्यानोनको दुरी र अवस्था बुझ्ने । ६ भुर्दा पहरामा वा पानीमा भएका खतराहरू चेक गर्ने । ७ पहिरो जाने खतराबारे अवलोकन गर्ने । ८ बाढीको जोखिमबारे अवलोकन गर्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> भौगोलिक स्थितिको मूल्यांकन गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । PPE का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको । सुरक्ष तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको । 	भौगोलिक स्थिति: <ul style="list-style-type: none"> परिचय स्थानीय भौगोलिक विशेषता भौगोलिक जोखिम मूल्यांकन गर्ने विधि । गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरू क्यानोन रुटमा हुनसक्ने खतराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

ब्यक्तिगत सुरक्षा, उपकरण, कलम डायरी, विद्युतिय सामग्रीहरू, मोबाईल ,नक्सा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety / Precautions):

- ब्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
व्यावहारिक : १.५ घण्टा
कल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.३. सुरक्षित स्थानको छनौट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ क्यानोनिङ्ग गर्न निम्न विशेषता भएको स्थान छनौट गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बाढी, पहिरो नजाने स्थान । ● घरेलु वा जंगली जनावारलाई असर नपर्ने स्थान ● ढुङ्गा नभर्ने खाल्को स्थान ● फोहर मैलाको ढल नमिसाएको क्यान्योन ● सवारी साधन पुग्ने राम्रो बाटो भएको <p>४ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>५ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षित स्थानको छनौट गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● PPE का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>सुरक्षित स्थान:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● विशेषता ● सुरक्षित स्थानका विशेषता ● छनौटका आधारहरू ● अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

ब्यक्तिगत सुरक्षा, उपकरण, कलम डायरी, बिधुतिय सामग्रीहरू, मोबाईल, नक्सा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ब्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
व्यावहारिक : १.५ घण्टा
कूल समय : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.४. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ निम्न सुरक्षा उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सेफ्टी सुज, ● चस्मा, ● सेफ्टी ज्याकेट, ● एयर बड, ● हार्नेस/हयाङ्गिड बेल्ट ● पञ्जा <p>४ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू लगाउने</p> <p>५ सुरक्षा उपकरणको सामान्य मर्मत संभार गर्ने ।।</p> <p>६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● PPE का उपकरणहरू प्रयोग गरी कार्य सम्पादन गरेको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय र प्रयोग । ● दुर्घटनाका कारणहरू । ● सुरक्षार सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, औजार, उपकरणको सरसफाई विधि । ● औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको मर्मत संभार विधि ● औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको भण्डारण विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सेफ्टी सुज, चस्मा, हेल्मेट, रिफ्ल्याक्सन ज्याकेट, एयर बड, हार्नेस/हयाङ्गिड बेल्ट पञ्जा, Wet suit, Static rope, Descender, Carabineer, Sling, Water proof bag, Knife, Head lamp, Communication Device, लाईफ ज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) : २.१.५. यात्रुको अभिलेख राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ अभिलेख राख्नुपर्ने कुराहरू समावेश गरी अभिलेख भम तयार गर्ने । ४ यात्रूसँग सोधपूज विरिण भर्ने । ५ यात्रुको नाम, ठेगाना फोन नं टिप्ने । ६ विदेशी यात्रुको हकमा नाम, ठेगाना र पासपोर्ट नं टिप्ने । ७ यात्रूसँग परिचय खुन्ने वैधानिक कागजपत्र माग्ने । ८ यात्रुले उपलब्ध गराएको विवरण चेक गर्ने । ९ विमित भएमा बिमाको फोटो कपी वा नं लिने । १० यात्रुको सम्पर्क व्यक्तिको नाम ठेगाना टिप्ने । ११ यात्रुको परिचय खुल्ने पत्र राख्ने । १२ जबिलेख फमको अन्त्यमा यात्रुलाई सहिछाप गराउने । १३ कबुलियतनामा बनाई सही गराई राख्ने । १४ सम्बन्धित सुरक्षा निकाएलाई यात्रुको अभिलेख उपलब्ध गराउने । १५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> सम्पर्क कार्यालय, कक्षा कोठा, कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> यात्रुको अभिलेख राख्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । यात्रुको नाम, ठेगाना र पासपोर्ट नं टिपेको । यात्रुको सम्पर्क नं, र वैकल्पिक सम्पर्क व्यक्तिको विवरण राखेको यात्रुको आवश्यक भएको आवश्यक कागजातहरूको फोटो कपी राखेको कबुलियतनामा बनाई सही छाप गराएको । 	<p>यात्रुको अभिलेख</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय अभिलेखको परिचय महत्व अभिलेख राख्ने ढांचा अभिलेख राख्ने विधि कबुलियत नामाको ढांचा कबुलियत नामा गराउने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

नोट प्याड, कलम, अभिलेखको ढांचा, कबुलियत नामाको ढांचा ,आवश्यक विद्युतीय सामग्री ,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सोधपूछ गर्दा सभ्य भाषामा नम्रतापूर्वक सोध्ने ।
- अभिलेख भण्डारण सुरक्षित राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.६. व्यक्तिगत सामान (बहुमूल्य गहना/पैसा) को सुरक्षा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ बहुमूल्य नगद, जिन्सी सामान संकलन गर्ने ।</p> <p>४ नगद, जिन्सी सामग्रीहरूको अभिलेख राखी अभिलेख अनुसार भए नभएको यकिन गर्ने ।</p> <p>५ यात्रुलाई सुरक्षा निर्देशन दिने ।</p> <p>६ यात्रुका गहना/पैसा सम्पर्क कार्यलय वा व्यक्तिले राख्ने ।</p> <p>७ अति आवश्यककीय गहना/पैसा मात्र साथमा राख्ने ।</p> <p>८ संभावित चोरी हुनसक्ने स्थान तथा व्यक्तिबारे सचेत गर्ने गराउने ।</p> <p>९ गहना/पैसा पेलिकन बक्समा राखी Drybag भित्र राख्ने ।</p> <p>१० चोरी हुनबाट बच्न सुरक्षित स्थानमा टेन्ट बनाउने ।</p> <p>११ सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पन्न पश्चात नगद, जिन्सी सामग्रीहरू सम्बन्धीत व्यक्तिलाई सहिद्वारा गरि बुझाउने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बहुमूल्य गहना/पैसाको सुरक्षा गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● बहुमूल्य सामानहरूको अभिलेख राखेको । ● बहुमूल्य सामग्रीहरू सुरक्षित स्थानमा राखेको । ● सुरक्षाको जिम्मेवारी तोकेको । ● अति आवश्यककीय गहना/पैसा मात्र साथमा राखेको । ● संभावित चोरी हुनसक्ने स्थान तथा व्यक्तिबारे सचेत रहेको । ● सुरक्षित स्थानमा टेन्ट बनाएको । 	<p>बहुमूल्य गहना/पैसा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● यात्रु ● बहुमूल्य गहना/पैसाको सुरक्षा विधि र मापदण्ड ● सुरक्षा सावधानीको आवश्यकता ● सुरक्षित जिम्मेवारीको जवाफ देहिता ● अभिलेखीकरण

औजार उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

गहना, पैसा, अभिलेखीकरणको फारम, भण्डारण स्थल, ड्राई ब्याग, बाकस

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- तोकिएको मापदण्ड बाहेकका खाना तथा पेय पदार्थ नखाने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.७. औजार उपकरण सामग्रीको सुरक्षा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको चेकलिष्ट तयार गर्ने ।</p> <p>४ आवश्यक औजार, उपकरणहरू टुटफुट हुन नदिने ।</p> <p>५ सामयिक मर्मत, संभार गर्ने ।</p> <p>६ आवश्यक औजार, उपकरणहरूको प्रयोग गर्नुअघि कार्यावस्था जाँच गर्ने ।</p> <p>७ यात्रुलाई औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित प्रयोग गर्न सिकाउने ।</p> <p>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजार उपकरण सामग्रीको सुरक्षा गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको चेकलिष्ट अनुसार रुजु गरेको । ● सामग्रीहरू सुरक्षित प्रयोग गरेको । 	<p>औजार उपकरण सामग्रीको सुरक्षा:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रयोग ● चेकलिष्ट ● मर्मत संभार ● सुरक्षित प्रयोग ● सुरक्षित भण्डारण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- सेफ्टी सुज, चस्मा, हेल्मेट, रिफ्ल्याक्सन ज्याकेट, एयर बड, हार्नेस/हयाङ्गिड बेल्ट, पञ्जा, Wet suit, Static Rope, Descender, Carabineer, Sling, Knife, Headlamp, Communication Device, पोलिकन ड्राइ व्याग लाईफ ज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, टेन्ट, सेल्टर, किचनमा प्रयोग हुने औजार तथा भांडाकुंडा, ट्वाइलेट,, स्लिपिड व्याग, म्याट्रेस सेटहरू भण्डारण बक्स, टर्च वा लाईट, सामान्य हतियार, सङ्गीत उपकरणहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू सुरक्षित प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षाको जिम्मेवारी तोक्ने ।
- सुरक्षा निर्देशन दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.८. क्याम्पको सुरक्षा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ यात्रुलाई सुरक्षा निर्देशन दिने । ४ बाढी, पैदो तथा चोरी नहुने समतल स्थानमा क्याम्प बनाउने । ५ मानिस वा जनावरले भत्काउन नसक्ने गरी बलियोसँग टेन्ट बनाउने । ६ संचार सम्पर्क हुने ठाउँमा क्याम्प बनाउने । ७ क्याम्पमा पर्याप्त उज्यालो वा प्रकाशको व्यवस्था मिलाउने । ८ मानिस तथा जंगली जनावरबाट बच्न क्याम्प वरपर सुरक्षा बार लगाउने । ९ अपरिचित व्यक्तिलाई क्याम्पभित्र पस्न निषेध गर्ने । १० महिला यात्रुलाई पुरुष भन्दा पर सुरक्षित टेन्टमा राख्ने । ११ क्याम्पमा आगो प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने र क्याप छोड्दा पुर्ण रूपमा आगो निभाउने । १२ नजिकको सुरक्षा निकायका सम्पर्क व्यक्तिको सम्पर्क नं राख्ने र यात्रुलाई पनि राख्न दिने । १३ सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने । १४ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १५ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल, टेन्ट, राख्ने सुरक्षित स्थान औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> क्याम्पको सुरक्षा गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । बाढी, पैदो तथा चोरी नहुने समतल स्थानमा पर्याप्त प्रकाश आउने क्याम्प बनाएको । क्याम्प वरपर सुरक्षा बार लगाएको । अपरिचित व्यक्तिलाई क्याम्प भित्र पस्न निषेध गरेको । पुरुष र महिला यात्रुलाई छुट्टाछुट्टै सुरक्षित राखेको । सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहेको । 	क्याम्पको सुरक्षा: <ul style="list-style-type: none"> परिचय आवश्यकता ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सुरक्षित स्थानको छनौट आपतकालीन सुरक्षासँग सम्बन्धित निकाय क्याम्प: <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार स्थान छनौट गर्ने आधार सुरक्षित बार लगाउने तरिका

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू: पाल, खन्ने र काट्ने उपकरणहरू, वक्ती, डोरी, खाद्यान्न, पेयपदार्थ, लौरो, औषधिहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शत प्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.९. यात्रुको सुरक्षा/नियन्त्रण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ यात्रुलाई सुरक्षा निर्देशन दिने ।</p> <p>४ सुरक्षाको औजार उपकरण प्रयोग विधि सिकाउने ।</p> <p>५ आवश्यक सुरक्षात्मक डेमो गरी देखाउने ।</p> <p>६ संभावित प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद (बाढी, पैहो, चोरी) बारे सचेत गर्ने गराउने ।</p> <p>७ कठिन भौगोलिक धरातलमा हिँड्न लौरो तथा डोरीको प्रयोग गर्ने गराउने ।</p> <p>८ बाढी, पैहो नलाग्ने सुरक्षित स्थानमा टेन्ट बनाउने ।</p> <p>९ तोकिएको मापदण्ड अनुसारका खाना तथा पेय पदार्थ मात्र खाने, खान लगाउने ।</p> <p>१० अपरिचित व्यक्तिले दिएको नखाने ।</p> <p>११ प्राथमिक उपचारका सामग्री तथा औषधिहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।</p> <p>१२ सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यात्रुको सुरक्षा गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● बाढी, पैहो नलाग्ने सुरक्षित स्थानमा टेन्ट बनाएको । ● बाढी आउन सक्न एवं पैहो जान सक्ने स्थानमा सुरक्षित भै बसेको । ● सुरक्षा निर्देशन सबै यात्रुले स्पष्टसँग बुझेको । ● सुरक्षाका उपकरणहरू तोकिए वमोजिम प्रयोग गरेको । 	<p>यात्रुको सुरक्षा:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● आवश्यकता ● यात्रु ● परिभाषा ● प्रकार ● यात्रुको सुरक्षा मापदण्ड ● यात्रुको सुरक्षा विधि ● सुरक्षाका उपकरणहरू ● परिचय ● सुरक्षा निकाय ● प्राथमिक उपचार ● योजना बनाउने तरिका ● प्राथमिक उपचारका सामग्री तथा औषधिहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू (लाईफ्ज्याकेट, हेल्मेट, हार्नेस, पञ्जा, Wet suit, Shoes, डोरी, खाद्यान्न, पेय पदार्थ, टेन्ट, लौरो, औषधिहरू)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.१.१० अवरोध (विषालु बिरुवा, वस्तु वा घातक जनावर) बाट सुरक्षा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ यात्रुलाई सुरक्षा निर्देशन दिने ।</p> <p>४ यात्रा गर्ने र बास बस्ने स्थानबारे हिस्ट्री/जानकारी लिने ।</p> <p>५ समतल र टाढा टाढासम्म देख्न सकिने उच्च स्थानमा क्याम्प बनाउने ।</p> <p>६ मानिस वा जनावरले भत्काउन नसक्ने गरी बलियोसँग टेन्ट बनाउने ।</p> <p>७ क्याम्प वरपर बलियो सुरक्षा बार लगाउने ।</p> <p>८ क्याम्पमा पर्याप्त उज्यालो वा प्रकाशको व्यवस्था मिलाउने ।</p> <p>९ टर्च वालाईट/बिजुलीबत्तीको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१० सामान्य हतियार साथमा राख्ने ।</p> <p>११ गीत संगीत गाउने बजाउने ।</p> <p>१२ क्याम्प वरपर खाना नफाल्ने ।</p> <p>१३ सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने ।</p> <p>१४ प्राथमिक उपचारका सामग्री तयारी अवस्थामा राख्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अवरोध (विषालु बिरुवा, वस्तु वा घातक जनावर) बाट सुरक्षा गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● समतल र टाढा टाढासम्म देख्न सकिने उच्च स्थानमा क्याम्प बनाएको । ● क्याम्प वरपर बलियो सुरक्षाबार लगाई जनावरले भत्काउन नसक्ने गरी बलियोसँग टेन्ट बनाएको । ● क्याम्पमा पर्याप्त उज्यालो वा प्रकाशको व्यवस्था मिलाएको । ● सुरक्षाका लागि बैधानिक हतियार साथमा राखेको । ● सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग सम्पर्कमा रहेको । 	<p>विषालु बिरुवा, वस्तु वा घातक जनावरबाट सुरक्षा:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● आवश्यकता ● विषालु बिरुवा वा घातक जनावरको प्रकार ● घातक तथा जंगली जनावरहरू ● जनावरबाट सुरक्षित रहने तरिका ● निषेधित हतियार ● बैधानिक हतियार

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू (लाईफज्याकेट, हेल्मेट, हार्नेस, पञ्जा, Wet suit, Shoes, डोरी, खाद्यान्न, पेयपदार्थ, टेन्ट, लौरो, औषधिहरू)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- कानूनले बर्जित गरेको हतियार साथमा राख्न नहुने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

सब मोड्यूल २.२ प्राथमिक उपचार

समय : ४ घण्टा (सै) + १२ (प्र) = १६ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्डोनिङ्ग गर्ने क्रममा हुनसक्ने दुर्घटना वा विरामीको प्राथमिक उपचार गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- प्राथमिक उपचार सेवा दिन ।

कार्यहरू :

- १ पानीमा डुबेकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- २ काटेको वा घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- ३ बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- ४ हाइपोथर्मिया (Hypothermia) को प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- ५ एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- ६ फ्याक्चरमा पट्टी बाँध्ने ।
- ७ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) दिने ।
- ८ कीरा वा जनावरले टोकेमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.१ पानीमा डुबेकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पानीबाट निकालेर सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ४ श्वास प्रश्वास (ABC) जाँचगर्ने । ५ श्वास नभए पल्स जाँचगर्ने । ६ पल्स पनि नभए CPR दिने । ७ बिरामीलाई उत्तानो पारेर सुताउने । (Head up , Chin lift Position) ८ बिरामीको मुखमा केही अड्किएको भए निकाल्ने । ९ हेड टु टो शारीरिकजाँच गर्ने । १० प्राथमिक उपचारपछि बिरामीलाई कोल्टो पारेर सुताउने । ११ सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, यात्रुका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । १२ बिरामीलाई धेरै हलचल नगराई स्ट्रेचरमा राखी Cervical Collar लगाइदिने । १३ बिरामीलाई बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राख्ने । १४ स्वास फेन गार्हो भए अक्सिजन दिने । १५ शरीरमा चोटपटक लागेको भए प्राथमिक उपचार गर्ने । १६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १७ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पानीमा डुबेकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● बिरामीलाई पानीबाट निकालेर सुरक्षित स्थानमा उत्तानो पारेर राखेको । ● बिरामीको मुखमा भएको वस्तु निकालेको । ● ABC चेक गरेको । ● हेड टु टो शारीरिकजाँच गरेको । ● बिरामीलाई बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राखेको । ● प्राथमिक उपचारपछि बिरामीलाई कोल्टो पारेर सुताएको । 	<p>पानीमा डुबेकालाई प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● शारीरिकजाँच गर्ने तरिका ● पानीमा डुबेकालाई गर्ने उपचार विधि ● श्वास प्रश्वास जाँच विधि ● पल्स जाँच गर्ने विधि ● CPR दिने विधि ● स्थिर पारी स्टेचरमा राख्ने तरिका

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- जबरजस्ती पेट थिचेर पानी ननिकाल्ने ।
- बिरामीलाई घोटो पारेर नराख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्टकार्य (Task) २.२.२ काटेको वा घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ प्राथमिक उपचार गर्नुअघि साबुन पानीले राम्ररी हातधुने ।</p> <p>४ हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने ।</p> <p>५ रगत बगिरहेको भए सर्वप्रथम रगत रोक्ने विधि अपनाउने ।</p> <p>६ रगत बग्न रोकिएपछि घाउलाई बेटाडिन पानीले सफा गर्ने ।</p> <p>७ घाउमा एन्टीबायोटिक Ointment मल्हम लगाउने ।</p> <p>८ संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउलाई पट्टी बाँध्ने ।</p> <p>९ पट्टी बाँधेको घाउबाट रगत बगिरहेको भए हातले प्रेसर दिएर रोकौ फेरि पट्टी बाँध्ने ।</p> <p>१० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>काटेको वा घाउ चोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● प्राथमिक उपचार गर्नुअघि साबुन पानीले राम्ररी हात धोएको । ● रगत बगिरहेको वा काटेको भागलाई सर्वप्रथम रगत रोक्ने विधि अपनाएको । ● घाउलाई बेटाडिन पानीले सफा गरेको । ● संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउमा पट्टी बाँधेको । 	<p>काटेको/घाउचोटमा प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● शारीरिकजाँच गर्ने तरिका ● घाउ सफा गर्ने विधि ● घाउ सफा गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू ● बगिरहेको रगत रोक्ने विधि ● घाउलाई पट्टी बाँध्ने विधि ● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अनाधिकृत रूपमा औषधिहरू नदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.३. बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पानी बाट निकालेर सुरक्षित स्थानमा राखी उत्तानो पारेर सुताउने ।</p> <p>४ विरामीको शरीरमा भिजेका कपडा भए फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राख्ने ।</p> <p>५ श्वास प्रश्वास जाँच (Airway, Breathing, Circulation) गर्ने ।</p> <p>६ खुट्टालाई टाउको भन्दा १०-१२ इन्च माथि पारेर राख्ने ।</p> <p>७ हेड टु टो शारीरिकजाँच गर्ने ।</p> <p>८ शरीरमा चोटपटक लागेको भए प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>९ श्वास नभए पल्स जाँच गर्ने ।</p> <p>१० पल्स नभए CPR दिने ।</p> <p>११ श्वास फेर्न गाह्रो भए टाउकोलाई खुट्टाभन्दा ८-१० इन्च माथि पारेर राख्ने ।</p> <p>१२ विरामीले बान्ता गरेमा घाँटीमा केही अड्किएको छ कि जाँच गर्ने ।</p> <p>१३ विरामीलाई पानी नखुवाउने ।</p> <p>१४ सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, यात्रुका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था(Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● विरामीको शरीरमा भएका भिजेका कपडा फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राखेको । ● श्वास प्रश्वास जाँच गरेको । ● हेड टु टो शारीरिक जाँच गरी प्राथमिक उपचार गरेको । 	<p>बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● शारीरिकजाँच गर्ने तरिका ● ABC जाँच गर्ने विधि ● CPR दिने विधि ● उपचार गर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरू ● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- बेहोश भएका विरामीलाई खानेकुरा वा पानी नखुवाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.४ हाइपोथर्मिया (Hypothermia) को प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राखी उत्तानो पारेर सुताउने । ४ बिरामीको शरीरमा भिजेका कपडा भए फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राख्ने । ५ बिरामीलाई तातो भोलिलो खानेकुरा खुवाउने । ६ हातखुट्टा रगडेर तातो पारिदिने । ७ श्वास प्रश्वास जाँच (Airway, Breathing, Circulation) गर्ने । ८ आगो वा हिटर बालेर बिरामीलाई सेकाउने । ९ न्यानो कपडा, आगो वा हिटर उपलब्ध नहुँदाअन्य व्यक्तिहरूको बीचमा राखी शरीर शरीर टाँसी न्यानो पार्ने । १० सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, यात्रुका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● बिरामीको शरीरलाई बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राखेको । ● बिरामीका हातखुट्टा रगडेरवा सेकेर तातो पारेको । ● बिरामीलाई तातो भोलिलो खानेकुरा खुवाएको । 	<p>हाइपोथर्मियाको प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● किसिम ● श्वास प्रश्वास जाँच विधि ● बिरामीलाई तातो पार्ने विधि ● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू ● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.५ एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ विरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गराउने । ४ विरामीको शरीरको एलर्जी भएको भागमा Hydrocortisone Cream लगाइदिने । ५ एलर्जी भएको भाग सुन्निएको भए बरफले सेक्ने । ६ धेरै चिलाएको भए Antihistamine Cream लगाइदिने । ७ एलर्जी भएको भागमा व्यान्डेज गर्ने । ८ धेरै एलर्जी छ भने खाने औषधि प्रयोग गर्ने । ९ विरामीलाई चिनी पानी खानदिने । १० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● एलर्जी भै सुन्निएको भएको भागमा बरफले सेकेको । ● चिलाएको भागमा Antihistamine Cream लगाइ दिएको । 	<p>एलर्जी:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● किसिम ● एलर्जी गराउने वस्तुहरू ● रोकथामका उपायहरू <p>प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● किसिम ● श्वास प्रश्वास जाँच विधि ● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू ● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- एलर्जी गराउने वस्तु प्रयोग नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.६ फ्याक्चरमा पट्टी बाँध्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले राम्ररी हातधुने । ४ हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने । ५ फ्याक्चर भएको भागलाई Stabilize गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ६ फ्याक्चर भएको भागमा काटेको वा घाउ लागेको भए घाउलाई सफा गरी पट्टी बाँध्ने । ७ फ्याक्चर भएको भागमा काम्रो (Splinter) बाँध्ने । ८ स्पाइनल इन्जोरी भएको अवस्थामा ब्याक बोर्डमा राख्ने । ९ घाँटी मर्किएको भए Cervical Collar प्रयोग गर्ने । १० धेरै दुखेमा दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । ११ मर्किएको भाग सुन्निएको भए बरफले सेक्ने । १२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३ कार्यको अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● फ्याक्चरमा पट्टी बाँध्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● काटेको घाउलाई सफा गरी पट्टी बाँधेको । ● फ्याक्चर भएको भागमा काम्रो (Splinter) बाँधेको । ● सुन्निएको भागलाई बरफले सेकेको । 	फ्याक्चर: <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● किसिम ● घाउलाई सफा गर्ने विधि ● सफा गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू ● काम्रो वा पट्टी बाँध्ने विधि प्राथमिक उपचार: <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● किसिम ● श्वास प्रश्वास जाँचविधि ● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरू ● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स, पट्टी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.७ CPR दिने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ विरामीको जाँच गर्न सजिलो हुने गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।</p> <p>४ विरामीको रेस्पोजिभनेस चेक गर्ने ।</p> <p>५ श्वास प्रश्वास जाँच (Airway, Breathing, Circulation) गर्ने ।</p> <p>६ श्वास नभए पल्स जाँच गर्ने ।</p> <p>७ पल्स छैन भने CPR दिने ।</p> <p>८ CPR दिनुअघि विरामी बेहोश छ भन्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>९ विरामीलाई उत्तानो पारेर सुताउने ।</p> <p>१० विरामीको छातीबाट कपडा हटाउने ।</p> <p>११ CPR दिने व्यक्ति घुंडा टेकेर बस्ने ।</p> <p>१२ विरामीको छातीमा दुई निप्पलको बीच दब्रेको भागमा एकमाथि अर्को हात राख्ने ।</p> <p>१३ प्रतिमिनेट ३० का दरले थिच्ने ।</p> <p>१४ ३० पटक थिचेपछि २ पटक कृत्रिम श्वास दिने ।</p> <p>१५ २ मिनेटमा ५ चक्र पूरा हुने गरी CPR दिने ।</p> <p>१६ बालबालिकालाई CPR दिनपरेमा चोरी र साहिली औलाले छातीको बीचमा प्रतिमिनेट १०० पटकका दरले थिच्ने ।</p> <p>१७ १५ पटकथिचेपछि २ पटक कृत्रिमश्वास दिने</p> <p>१८ सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, यात्रुका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>१९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२० कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> CPR दिने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । विरामीलाई उत्तानो पारेर सुताएको । CPR दिने व्यक्ति घुंडा टेकेर बसेको । विरामीको छातीमा दुई निप्पलको बीच दब्रेको भागमा एकमाथि अर्को हात राखेर प्रति मिनेट ३० का दरले थिचेको । २ मिनेटमा ५ चक्र पूरा हुने गरी CPR दिएको । 	<p>CPR</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सि पि आर दिने विधि सि पिआर दिंदा प्रयोग हुने औजार, उपकरण र सामग्रीहरू <p>प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय किसिम रेस्पोजिभनेस चेक जाँच विधि श्वास प्रश्वास जाँचविधि प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- महिलाको गोपनीयता कायम गर्ने ।
- CPR दिंदा छातीको हाडवा करडमा दबाव नदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) २.२.८ किरा वा जनावरले टोकेमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ विरामीलाई टोक्ने किराको पहिचान गर्ने । ४ प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने । ५ हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने । ६ रगत बगिरहेको भए रगत रोक्ने विधि अपनाउने । ७ सुन्निएको भए बरफले सेक्ने । ८ टोकेको भागमा Hydrocortisone Cream लगाइदिने । ९ टोकेको भागमा पट्टी बाँध्ने । १० धेरै दुखेमा दुखाइ कम गर्ने औषधि खान दिने । ११ पानीमा बस्ने जनावरले टोकेको भए घाउलाई तातो पानीमा डुबाएर राख्ने । १२ उद्धार टोली वा सम्बन्धित निकायमा खबर गर्ने । १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेख राख्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> किरा वा जनावरले टोकेमा प्राथमिक उपचार गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धोएको । जनावरले टोकेपछि घाउलाई तातो पानीमा डुबाएर राख्न लगाएको । 	<p>टोक्ने किरा वा जनावर:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय किसिम टोकेको लक्षणहरू बरफले सेक्ने विधि उपचार विधि <p>प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय किसिम श्वास प्रश्वास जाँच विधि प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- लामा बाहुला भएको पूरै शरीर ढाक्ने गरी कपडा लगाउने ।
- टोक्ने खालका प्राणी वा किरा भएको स्थानमा नजाने र तिनीहरूलाई नजिस्क्याउने ।

मोड्यूल ३: आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

समय : ४ घण्टा (सै) + १४ (प्र) = जम्मा १८ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा दुईवटा सबमोड्यूलहरू समावेश छन् जसमा क्यान्वोनिङ्ग गर्दा आवश्यक पर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग र जाँच तथा तयारी गर्ने आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरू

- औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग गर्ने ।
- औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच/तयारी गर्ने ।

सबमोड्यूलहरू:

१. औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग गर्ने ।
२. औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच/तयारी गर्ने ।

सवमोड्यूल ३.१: आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

समय : १ घण्टा (सै) + ५ घण्टा (ब्या) = ६ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यानोनिङ्ग गर्ने कार्यमा प्रयोग हुने आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान तथा प्रयोग गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान गर्ने ।
- औजार, उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने ।

कार्यहरू:

- १ औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान गर्ने ।
- २ औजार, उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने ।

क्र.स.	औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू	क्र.स.	औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू
१	Personal protective equipment (helmet, Eye protection glass, gloves(Milton),	२	Wet suit, Life Jacket, Water shoe) buoyancy aids, Canyoning shoes
३	Cutting knife	४	Rabits
५	Static rope (8 to 12 mm)	६	Pittons
७	prusik rope	८	Bolt
९	Harness(sit)	१०	Ascender/descender
११	Harness(chest)	१२	Jumper
१३	Carabineer(screw)	१४	Milton
१५	Carabineer (snap gate)	१६	T-block
१७	Figure 8	१८	VT Prusik
१९	pully (single/ double)	२०	Hammer
२१	Tape ceiling	२२	Hand drill
२३	webbing	२४	Gri gri – belay device
२५	Sling,	२६	Water proof bag,
२७	एम्बुलेन्स, Satellite Phone वा मोबाइल ।	२८	Headlamp
२९	Belay	३०	Communication Device
३१	Anchors	३२	Bus/ambulance
३३	First Aid box	३४	Tent set

सबमोड्यूल ३.२: औजार उपकरणको जाँच र तयारी

समय : ३ घण्टा (सै) + ९ (प्र) = १२ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्वोनिङ्ग गर्दा आवश्यक पर्ने औजार उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच तथा तयारीबारे आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- औजार उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच तथा तयारी गर्ने ।

कार्यहरू :

१. औजार उपकरण, सामग्रीहरू माग गर्ने ।
२. गेयर सेटहरू/औजार उपकरण जाँच गर्ने ।
३. डोरीको क्षमता जाँच गर्ने ।
४. बिग्रिएका औजार उपकरणहरू फेर्ने ।
५. प्राथमिक उपचार बक्सको सामान जाँच गर्ने ।
६. औजार उपकरण हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.१. औजार उपकरण, सामग्रीहरू माग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको लिस्ट तयार गर्ने ३ माग फारम भर्ने । ४ माग फारम सम्बन्धित कम्पनीमा पेश गर्ने । ५ माग गरिएका औजार उपकरण प्राप्ति गर्ने । ६ माग गरिए बमोजिमको उपकरणहरू प्राप्त भएको रुजु गर्ने । ७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८ कार्यको अभिलेख राख्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजार उपकरण माग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● माग फारम माग गरिए बमोजिमका औजार उपकरण प्राप्त गर्ने । 	<p>औजार उपकरण माग:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● माग फारमको ढाँचा ● माग फारम भर्ने तरिका ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Wet suit, Static rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, Water proof bag, Headlamp, Communication Device, Anchors, पञ्जा, हेल्मेट, नाइफ, लाईफ ज्याकेट/सेफ्टीज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किट बक्स, पाल टेन्ट, भाँडाकुँडा, बस वा एम्बुलेन्स, Satellite Phone वा मोबाइल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आवश्यक औजार उपकरण प्राप्त गर्ने ।
- आवश्यक औजार उपकरण माग गर्ने ।
- माग भए अनुसार प्राप्त भए नभएको एकिन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.२. गेयर सेटहरू/ औजार उपकरण जाँच गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सम्पूर्ण सामग्रीहरू एक एक गरी चेक लिष्ट अनुसार रुजु गर्ने ।</p> <p>४ डोरी अथवा Prusik Cord जाँच गरी ठीक अवस्थामा भएको यकिन गर्ने ।</p> <p>५ डोरीलाई Rope Bag मा राख्ने ।</p> <p>६ Harness, Figure8, Carabiner, Pulley, Ascender, Webbing आदिको अवलोकन गरी कार्यावस्थामा भएको यकिन गर्ने ।</p> <p>७ पहिले Artificial Anchor भएमा प्रत्येक Bolt को Hex Nut हेरी आवश्यक अनुसार कस्ने ।</p> <p>८ Anchor मा डोरी सेट गर्ने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गेयर सेटहरू जाँच गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● गेयर सेटहरू कार्यावस्थामा भएको । 	<p>गेयर सेटहरू जाँच:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● जाँच गर्ने विधि ● जाँच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Wet suit, Static rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, Water proof bag, Headlamp, Communication Device, Anchors, पञ्जा, हेल्मेट, लाईफ ज्याकेट/सेफ्टी ज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, नाइफ, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किट बक्स, पाल टेन्ट, भाडाँकुडा, बस वा एम्बुलेन्स, Satellite Phone वा मोवाइल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.३. डोरीको क्षमता जाँच गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ डोरीको रोल खोल्ने । ४ डोरी विग्रिएको, खिइएको वा टुटेको चेक गर्ने । ५ क्यान्योनिङ्गमा डोरीले उठाउने भार भन्दा बढी भार उचाल्न लगाई चेक गर्ने ६ ट्रिहिच बनाई चेक गर्ने । ७ डोरीमा खराबी भए परिवर्तन गर्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● डोरीको क्षमता जाँच गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● क्षमता अनुसार भार थेग्न सक्ने डोरी प्रयोग गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● जाँच गर्ने विधि ● जाँच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, डोरी, एङ्कर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बढी भार उठाउन लगाई डोरीको क्षमता जाँच गर्ने ।
- डोरीको अवस्था ठीक नभए परिवर्तन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.४. बिग्रिएका औजार उपकरणहरु फेर्ने ।

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।</p> <p>३ रोप, Prusik Cord राम्रोसँग चेक गर्ने र केही भागमा हुंझाको धारले खाएर उद्रेको छ भने फेर्ने ।</p> <p>४ Harness को Strap, Buckle हरू राम्रोसँग हेर्ने ।</p> <p>५ PPE सेट राम्रो अवस्थामा छ कि छैन भने राम्रोसँग हेर्ने र टुट-फुट भएमा फेर्ने ।</p> <p>६ Carabiner, Figure8 खिएको छ भने फेर्ने ।</p> <p>७ Rope bag र Dry bag मा प्वाल छ कि भनेर जाँच गर्ने ।</p> <p>८ क्यामपिडको सामानहरुको जाँच गरी मर्मत नहुने सामानहरु फेर्ने ।</p> <p>९ उद्धारमा प्रयोग हुने सामानको जाँच गर्ने ।</p> <p>१० प्राथमिक उपचार बक्समा भएको औषधिको जाँच गरी मिति सकेको औषधिहरु फेर्ने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजार उपकरणहरु फेर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● PPE सेट, उद्धार सामग्रीहरु लगायत सम्पूर्ण सामानहरु कार्यावस्थामा भएको । 	<p>औजार उपकरण तथा सामग्रीहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● औजार उपकरणका प्रकार ● औजार उपकरण चलाउंदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Wet suit, Static rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, Water proof bag, Headlamp, Communication Device, Anchors, पञ्जा, हेल्मेट, नाइफ, लाईपलज्याकेट/सेफ्टीज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किटबक्स, पाल टेन्ट, भाडाँकुडा, Satellite phone वा मोवाइल ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- बिग्रिएको वा काम नलाग्ने सामानहरु परिवर्तन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.५. प्राथमिक उपचार बक्सको सामान जाँच गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ कैंची, ड्रेसिङ टेप, Bandage, Handiplast, Cotton ठीक अवस्थामा छ कि छैन जाँच गर्ने । ४ जोरो, एलर्जी, पखला, Gystric आदि, औषधीहरूको Expire Date जाँच गर्ने । ५ म्याद सकिएका औषधीहरू फेर्ने । ६ चेक लिफ्ट बनाई सो अनुसारका सबै सामग्रीहरू प्राथमिक उपचार बक्समा रहेको एकिन गर्ने । ७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था(Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्राथमिक उपचार बक्सको सामान गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● प्राथमिक उपचार बक्समा कैंची, ड्रेसिङ टेप तथा औषधिहरू राखेको । 	<p>प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार/किसिम ● प्राथमिक उपचार बक्समा राखिने सामग्रीहरू ● प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कैंची, ड्रेसिङ टेप, Bandage, Handiplast, Cotton

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- म्याद सकिएका औषधीहरू फेर्ने ।
- चेक लिफ्ट बनाइ सो अनुसारका सबै सामग्रीहरू प्राथमिक उपचार बक्समा रहेको यकिन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ३.२.६. औजार उपकरण हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ सामान बुझ्दाको चेक लिष्ट हेर्ने । ४ चेक लिष्ट अनुसार रुजू गर्ने । ५ औजार उपकरण सम्बन्धित कम्पनीलाई हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने । ६ विग्रेका, टुटफुट भएका, हराएका सामग्रीहरूको विवरण बुझाउने । ७ बरबुजारथ फारममा हस्ताक्षर गर्ने । ८ हस्तान्तरण गरिएका सामग्रीको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजार उपकरण हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● बुझिएका सम्पूर्ण औजार उपकरणहरू हस्तान्तरण गरिएको । 	<p>औजार उपकरण हस्तान्तरण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● हस्तान्तरण फारमको नमुना ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Wet suit, Static rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, Water proof bag, Headlamp, Communication Device, Anchors, पञ्जा, हेल्मेट, नाइफ, लाईपल ज्याकेट/सेफ्टी ज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किटबक्स, पाल टेन्ट, भाडाँकुडा, Satellite phone वा मोवाइल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- टुटफुट भएको सामग्रीको विवरण पेश गर्ने ।

मोड्यूल ४: बन्दोबस्ती व्यवस्थापन

समय : ६ घण्टा (सै) + २० (प्र) = २६ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्वोनिसङ्ग कार्यक्रम संचालन गर्दा आवश्यक पर्ने खाना, यातायात, खर्च रकम तथा क्याम्पनिङ्गको बन्दोबस्ती मिलाउने कार्यसँग सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- बन्दोबस्ती व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ सुरक्षा उपकरणको व्यवस्था गर्ने ।
- २ उद्धार सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।
- ३ यातायातको व्यवस्था गर्ने ।
- ४ खर्चको व्यवस्था गर्ने ।
- ५ मनोरञ्जनका सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्ने ।
- ६ क्याम्पिङ्ग गर्ने स्थान छनौट गर्ने ।
- ७ क्याम्पिङ्गको व्यवस्था गर्ने ।
- ८ टेन्ट खडा गर्ने ।
- ९ खानाको व्यवस्था गर्ने ।
- १० खर्चको अभिलेख राख्ने ।
- ११ औजार उपकरणको अभिलेख राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१ सुरक्षा उपकरणको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सुरक्षा औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ चेकलिस्ट तयार गर्ने । ४ सुरक्षा उपकरणहरू सहि अवस्थामा रहे नरहेको जाँच गर्ने । ५ क्यान्योनिङ्ग रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स संकलन गर्ने । ६ कानून सम्मत हातहतियार जम्मा गर्ने । ७ सुरक्षा उपकरणहरूको अभिलेख राख्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा उपकरणको व्यवस्था गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पानी, रेस्क्यू सामग्री, पञ्जा, हेल्मेट, Wet suit, Rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किट बक्स लगायत क्यान्योनिङ्ग सुरक्षा उपकरणहरू को व्यवस्था गरेको । 	<p>सुरक्षा उपकरणको व्यवस्था</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग विधि ● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पञ्जा, हेल्मेट, Wet suit, Static rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, Water proof bag, Knife, Headlamp, Communication Device, लाईफज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किट बक्स ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा उपकरणहरू कार्यवस्थामा रहेको जाँच गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.२ उद्धार सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ खतराको पूर्वानुमान गर्ने । ४ उद्धार सामग्रीहरूको अवस्था जाँच गर्ने । ५ प्राथमिक उपचार बक्सको व्यवस्था गर्ने । ६ फोल्डिङ् स्ट्रेचरको व्यवस्था गर्ने । ७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● उद्धार सामग्रीको व्यवस्था गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू कार्यावस्थामा राखेको । 	<p>उद्धार सामग्रीको व्यवस्था</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● महत्व ● प्रयोग गर्ने विधि ● उद्धार सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पञ्जा, हेल्मेट, Wet suit, Static rope, Canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, Water proof bag, नाइफ, Headlamp, Communication Device, Anchors, लाईपलज्याकेट/सेफ्टीज्याकेट, पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किट बक्स, बस वा एम्बुलेन्स, Satellite phone वा मोवाइल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.३ यातायातको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ यात्रा गर्ने स्थानको दूरीको यकिन गर्ने । ४ यात्रा गर्न लाग्ने समयको यकिन गर्ने । ५ सामानको परिमाण अनुसार ढुवानी गाडीको यकिन गर्ने । ६ यात्री संख्याको यकिन गर्ने । ७ यात्रामा लाग्न सक्ने अनुमानित खर्च रकमको व्यवस्था गर्ने । ८ भण्डार बाट कार्यस्थलसम्म सामान ढुवानी गर्ने । ९ आकस्मिक उद्धारका लागि बस वा एम्बुलेन्सको व्यवस्था गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यातायातको व्यवस्था गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यात्री संख्या, सामानको परिमाण तथा लागत अनुमान सहितको ढुवानी गाडीको प्रबन्ध गरेको । 	<p>यातायातको साधन:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● आवश्यकता ● प्रकार ● साधन छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

गाडी, खर्च रकम, क्याल्कुलेटर, कपी, कलम, ढुवानी सामग्रीहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- यातायातका साधनहरू सुरक्षाको नियम पालना गरी संचालन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.४ खर्चको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ गाइडखर्च, संचार खर्च तथा औजार मर्मत/संभार खर्च, सामान Replace खर्चको लागत अनुमान निकाल्ने । ४ यात्रा अवधिभरको खाना खर्च, भैपरी आउने खर्च, यातायात खर्चको लागत अनुमान निकाल्ने । ५ खर्च सुरक्षित रूपमा राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खर्चको व्यवस्था गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाइड खर्च, संचार खर्च तथा औजार मर्मत संभार खर्चको लागत अनुमान निकाल्ने । ● यात्रा अवधि भरको लागि खाना खर्च, भैपरी आउने खर्च, यातायात खर्चको लागत अनुमान सहित खर्चको व्यवस्था गरेको । 	<p>खर्चको व्यवस्था:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● खर्चका प्रकार ● लागत अनुमान निकाल्ने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● खर्चको अभिलेख राख्ने तरिका

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

क्याल्कुलेटर, नोट प्याड, कलम

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- यात्रा अवधिभर लागू औषधि एवं मद्यपान गर्न नपाइने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।
- अनावश्यक खर्च नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.५ मनोरञ्जनका सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ गितार, मादल, ब्रासको व्यवस्था गर्ने । ४ यात्राको क्रममा पानीमा जम्पिङ्ग, स्लाईडिङ्ग खेलहरू खेलाउने । ५ पानी नभएको स्थानमा हाइकिङ्ग गर्दै गीत कविता, चुटकिला सुनाउने । ६ समतल ताल परेको पानीमा पौडी कम्पिटिसन गराउने । ७ राम्रो साइटमा साइटसिङ्ग तथा फोटोग्राफी गराउने । ८ प्रतिभा परिचय, हाजिरी जवाफ तथा अन्य खेल खेलाई पुरस्कृत गराउने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मनोरञ्जनका सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मनोरञ्जनका सम्पूर्ण सामग्रीहरू साथमा बोकेको । ● यात्राका क्रममा यात्रुहरूलाई मनोरञ्जन पूर्ण खेल खेलाएको । ● यात्रुहरू आनन्दित देखिएको । 	<p>मनोरञ्जनका सामग्रीहरू:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● मनोरञ्जनका प्रकार ● मनोरञ्जनका विधि ● मनोरञ्जन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू कुराहरू ● मनोरञ्जनका सामग्रीहरू ● खेल अनुशासन

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

गितार, मादल, ब्रास, नोट प्याड, कलम, फिसिङ गर्ने नेट, बल्छी, सिटी, जाल, क्यामरा, पुरस्कारको लागि चकलेट वा अन्य सामग्रीहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गीत, कवितामा प्रयोग गरिने भाषा सभ्य र मर्यादित हुनुपर्ने ।
- यात्रुको रुचि अनुसारका खेलहरू खेलाउने ।
- खेल अनुशासनमा पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.६ क्याम्पिङ गर्ने स्थान छनौट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ क्याम्पिङ गर्ने स्थान छनौट गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यानदिने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यात्रा अवधी, दुरी र यात्रुको अवस्था ● पहिरो नलाग्ने । ● हिंस्रक जनावरबाट सुरक्षित ● चोर, डांकाबाट सुरक्षित ● खानोपानी तथा इन्धन पाइने स्थान ● संचारको सम्पर्क तथा आपतकालिन उद्धार हुने स्थान ● यातायातको सहजता भएको । <p>४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्याम्पिङ गर्ने स्थान छनौट गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बाढी पहिरो, हिंस्रक जनावर तथा चोर, डांकाबाट सुरक्षित ● खानोपानी, इन्धन तथा संचारको सम्पर्क हुने स्थान छनौट गरेको । ● यातायात तथा आपतकालिन उद्धार गर्न सकिने स्थान छनौट गरेको । 	<p>क्याम्पिङ गर्ने स्थान</p> <p>क्याम्पिङ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● छनौट गर्ने आधारहरू ● स्थान छनौट विधि ● छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Map, Canyoning Safety Guide book, Contact list notebook, Pen, Diary

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षित स्थान छनौट गर्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task). ४.७ क्याम्पिङको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ अग्लो सुरक्षित खुला तथा सबै तिरबाट देखिने स्थानको छनौट गर्ने ।</p> <p>४ मौषमको अवस्था अनुमान गर्ने ।</p> <p>५ सिँगल टेन्ट र सामुहिक टेन्टको लागि स्थल मापन गर्ने ।</p> <p>६ टेन्ट बनाउने ।</p> <p>७ क्याम्पिङ स्थल वरपर सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>८ सफा पानीको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>९ खानेकुराको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१० खाना पकाउन दक्ष व्यक्तिहरूलाई भान्छे लगाउने ।</p> <p>११ यात्रुलाई सहज हुनेगरी शौचालय बनाउने ।</p> <p>१२ सबै यात्रुलाई पुग्ने गरी स्लिपिड व्याग, म्याट, चार्जर, लाईट, व्याट्रीहरू, केवल, क्यामरा कम्पास, लाईटरको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१३ मनोरञ्जनका लागि साधनहरूको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१४ क्याम्पिङ सकिएपछि सरसफाई गर्ने र फोहर व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्याम्पिङको व्यवस्था गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अग्लो सुरक्षित खुला तथा सबैतिरबाट देखिने स्थानमा मजबुत सिँगल टेन्ट र सामुहिक टेन्ट बनाएको । ● क्याम्पमा सफा पानी खाद्यान्नको व्यवस्था गरेको । ● यात्रुलाई सहज हुनेगरी शौचालय बनाएको । ● यात्रुलाई पर्याप्त मात्रामा प्रयोग गरिने सामानको व्यवस्था गरेको । 	<p>क्याम्पिङको व्यवस्था:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● आवश्यकता ● टेन्ट <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ प्रकार ○ टेन्ट बनाउन प्रयोग हुने सामग्रीहरू ○ टेन्ट बनाउने विधि ○ बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पाल, टेन्ट, स्लिपिड व्याग, म्याट, चार्जर, लाईट, व्याट्रीहरू, केवल, क्यामरा कम्पास, लाईटर, भाडाकुडा, मनोरञ्जनका साधनहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- मजबुद र सुरक्षित टेन्ट बनाउने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.८ टेन्ट खडा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिमकार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ टेन्ट निर्माण गर्न आवश्यक पोलहरू र पाल तयार पार्ने । ४ टेन्ट तन्काउन आवश्यक डोरी तयार पार्ने । ५ टेन्ट तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला तयार पार्ने । ६ शौचालयको लागि छुट्टै टेन्ट तयार पार्ने । ७ बस्ने, खाने, सुत्ने र सामग्री भण्डारण गर्ने तथा शौचालय प्रयोजनका लागि छुट्टै स्थानमापन गर्ने । ८ टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाड्ने । ९ पानी चुहिन नदिन पाललाई तन्काइ छानामा फिट गर्ने । १० टेन्ट भित्र पानी पस्न नदिन वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने । ११ टेन्ट उठाएपछि सो स्थान सफा गर्ने । १२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● टेन्ट खडा गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाडेको । ● पाललाई तन्काइ छानामा फिट गरेको । ● टेन्ट वरिपरि कुलो काटी पानी कटाएको । 	टेन्ट: <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● बनाउने सामग्रीहरू ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

डोरी, टेन्ट, पाल, किला, खुकुरी, पोलहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षाका लागि टेन्टहरू नजिक नजिकको दुरीमा निर्माण गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.९ खानाको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ यात्रुको संख्या अनुसार खाद्यान्न, तथा ताजा तरकारी र फलफूलहरू जम्मा गर्ने । ४ खाना पकाउनु अघि राम्रो सँग सफा गर्ने । ५ सकेसम्म यात्रुको रुचि अनुसार स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाना बनाउने । ६ यात्रुलाई ताजा खाना मात्र खुवाउने । ७ बढी पिरो वा मसलादार खाना नबनाउने । ८ खाना खेर नफाल्ने गरी पकाउने । ९ बढी भएको खाना बाहिर खुल्ला नफाल्ने । १० खाना खाएपछि फोहर सफा गर्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): खानाको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा खाद्यान्न तथा तरकारी र फलफूलहरू प्रयोग गरेको । खाद्यान्न तथा तरकारी र फलफूलहरू पकाउनु अघि राम्रोसँग सफा गरेको 	<p>खाना:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय खानाका प्रकार खानाका प्रकार बनाउने विधि खाना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

भाडाकुँडा, खाद्यन्न, चक्कु, चुलेसी, लाईटर/सलाई, दाउरा /ग्यास सिलिण्डर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- प्याकिड गरिएका वा ड्राइ फुडहरू कम प्रयोग गर्ने ।
- विषादी रहित ताजा तरकारी तथा फलफूल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- आगोमा खाना पकाउँदा आगलागी हुनसक्ने सम्भावना प्रति सजग रहने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.१० खर्चको अभिलेख राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ खर्च गरिएका शीर्षकहरूको आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ अभिलेखीकरणको लागि जिम्मेवारी तोक्ने ।</p> <p>४ अनुमानित बजेट तयार पार्ने ।</p> <p>५ खर्चको शीर्षक अनुसार बजेट छुट्टयाउने ।</p> <p>६ यातायात, खाना, खाजा, सामान मर्मत, संचार खर्चको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>७ प्रशासनीक खर्च, कर्मचारी तलबभत्ता, इन्धन, पाहुना सत्कार जस्ता खर्चको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>८ खर्चको बिल भरपाइ सुरक्षित राख्ने ।</p> <p>९ अभिलेख स्पष्ट, सरल र पारदर्शी तवरले राख्ने ।</p> <p>१० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खर्चको अभिलेख राख्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खर्चको शीर्षक अनुसार बजेट तय गरेको । ● यातायात, खाना, खाजा, सामान मर्मत, संचार खर्चको अभिलेख राखेको । 	<p>खर्च:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ प्रकार <p>अभिलेख:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ प्रकार ○ अभिलेख राख्ने विधि ○ खर्चको अभिलेख राख्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अभिलेख पुस्तिका, नोट प्याड, कलम, क्याल्कुलेटर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अभिलेख पारदर्शी र सुरक्षित राख्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ४.११ औजार उपकरणको अभिलेख राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको चेकलिष्ट तयार पार्ने । ४ औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको वर्गीकरण गर्ने । ५ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको चेकलिष्ट अनुसार रुजु गर्ने । ६ अभिलेख सुरक्षित राख्ने । ७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ८ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजार उपकरणको अभिलेख राख्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको चेकलिष्ट अनुसार रुजु गरेको । ● कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण राखेको । 	<p>औजार उपकरणहरू:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

रोप संख्या, पिपि इ सेट, हार्नेस संख्या, Belay Device (figure8) संख्या, Ascender, Pulley संख्या, Prusik Rope/Loop संख्या, टेन्ट, सेल्टर, किचनमा प्रयोग हुने औजार तथा भांडाकुंडा, प्राथमिक उपचार किट, पोलिकन ड्राइ व्याग, ट्वाइलेटर अन्य रोपहरू, स्लिपिड व्याग, म्याट्रेस सेटहरू भण्डारण बक्स, टर्च वालाईट, सामान्य हतियार, सँगीत उपकरणहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको सावधानीसाथ प्रयोग गर्ने ।

मोड्यूल ५. यात्रुको अवस्था जाँच

समय : ३ घण्टा (सै) + ९ (प्र) = १२ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्डिडले गर्नुअघि यात्रुको अवस्था जाँच गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

यात्रुको अवस्था जाँच गर्ने ।

कार्यहरू :

- १ काउन्सिलिङ गर्ने ।
- २ शारीरिक अवस्था जाँच गर्ने ।
- ३ मानसिक अवस्था जाँच गर्ने ।
- ४ अभिरुचि परीक्षण गर्ने ।
- ५ Acrophobia जाँच गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: २ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.१ काउन्सिलिङ गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ यात्रुलाई सहज अवस्थामा बस्न लगाउने । ४ यात्रुलाई नम्र, सरल भाषामा प्रश्न सोध्ने । ५ मन पर्ने र नपर्ने विषय पत्ता लगाउने । ६ यात्रुको शारीरिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने प्रकारका कुनै रोग भए नभएको यकिन गर्ने । ७ रोग नभए पानीमा एडभान्चर क्रियाकलाप (क्यान्यनिङ)मा भाग लिन सल्लाह दिने । ८ एडभान्चर गर्ने स्थान र क्रियाकलापका फोटो, भिडियो प्रस्तुत गर्ने । ९ यात्रुलाई आवश्यक सरसामान एवं पैसाको लागत प्रस्तुत गर्ने । १० एडभान्चर क्रियाकलापमा सहभागी हुँदापालना गनुपर्ने नियम/मापदण्ड बताउने । ११ यात्रुको सम्पूर्ण जानकारी लिने । १२ आवश्यक कुराहरूको लिखित रेकर्ड राख्ने । १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● काउन्सिलिङ गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● यात्रुलाई सहज अवस्थामा बस्न लगाएको । ● काउन्सिलरले नरम र मन्त्रमुग्ध तरिकाले प्रस्तुत गरेको । ● यात्रु उत्साहित देखिएको । 	काउन्सिलिङ: <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● आवश्यकता ● काउन्सिलिङ गर्ने विधि ● काउन्सिलिङ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- फोटो, भिडियो, कलम, नोट प्याड, क्याल्कुलेटर, क्यालेन्डर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- रोग भए पानी सम्बन्धित कुनै एडभान्चर क्रियाकलापमा प्रेरित नगर्ने ।
- एडभान्चर क्रियाकलाप गर्दा अपनाउने सावधानीबारे सचेत गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.२ शारीरिक अवस्था जाँच गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ यात्रुलाई सहज अवस्थामा बस्न लगाउने ।</p> <p>४ यात्रुलाई नम्र र सरल भाषमा प्रश्न सोध्ने ।</p> <p>५ यात्रुको शारीरिक अवस्थाको (Head to toe) अवलोकन गर्ने</p> <p>६ कुनै रोग वा कमजोरी भए नभएको जानकारी लिने ।</p> <p>७ शरीरका अंगहरू (हात, खुट्टा र टाउको) को जाँच गर्ने ।</p> <p>८ आँखाको सामान्य जाँच गर्ने ।</p> <p>९ श्वास प्रश्वास ब्लड प्रेसर जाँच गर्ने ।</p> <p>१० टाउको, पेट तथा अंगहरूको दुखाई जाँच गर्ने ।</p> <p>११ शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त भएमा एडभान्चर क्रियाकलाप (क्यान्यनिड)मा भाग लिन सल्लाह दिने ।</p> <p>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक अवस्था जाँच गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● शरीरका अंगहरू (हात, खुट्टा र टाउको) को जाँच गरेको । ● यात्रुको दृष्टिशक्ति सामान्य रहेको । ● श्वास प्रश्वास ब्लड प्रेसर जाँच गरेको । 	<p>शारीरिक अवस्था:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शरीर परिचय ● अंगहरू ● बनावट ● जाँचगर्ने सामान्य विधि ● जाँचगर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, थर्मामिटर, भिडियो, तस्विरहरू, लेटर म्याप, कलम, स्टेथोस्कोप

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अवलोकन गरेर, प्रश्न सोधेर वा सामान्य उपकरणले मात्र जाँच गर्ने ।
- दृष्टिशक्ति कमजोर भएका वा शारीरिक कमजोरी भएका यात्रुलाई क्यान्यनिड गर्न सल्लाह नदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा

कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.३ मानसिक अवस्था जाँच गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ यात्रुलाई सहज अवस्थामा बस्न लगाउने ।</p> <p>४ यात्रुको हेराइ, बोलीबचन वा अन्य क्रियाकलापको अवलोकन गर्ने ।</p> <p>५ उसलाई मन पर्ने र नपर्ने विषय पत्ता लगाउने ।</p> <p>६ यात्रुको मानसिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने प्रकारका कुनै रोग भए नभएको सोध्ने ।</p> <p>७ एडभान्चर गर्ने स्थान र क्रियाकलापका फोटो, भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।</p> <p>८ फोटो भिडियो हेर्दा उसको प्रतिक्रिया (डराएको वा आनन्दित भएको) रेकर्ड गर्ने ।</p> <p>९ Cross Question /प्रति प्रश्न गर्ने ।</p> <p>१० कुनै मानसिक वा पानीसँग डराउने रोग नभएमा एडभान्चर क्रियाकलाप (क्यान्यनिड) मा भागलिन सल्लाह दिने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> मानसिक अवस्था जाँच गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । यात्रुको हेराइ, बोलीबचन वा अन्य क्रियाकलापको अवलोकन गरेको । यात्रुको मानसिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने प्रकारका कुनै रोग भए नभएको यकिन गरेको । एडभान्चर गर्ने स्थान र क्रियाकलापका फोटो, भिडियो प्रस्तुत गरी प्रतिक्रिया (डराएको वा आनन्दित भएको) रेकर्ड गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> परिचय आवश्यकता जाँच गर्ने विधि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, थर्मामिटर, स्टेथोस्कोप, तस्विरहरू, लेटर म्याप, फोटो, भिडियो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अवलोकन गरेर, प्रति प्रश्न सोधेर वा सामान्य उपकरणले मात्र जाँच गर्ने ।
- मानसिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने रोग भएका यात्रुलाई क्यान्यनिड गर्न सल्लाह नदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.४ अभिरुचि परीक्षण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ यात्रु लाई सहज अवस्थामा बस्न लगाउने । ४ यात्रुलाई नम्र र सरल भाषमा प्रश्न सोध्ने । ५ यात्रु रुचिका विषय पत्ता लगाउने । ६ उसका मन नपर्ने विषय पत्ता लगाउने । ७ पानीमा एडभान्चर क्रियाकलाप (क्यान्यनिड) गर्न रुचि भए वा नभएको पत्ता लगाउने । ८ एडभान्चर गर्ने स्थान र क्रियाकलापका फोटो, भिडियो प्रस्तुत गर्ने । ९ फोटो भिडियो हेर्दा उसको प्रतिक्रिया (डराएको वा आनन्दित भएको) रेकर्ड गर्ने । १० यात्रुलाई आवश्यक सरसामान एवं पैसाको लागत प्रस्तुत गर्ने । ११ एडभान्चर क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा पालना गर्नुपर्ने नियम/मापदण्ड बताउने । १२ उसले अभिरुचि देखाएमा एडभान्चर क्रियाकलाप (क्यान्यनिड)मा भागलिन सल्लाह दिने । १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● अभिरुचि परीक्षण गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● यात्रुको हेराइ, बोलीबचन वा अन्य क्रियाकलापको अवलोकन गरेको । ● यात्रुका रुचिका विषयहरू सोधेको । ● मानसिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने प्रकारका कुनै रोग भए नभएको यकिन गरेको । ● एडभान्चर गर्ने स्थान र क्रियाकलापका फोटो, भिडियो प्रस्तुत गरी प्रतिक्रिया (डराएको वा आनन्दित भएको) रेकर्ड गरेको । 	अभिरुचि: <ul style="list-style-type: none"> ● परिभाषा ● आवश्यकता ● अभिरुचि परीक्षण गर्ने विधि ● अभिरुचि परीक्षण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कलम, लेटर प्याड, फोटो, भिडियो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अवलोकन गरेर, प्रश्न सोधेर वा सामान्य उपकरणले मात्र जाँच गर्ने ।
- मानसिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने रोग भएका यात्रुलाई क्यान्योनिड नगर्न सल्लाह दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ५.५ Acrophobia जाँच गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	ऋन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ यात्रुलाई सहज अवस्थामा बस्न लगाउने ।</p> <p>४ यात्रुलाई Acrophobia बारेमा प्रश्न सोध्ने ।</p> <p>५ उसका रुचिका विषय पत्ता लगाउने ।</p> <p>६ उसका मनन गर्ने विषय पत्ता लगाउने ।</p> <p>७ पानीमा डर लाग्ने किसिमका रोग भए नभएको जाँच गर्ने ।</p> <p>८ फोटो भिडियो हेर्दा उसको प्रतिक्रिया (डराएको वा आनन्दित भएको) रेकर्ड गर्ने ।</p> <p>९ एडभान्चर क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा पालना गनुपर्ने नियम/मापदण्ड बताउने ।</p> <p>१० एकोफोबिया नभएको भएमा एडभान्चर क्रियाकलाप (क्यान्यनिड)मा भागलिन सल्लाह दिने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> Acrophobia जाँच गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । यात्रुको हेराइ, बोलीबचन वा अन्य क्रियाकलापको अवलोकन गरेको । यात्रुको मानसिक कमजोरी एवं पानी सँग डराउने प्रकारका कुनै रोग भए नभएको यकिन गरेको । 	<p>Acrophobia:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिभाषा लक्षणहरू जाँच गर्ने विधि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

अक्सिमिटर, थर्मामिटर, तस्वीरहरू, लेटर प्याड, कलम, फोटो, भिडियो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अवलोकन गरेर, सोधेर वा सामान्य उपकरणले मात्र जाँच गर्ने ।
- मानसिक कमजोरी एवं पानीसँग डराउने रोग भएका यात्रुलाई क्यान्यनिड गर्न सल्लाह नदिने ।

मोड्यूल ६ डोरी गाँठो निर्माण

समय : ११ घण्टा (सै) + ३३ (प्र) = ४४ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्योनिङ्ग गर्दा औजारको रूपमा प्रयोग गरिने डोरीलाई विभिन्न आकार प्रकारका गाँठोहरू बनाउने आधारभूत कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

विभिन्न आकार प्रकारको डोरी गाँठोहरू बनाउन ।

कार्यहरू :

- १ Figure of 8 knot बनाउने ।
- २ Figure of 8 on bight बनाउने ।
- ३ Double figure 8 knot बनाउने ।
- ४ Follow through 8 knot बनाउने ।
- ५ Directional Figure 8 knot बनाउने ।
- ६ Clove Hitch बनाउने ।
- ७ Alpine Butterfly Knot बनाउने ।
- ८ Double Fisherman Knot बनाउने ।
- ९ Grith Hitch बनाउने ।
- १० Munter Hitch बनाउने ।
- ११ Munter Mule Overhand (MMO) Knot बनाउने ।
- १२ Prusik Knot बनाउने ।
- १३ Water Knot / Tape Knot बनाउने ।
- १४ Bowline Knot बनाउने ।
- १५ Bowline on bight Knot बनाउने ।
- १६ Square Knot बनाउने ।
- १७ Klemheist Knot बनाउने ।
- १८ Tensionless Hitch बनाउने ।
- १९ Prucell Prusik बनाउने ।
- २० Overhand Knot बनाउने ।
- २१ Valdotain tresse (VT Prusik) बनाउने ।
- २२ Double Overhand Knot (Stopper) बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१ Figure of 8 knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने । ४ डोरीलाई लिएर अब Loop बनाउँदै वार्याँतिर राख्ने । ५ फेरी Loop बनाएर वार्याँतिर बाँकी भएको डोरी दायाँतिर डोरीको पछाडिबाट लग्ने । ६ अब दायाँमा भएको डोरीलाई त्यो Loop भित्र छिराएर निकाल्ने । ७ डोरीलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Figure of 8 knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p>Figure of 8 knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२ Figure of 8 on bight बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने । ४ Rope bight लाई लिएर दायाँतिर बाट Loop बनाउँदै बायाँतिर डोरीको माथि हुँदै तलतिर लग्ने । ५ फेरी बायाँतिरको Rope bight लाई डोरीको पछाडिबाट दायाँतिर लग्ने । ६ अब rope bight लाई अघि बनेको Loop भित्र छिराउने । ७ अन्तमा डोरीलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Figure 8 on bight बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p>Figure of 8 on bight</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.३. Double figure 8 knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ डोरीलाई बराबरी गरेर Bight बनाउने ।</p> <p>५ Bight भएको डोरीको भागलाई डोरीको पछाडिबाट घुमाएर सानो Loop बनाउँदै बायाँतिर ल्याउने ।</p> <p>६ फेरी त्यो Bight भएको भागलाई लिएर Loop बनाएको डोरी माथिबाट माथितिरै घुमाएर लग्ने ।</p> <p>७ माथितिर भएको Bight लाई पछाडिबाट घुमाएर सानो अर्को नयाँ Loop फेरी बनाउने ।</p> <p>८ बनेको नयाँ Loop लाई अगाडिको Loop मा पछाडिबाट आधा छिराउने ।</p> <p>९ रहेको Loop को आधा भागलाई डोरीको पछाडि पट्टि मिलाउने ।</p> <p>१० मिलाएको Loop को भागलाई पछाडि पट्टिबाटै बिस्तारैमाथितिर लाने ।</p> <p>११ अब अगाडिबनेको Loop लाई पछाडिबाटल्याएको Loop ले छिराउँदै अगाडिल्याउने ।</p> <p>१२ अन्तिममा Loop बिस्तारै मिलाएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Double figure 8 knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p>Double figure 8 knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.४. Follow through 8 knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने । ४ डोरी लिएर Figure of 8 knot बनाउने । ५ अब Figure 8 बनेर उभेको डोरीलाई कुनै चिजमा छिराएर निकाल्ने । ६ फेरी त्यो डोरीलाई बनेको Figure 8 मा जसरी डोरी Figure 8 बन्नेर निस्कन्छ, त्यसैगरी डोरीलाई figure 8 मा छिराउँदै जाने । ७ अन्तमा अब डोरीलाई मिलाएर तान्दै कस्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation): कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Follow through 8 knot बनाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p>Follow through 8 knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.५ Directional Figure 8 knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने । ४ डोरीलाई डोरीको बीच भागबाट दायाँपट्टि माथितिर Rope Bight बनाउदै घुमाएर फेरी तलतिरै डोरीलाई बीचबाट भार्ने । ५ Rope Bight लाई डोरीको पछाडिबाट सानो Loop बनाउदै बायाँ लाने । ६ फेरी बायाँमा भएको Rope Bight लाई डोरीको अगाडिबाट दायाँतिर लग्ने । ७ अब दायाँतिर भएको Rope Bight लाई मुनिको सानो Loop तिर लग्ने । ८ अन्तमा Rope Bight लाई पछाडिबाट Loop भित्र छिराएर मिल्नुदैं तान्दै कस्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>अवस्था (Situation):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Directional Figure 8 knot बनाउने । <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<u>डाइरेक्सनल फिगर अफ एट नट:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.६ Clove Hitch बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने । ४ दायाँतिरको डोरीलाई माथिबाट बायाँतिर घुमाएर Loop बनाउँदै डोरी अगाडिबाट दायाँतिरै ल्याउने । ५ बन्नेको Loop लाई कुनै वस्तु वा चिजमा मिलाएर राख्ने । ६ बायाँतिरको डोरीलाई पछाडिबाट घुमाएर Loop बनाउँदै बायाँतिरै लाने । ७ अन्तिममा अब अगाडि बनेको Loop को अगाडिबाटै बायाँ पट्टीको Loop लाई ल्याएर राख्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Clove Hitch बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● 	<p>Clove Hitch</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.७ Alpine Butterfly Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिलाडोरी अथवा Prusik Cord हातको पन्जामा लिने । ४ हातमा राखी सकेपछि बुढी-औलातिरको डोरीलाई हातको पन्जा पछाडिबाट घुमाउँदै ल्याएर राख्ने । ५ घुमाएर ल्याएको डोरीलाई फेरी बुढी-औलातिरै लग्ने । ६ फेरी डोरीलाई हातको पन्जा पछाडिबाट घुमाउँदै ल्याउने । ७ बुढीऔलातिर लगेर डोरीलाई Cross बनाएर राख्ने । ८ घुमेको डोरीको भागलाई Cross भएको तिर माथिबाट ल्याउने । ९ अनि Cross बनेको मुनिबाट छिराएर माथितिर बिस्तारै तान्ने । १० डोरीलाई मिलाएर बिस्तारै तान्दै कस्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alpine Butterfly Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p>Alpine Butterfly Knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.८ Double Fisherman Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला दुईटा डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ दुईटा डोरीलाई अर्धगोलाकार हुक साइज बनाएर तलमाथि पारी दुईतिर फर्काएर राख्ने ।</p> <p>५ माथिलो डोरीलाई Rope Bight बनाउँदै तल्लो डोरीको माथिबाट राख्ने ।</p> <p>६ तल्लो डोरीलाई Rope Bight बनाउँदै माथिलो डोरीको माथिबाट राख्ने ।</p> <p>७ तल्लो डोरीलाई अब माथिलो डोरीमा दुई चोटी घुमाएर Loop बनाउने ।</p> <p>८ Loop बनाएर रहेको डोरीलाई त्यस Loop भित्र छिराएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>९ माथिलो डोरीलाई तल्लो डोरीमा दुई चोटी घुमाएर Loop बनाउने ।</p> <p>१० Loop बनाएर रहेको डोरीलाई त्यस Loop भित्र छिराएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>११ अन्तिममा दुई तिरकै डोरीलाई दुई तिरै समातेर तानी दुईटै गाँठोलाई जोड्ने ।</p> <p>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Double Fisherman Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p><u>Double Fisherman Knot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.९ Grith Hitch बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला Sling अथवा बनाएको Prusik Rope / Prusik Loop लिने । ४ Sling अथवा बनाएको Prusik Rope / Loop लाई कुनै डोरी अथवा पोलमा राख्ने । ५ डोरीको दायाँतिरको भागलाई थोरै वायाँतिर लगी वायाँतिरको भागलाई दायाँको बीचबाट छिराउने । ६ छिराएको भागलाई बिस्तारै वायाँतिर तान्ने । ७ अन्तिममा अब बिस्तारै मिलाएर तान्दै कस्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>अवस्था (Situation):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Grith Hitch बनाउने । <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<u>Grith Hitch</u> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Sling, डोरी अथवा Prusik Cord

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१० Munter Hitch बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी वा Prusik Cord र Carabiner लिने । ४ Carabiner खोलेर डोरी लगाउने । ५ Carabiner अगाडि भएको डोरीलाई बायाँ पट्टि पछाडिबाट घुमाएर Loop बनाउने । ६ त्यस Loop लाई खोलेको Carabiner भित्र लगाउने । ७ अन्तिममा Carabiner भित्र Loop लगाएपछि Carabiner Lock गर्ने र डोरी मिलाउने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Munter Hitch बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p><u>Munter Hitch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.११ Munter Mule Overhand (MMO) Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी वा Prusik Cord र Carabiner लिने ।</p> <p>४ Carabiner खोलेर डोरी लगाउने ।</p> <p>५ Carabiner अगाडि भएको डोरीलाई बायाँ पट्टि पछाडिबाट घुमाएर Loop बनाउने ।</p> <p>६ त्यस Loop लाई खोलेको Carabiner भित्र लगाउने ।</p> <p>७ Carabiner भित्र Loop लगाए पछि Carabiner Lock गर्ने र डोरी मिलाउने ।</p> <p>८ Carabiner बाट माथि निस्केको डोरीलाई घुमाएर मुनि भरेको डोरीको पछाडिबाट</p> <p>९ बायाँतिर लग्ने ।</p> <p>१० बायाँपट्टीको डोरी घुमाएर Loop बनाउँदै माथितिर लग्ने र दायाँ पट्टीको घुमेको डोरीलाई पल्टाएर Loop बनाउने ।</p> <p>११ बायाँ पट्टीको Loop लाई दायाँपट्टीको Loop मा छिराउने ।</p> <p>१२ दायाँपट्टी छिरेर निस्केको Loop लाई घुमाएर मुनि भरेको डोरीको पछाडिबाट फेरी अर्को Loop बनाउँदै बायाँतिर नै लग्ने ।</p> <p>१३ अन्तिममा बायाँतिर भएको Loop लाई दायाँतिर बनेको Loop भित्र विस्तारै छिराएर मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</p> <p>१४ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Munter Mule Overhand (MMO) Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p><u>Munter Mule Overhand (MMO) Knot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१२ Prusik Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला बनाएको Prusik Rope अथवा Prusik Loop लिने । ४ Prusik Rope /Loop को गाँठोलाई दायाँ पट्टि बनाइ डोरीको पछाडिबाट लगेर बायाँ पट्टि सानो Loop बनाउने । ५ दायाँपट्टि भएको Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई पक्कै वायाँतिर लग्ने । ६ वायाँतिर आएको Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई बायाँमा भएको Loop मा बिस्तारै गर्दै दुई चोटी छिराएर दायाँतिर ल्याउने । ७ फेरी एकचोटी दायाँमा भएको Prusik Rope / Loop गाँठोलाई वायाँपट्टिको Loop मा छिराउने । ८ अन्तिममा Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई समातेर मिलाउँदै तानेर कस्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prusik Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<p>Prusik Knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope/ Loop, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१३ Water Knot / Tape Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिमकार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला Webbing लिने । ४ Webbing को एक पट्टीछेउमा पक्डेर वायाँतिर घुमाएर Loop बनाउँदै दायाँतिर Webbing को अगाडिबाट लग्ने । ५ दायाँपट्टि भएको Webbing को छेउको भागलाई वायाँ पट्टीको Loop मा छिराएर निकाल्दै Over Hand Knot बनाउने । ६ अब Webbing को अर्को छेउको भागलाई पक्डेर लिने । ७ अर्को छेउ पट्टीको Webbing लाई लिएर अधिको Over Hand Knot बनेर निस्केको भागमै पछाडिबाट छिराएर निकाल्ने । ८ छिराएर निस्केको Webbing को भागलाई अघि बनाएको Over Hand Knot जस्तै गरी घुमाउँदै-छिराउँदै लाने । ९ अन्तिममा दुबैतिर निस्केको भागलाई मिलाउँदै दुबैतिर तानेर कस्ने । १० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ११ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>अवस्था (Situation):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Water Knot / Tape Knot बनाउने । <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । 	<u>Water Knot / Tape Knot</u> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Webbing, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१४ Bowline Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ डोरीको अन्तिम भागभन्दा केही माथिको भागमा डोरीलाई घुमाएर सानो Loop बनाएर फेरी Loop भएकै तिर ल्याउने ।</p> <p>५ Loop बनाएर ल्याएको डोरीलाई अब त्यो Loop को पछाडिबाट छिराएर निकाल्ने ।</p> <p>६ निकलेको डोरीलाई अब तलभरेको डोरीको पछाडिबाट बायाँतिर लग्ने ।</p> <p>७ बायाँतिरको गएको डोरीलाई अब फेरी त्यै Loop मा डोरी माथिबाट छिराउने ।</p> <p>८ अन्तिममा छिराएको डोरीलाई बिस्तारै मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bowline Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● डोरीको अन्तिम भागभन्दा केही माथिको भागमा डोरीलाई घुमाएर सानो Loop बनाएर फेरी Loop भएकै तिर ल्याएको । ● निकलेको डोरीलाई अब तलभरेको डोरीको पछाडिबाट बायाँतिर लगेको ● Loop मा डोरी माथिबाट छिराएको र त्यो माथिबाट छिराएको डोरी बिस्तारै तानेर राखेको । 	<p>Bowline Knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Cord, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१५ Bowline on bight Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ डोरी लिएर बीच भागमा Bight बनाउने ।</p> <p>५ Bight बनाएको डोरीको बीचमा पक्डी बायाँ पट्टीको डोरीलाई पछाडिबाट घुमाएर Loop बनाउँदै बायाँतिरै लग्ने ।</p> <p>६ बनाएको Bight लाई त्यै Loop मा डोरीको पछाडिबाट आधा मात्र छिराएर अर्को नयाँ Loop बनाउने । (निस्केको डोरीमा अर्को Loop आफै बन्छ)</p> <p>७ आफै बनेको Loop भित्र अब अर्को Loop छिराउँदै लाने ।</p> <p>८ अन्तिममा छिराएको Loop लाई समाती मिलाएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bowline on bight Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● डोरी अथवा Prusik Cord लिएको । ● डोरी लिएर बीच भागमा Bight बनाउको ● बनेको Loop भित्र अब अर्को Loop छिराउँदै गएको । 	<p><u>Bowline on bight Knot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१६ Square Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ रातो र निलो चिन्ह भएका दुईटा डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ रातो चिन्ह भएको मुनिको डोरीलाई निलो चिन्हभएको डोरीको माथिबाट माथितिरै लग्ने ।</p> <p>५ निलो चिन्ह भएको डोरीको माथिबाट राखेको रातो चिन्ह भएको डोरीलाई फेरी निलो चिन्ह भएको डोरीको पछाडिबाट तलतिर ल्याउने ।</p> <p>६ रातो चिन्ह भएको डोरीलाई निलो चिन्ह भएको डोरीको माथिबाट माथितिरै लग्ने र Cross गरेर Loop बनाउने ।</p> <p>७ अन्तिममा रातो चिन्ह भएको डोरीलाई निलो चिन्ह भएको डोरीको पछाडिबाट घुमाई Loop भित्र छिराउने अनि मिलाएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Square Knot बनाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● रातो र निलो चिन्ह भएकादुईटा डोरी लिंगेको । ● रातो चिन्ह भएको डोरीलाई निलो चिन्ह भएको डोरीको माथिबाट माथितिरै लग्ने र Cross गरेर Loop बनाएको । 	<p>Square Knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१७ Klemheist Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला Prusik Rope / Loop लिने ।</p> <p>४ Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई वायाँ पट्टि पारी अर्को डोरीको पछाडिबाट मिलाएर राख्ने ।</p> <p>५ दायाँतिरको डोरीलाई अब वायाँतिर बाट ३-४ चोटी माथितिरै धुमाउँदै लगेर दायाँतिर निकाल्ने ।</p> <p>६ दायाँपट्टि निकलेको Prusik Rope / Loop मा वायाँ पट्टिरहेको Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई छिराउने ।</p> <p>७ अन्तिममा Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई समातेर मिलाउँदै वायाँपट्टि तान्दै कस्ने ।</p> <p>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Klemheist Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● Prusik Rope / Loop लिएको ● दायाँतिरको डोरीलाई वायाँतिर बाट ३-४ चोटी माथितिरै धुमाउँदै लगेर दायाँतिर निकालेको । ● Prusik Rope / Loop को गाँठोलाई वायाँपट्टि पारी अर्को डोरीको पछाडिबाट मिलाएर राखेको । 	<p><u>Klemheist Knot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१८. Tensionless Hitch बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी र Carabiner लिने ।</p> <p>४ डोरीको एकपट्टि अन्तिम भागमा Figure of 8 knot बनाउने ।</p> <p>५ बनाएको Figure of 8 knot मा Carabiner लगाई Carabiner Lock गरिदिने ।</p> <p>६ डोरीमा Figure of 8 knot बनाएर Carabiner Lock गरेको भागलाई कुनै Natural Anchor (ढंगा वा रुख) छानी त्यस Anchor मा पछाडिबाट घुमाएर अगाडि ल्याउने ।</p> <p>७ अब दुई वातीन चोटी घुमाएर फेरी डोरीमा Figure of 8 knot बनाएर Carabiner Lock गरेको भागलाई अगाडि ल्याउने ।</p> <p>८ अन्तिममा त्यो Lock गरेको Carabiner खोलेर डोरीमा Clip गरी Lock k गर्ने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tensionless Hitch बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● डोरी र Carabiner लिएको । ● डोरीमा Figure of 8 knot बनाएको ● Lock गरेको Carabiner खोलेर डोरीमा Clip गरी Lock गरेको । 	<p>Tensionless Hitch</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ●

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Carabiner, Anchor (Tree or Stone)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.१९. Prucell Prusik बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ डोरीको एक पट्टीको भाग समातेर माथितिर घुमाउँदै Bight बनाएर तलतिर भर्ने र अर्को पट्टीको भागलाई तलदेखि घुमाउँदै Bight बनाएर माथितिर अर्को पट्टीको भरेको भाग भन्दा अलिकति माथि लाने ।</p> <p>५ एकपट्टि तल भरेको र अर्कोपट्टि माथि लगेको डोरीहरूको बीचमा समातेर Figure of 8 knot बनाउने ।</p> <p>६ डोरीलाई समाती बनेको Figure of 8 knot लाई मुनि पर्ने गरी डोरीको बाँकी भागलाई माथि बनाएर समात्ने ।</p> <p>७ माथि बनाएर समातेको डोरीको दायाँपट्टीको डोरीलाई दायाँतिरै मास्तिर घुमाएर Loop बनाउने र बायाँपट्टीको डोरीलाई बायाँतिरै मास्तिर घुमाएर Loop बनाउने ।</p> <p>८ यसरी नै दायाँ र बायाँदुवै तिर ३-३ वटा Loop बनाउने ।</p> <p>९ Loop बनाइ सकेर रहेको माथिलो डोरीको भागलाई पछाडिबाट तलल्याउने ।</p> <p>१० दायाँ र बायाँपट्टीको Loop हरू मिलाएर राख्ने ।</p> <p>११ बनाएको Figure of 8 knot र loop हरूलाई दुईटै हातले मिलाएर समात्ने ।</p> <p>१२ अन्तिममा Figure of 8 knot लाई त्यो Loop भित्र छिराएर मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्टकार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prucell Prusik बनाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● एकपट्टि तल भरेको र अर्कोपट्टि माथि लगेको डोरीहरूको बीचमा समातेर Figure of 8 knot बनाएको । ● दायाँ र बायाँ दुवै तिर ३-३ वटा Loop बनाएको । ● Figure of 8 knot लाई त्यो Loop भित्र छिराएर मिलाउँदै तानेर कसेको 	<p>Prucell Prusik</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Prusik Cord, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Carabiner, Anchor (Tree or Stone)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२० Overhand Knot बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने ।</p> <p>४ डोरीको अन्तिम भागलाई लिइ वायाँपट्टि घुमाएर सानो Loop बनाउँदै दायाँतिर ल्याउने ।</p> <p>५ दायाँपट्टि आएको डोरीलाई अब त्यो बनेको सानो Loop भित्र छिराउने ।</p> <p>६ अन्तिममा Loop भित्र छिराइ सकेपछि मिलाएर तान्दै कस्ने</p> <p>७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>८ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Overhand Knot बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको । ● डोरीको अन्तिम भागलाई लिइ वायाँपट्टि घुमाएर सानो Loop बनाउँदै दायाँतिर ल्याएको । ● दायाँपट्टि आएको डोरीलाई Loop भित्र छिराएको । 	<p>Overhand Knot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Prusik Cord ,व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२१ Valdotaintresse (VT Prusik) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला VT Prusik र Carabiner लिने ।</p> <p>४ VT Prusik लाई अर्को डोरीको पछाडिबाट राख्ने ।</p> <p>५ VT Prusik मा भएको दुईतिरको दायाँ र बायाँको Loop लाई बराबरी हुने गरी बीचमा राख्ने ।</p> <p>६ दायाँ पट्टीको Loop लाई डोरीको अगाडिबाट ३ वा ४ पल्ट घुमाउँदै माथितिर लाने ।</p> <p>७ माथिल्लोपट्टि घुमेर निस्केको Loop लाई पछाडिबाटै दायाँपट्टि ल्याउने ।</p> <p>८ दायाँ-बायाँ को Loop हरू बराबरी छन् कि छैनन् हेर्ने र छैनन् भने मिलाउने ।</p> <p>९ अब दुईटै बराबरी मिलेको Loop हरूलाई बुन्ने दायाँको Loop लाई बायाँपट्टि लाने र बायाँको Loop लाई दायाँपट्टि लाने ।</p> <p>१० यसरी ३ वा ४ पल्ट सम्म बुनिसकेपछि दुईटै Loop लाई मिलाउने ।</p> <p>११ बुनि सकेर तल मिलेको Loop लाई कस्ने र दुईटै Loop लाई Carabiner ले Lock गरी दिने ।</p> <p>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation): कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valdotain tresse (VT Prusik) बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीको गाँठो राम्रो सँग कस्सिएको । ● VT Prusik मा भएको दुईतिरको दायाँ र बायाँको Loop लाई बराबरी हुने गरी बीचमा राखेको ● डोरीको दुईटै Loop लाई Carabiner ले Lock गरेको । 	<p>Valdotaintresse (VT Prusik)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, VT Prusik, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ६.२२ Double Overhand Knot (Stopper) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला डोरी अथवा Prusik Cord लिने । ४ डोरीको अन्तिम भागलाई लिइ दायाँपट्टि घुमाएर सानो Loop बनाउदै दायाँतिर ल्याउने । ५ दायाँपट्टि आएको डोरीलाई बनेको सानो Loop भित्र छिराउने । ६ Loop बाट निस्केको डोरीलाई Loop भित्र फेरी एक चोटी छिराएर निकाल्ने । ७ निकलेको डोरीलाई मिलाएर तान्ने । ८ डोरीलाई मिलाउदै तानेर कस्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	अवस्था (Situation): कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● Double Overhand Knot (Stopper) बनाउने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरी राम्रोसँग कस्सिएको । ● डोरी अथवा Prusik Cord लिएको । ● दायाँपट्टि आएको डोरीलाई बनेको सानो Loop भित्र छिराएको । ● निकलेको डोरीलाई मिलाएर राखी तानेर कसेको । 	Double Overhand Knot (stopper) <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Rope, Prusik Cord, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।

मोड्यूल ७ संकेत चिन्हहरूको प्रयोग/सांकेतिकरण

समय : ३ घण्टा (सै) + ८ (प्र) = ११ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्प्योनिङ्गमा प्रयोग गरिने संकेतहरू (चिन्हहरू) पहिचान तथा अनुशरण गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- संकेत चिन्हहरू प्रयोग गर्न ।

कार्यहरू :

१. नक्सा (Map) प्रयोग गर्ने ।
२. सिट्टी संकेत प्रयोग गर्ने ।
३. हातको संकेत प्रयोग गर्ने ।
४. रेडियो सेट प्रयोग गर्ने ।
५. GPS Set प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.१ नक्शा (Map) प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. क्यान्योन रुटको नक्सा लिने ।</p> <p>४. नक्सामा दिइएको निम्न विवरणहरू राम्रो सँग अध्ययन गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दिशाको संकेत ● क्यान्योन रुट, तथा ग्रेडको संकेत ● सडक, खोला, बसको रुट, क्याम्पिङ स्थलको संकेत ● खोला, नदी, ठाउँका नाम, उचाई एवं अल्टिच्यूट <p>५. माथिका विवरणहरू समेटेको नक्सा आफ्नो डायरीमा कोर्ने ।</p> <p>९. क्यान्योन इलाकाको नक्सा आफ्नो साथमा बोक्ने, जमिनको भौगोलिक बनावट र अन्य जमिन डिटेल् हेर्न नक्साको प्रयोग गर्ने ।</p> <p>१०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११. कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नक्सा प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नक्सामा दिइएको विवरणहरू संकेत गरेको । ● विवरणहरू सहितको नक्सा कोरेको । ● च्याफ्टिड इलाकाको नक्सा आफ्नो साथमा बोकी प्रयोग गरेको । 	<p>नक्सा:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग विधि ● नक्सा बनाउने विधि ● नक्सा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● संकेत राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- आधिकारिक नक्सा, स्केच प्याड, डायरी, कलम

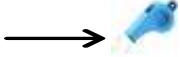




सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आधिकारिक नक्सा मात्र प्रयोग गर्ने ।
- च्याफ्टिड रुट नक्सामा मार्किङ गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.२ सिट्टी संकेत प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सिट्टी मार्फत निम्न संकेतहरू दिने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ध्यानाकर्षण गर्न, रोक्न वा सचेत गराउन एक चोटी लामो सिट्टी बजाउने ।  ● डोरीबाट निस्किएको संकेत गर्न दुई चोटी लामो-लामो सिट्टी बजाउने ।  ● Help अथवा Emergency जनाउन तीन चोटी लामो-लामो बजाउने ।  ● डोरी माथि तान्ने संकेत गर्न दुई चोटी छोटो-छोटो बजाउने ।  ● डोरी तल भार्ने संकेत गर्न तीन चोटी छोटो-छोटो बजाउने ।  <p>४ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>५ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सिट्टी संकेतप्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तोकिएको नियम अनुसार सिट्टी संकेत प्रयोग गरेको । ● Help अथवा Emergency जनाउन तीन चोटी लामो-लामो पारी बजाएको । ● डोरी माथि तान्ने संकेत गर्न दुई चोटी र तल भार्ने संकेत गर्न तीन चोटी छोटो-छोटो बजाएको 	<p>सिट्टी संकेत:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग विधि ● सिट्टी संकेत प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, डोरी, सिट्टी Prusik Rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8 (Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine








सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):






- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.३ हातको संकेत प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ डोरी माथि तान्ने संकेत गर्न हातमा थिलगने ।</p>  <p>४ डोरी तल भर्ने संकेत गर्न हात तल लगी देखाउने ।</p>  <p>५ रोक्नु भनेर संकेत दिन दुवै हात माथि लगी कस गर्ने ।</p>  <p>६ कोही भर्दा डोरी नपुगेर अफटेरोमा परे डोरी भार्नु भनेर संकेत गर्न बायां हात उठाएर घुमाउने ।</p>  <p>७ मुनी पानीमा केही चुचो वा धारिलो टुङ्गा अथवा रुखको हाँगा छ भनेर संकेत दिन दुवै हात माथि उठाई चुचो बनाउने ।</p>  <p>८ सबै ठीक छ भन्नका लागि हात माथि राखेर देखाउने ।</p>  <p>९ अफटेरो वा कष्ट छ भन्नका लागि हात टाउको भन्दा माथि सीधा उठाएर चलाउने ।</p> 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> हातको संकेत प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> आवश्यकता अनुसार हातको संकेत प्रयोग गरेको 	<p>हातको संकेत:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार प्रयोग विधि हातको संकेत प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

<p>१० त्यो वा बाटो जाने भन्नका लागि हातले बायाँ वा दायाँ देखाउने ।</p>  <p>११ दुबैहात छातीमा कस गरेर देखाए प्राथमिक उपचार चाहियो भनेर बुझ्ने ।</p>  <p>१२ हातको पन्जा हात सिधा पारेर देखाए रोक्नुछ भनेर बुझ्ने ।</p>  <p>१३ हातको पन्जा मुठी पारेर माथि उठाए रोक्नुछ भनेर बुझ्ने ।</p>  <p>१४ दुईटै हात तेँसाएर देखाए रोक्नु भनेर बुझ्ने ।</p>  <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials): PPE, डोरी, Prusik Rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8 (Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा
कुल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.४ रेडियो सेट प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ रेडियो सेट लिने । ४ त्यसको Battery पुरा चार्ज छ कि छैन जाँच गर्ने । ५ पुरा हुने गरी Battery चार्ज गर्ने । ६ यात्रुले लिने सबै रेडियो सेटहरूमा एउटै कोड हाली एक-अर्कामा Link गर्ने । ७ यात्रु सबैले रेडियो सेट लिएको यकिन गर्ने । ८ Canyon अथवा भरनामा पानीको आवाज ठुलो भएकाले केही कुराहरू गर्नु परेमा यस रेडियोको सेटहरू प्रयोग गर्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● रेडियो सेट प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यात्रुले लिने रेडियो सेटहरूमा एउटै कोड हाली एक-अर्कामा Link गरेको । 	<p>रेडियो सेट:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग विधि ● चार्ज गर्ने विधि ● कोड लिंक गर्ने विधि ● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

रेडियो सेट, Battery, Battery Charger

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: २ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ७.५ GPS Set प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ पहिला GPS set लिने । ४ त्यसको Battery पुरा चार्ज छ कि छैन भनेर हेर्ने। ५ छैन् भने पुरा हुने गरी Battery चार्ज गर्ने । ६ अब GPS set on गर्ने । ७ जाने ठाउँको Map download गरी GPS मा Set गर्ने । ८ आवश्यक पर्दा GPS मा भएको Map बेला बेला हेर्दै वा चेक गर्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● GPS प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● GPS set कार्यावस्थामा भएको । ● GPS set प्रयोग गरी स्थान पत्ता लगाएको । 	<p>GPS Set (सेट):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग विधि ● सेट गर्ने विधि ● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

GPS, Battery, Battery Charger, GPS Set, Map

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- GPS Set लाई पानीमा खस्न वा भर्नबाट जोगाउने ।

मोड्यूल ८ पौडी कला

समय : ४ घण्टा (सै) + १७ (प्र) = २१ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यानोनिङ्ग गाइडले जान्ने पर्ने पौडी खेल्ने कला सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- विभिन्न कला/शैलीमा पौडी खेल्न ।

कार्यहरु :

- १ श्वास प्रश्वास नियन्त्रण (ब्रिदिङ कन्ट्रोल) गर्ने ।
- २ हातको मुभमेन्ट (फ्लोटिङ) गर्ने ।
- ३ खुट्टाको मुभमेन्ट (फ्लोटिङ) गर्ने ।
- ४ ब्याक स्ट्रोक/Defensive स्वीमिङ गर्ने ।
- ५ फ्रि स्टाइल स्वीमिङ गर्ने ।
- ६ ब्रेस्ट स्ट्रोक स्वीमिङ गर्ने ।
- ७ बटर फ्लाइ/एग्रेसिभ स्वीमिङ गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: २ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.१ श्वास प्रश्वास नियन्त्रण (ब्रिदिङ कन्ट्रोल) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ मुख बन्द गरी नाकबाट गहिरो श्वास लिने । ४ आँखा बन्द गरी श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिने । ५ मनमनै १ देखि २०, ३०, ४० गर्दै गन्दै जाने । ६ नाकबाट बिस्तारै श्वास छोड्ने । ७ पानीमा टाउको डुवाउने । ८ पौडी खेल्दा पानी बाहिर श्वास लिने र पानी भित्र श्वास छोड्ने । ९ श्वासलाई बढी समय सम्म होल्ड गरिराख्ने । १० शरीरलाई रिल्याक्स राख्ने, नआत्तिने । ११ समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिन टाउको बाहिर निकाल्ने । १२ बक्स ब्रेदिङ टेक्निक अभ्यास गर्ने । १३ श्वास लिँदा हात फैलाएर छाती चौडापारी सकेसम्म बढी श्वास लिने । १४ Respiratory Training Device प्रयोग गर्ने । १५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्रिदिङ कन्ट्रोल गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● मुख बन्द गरी नाकबाट गहिरो श्वास लिएको । ● श्वासलाई बढी समयसम्म होल्ड गरिराखेको । ● नआत्तिइकन शरीरलाई रिल्याक्स अवस्थामा राखेको । 	<p>श्वास प्रश्वास नियन्त्रण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● नाकबाट गहिरो श्वास लिने विधि ● श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि ● सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, उद्धार सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेल्न नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.२ हातको मुभमेन्ट (फ्लोटिङ) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ बीचमा छिद्र पर्न नदिई हातका औला पुरा बन्द गर्ने । ४ हातलाई पालैपालो पानीमा सिधा अगाडि लैजाने र पानीलाई पछाडि तान्ने । ५ एउटा हात शरीरको ९० डिग्रीको कोणमा आए पछि अर्को हात अगाडि लग्ने । ६ यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । ७ शरीरलाई लम्बात्मक अवस्था (Horizontal Position) मा राख्ने । ८ टाउकोलाई पानीभित्र राखी हातखुट्टा दुबै फैलाउने । ९ समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिन टाउको बाहिर निकाल्ने । १० कार्यको अभिलेख राख्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● हातको मुभमेन्ट (फ्लोटिङ) गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● हातलाई पानीमा सिधा अगाडि लगी हातबाट पानीलाई पछाडि तानेको । ● नआत्तिइकन शरीरलाई रिल्याक्स अवस्थामा राखेको । 	हातको मुभमेन्ट (फ्लोटिङ): <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● हात चलाउने विधि ● बडी पोजिसन ● श्वास लिने विधि ● श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि ● सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, उद्धार सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- शुरुमा कम गहिरो पानीमा हात चलाउन सिकने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेलन नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.३ खुट्टाको मुभमेन्ट (फ्लोटिड) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दुवै खुट्टालाई पानीको समानान्तर लम्बात्मक अवस्था (Horizontal Position) मा राख्ने । ४. खुट्टाले पानीमा किक हान्ने । ५. एउटा खुट्टा तल लैजांदा अर्को खुट्टा माथि लग्ने । ६. यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । ७. शरीरहलाई रिल्याक्स अवस्थामा राख्ने । ८. टाउकोलाई पानी भित्र राखी हातखुट्टा दुवै फैलाएर चलाउने ९. समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिन टाउको बाहिर निकाल्ने । १०. कार्यको अभिलेख राख्ने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खुट्टाको मुभमेन्ट (फ्लोटिड) गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● दुवै खुट्टा सही तरिकाले चलाई पानीमा राम्रोसँग फ्लोटिड भएको ● नआत्तिइकन शरीरलाई रिल्याक्स अवस्थामा राखेको, । 	<p>खुट्टाको मुभमेन्ट (फ्लोटिड):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● खुट्टा सही तरिकाले चलाउने विधि ● बडी पोजिसन ● श्वास लिने विधि ● श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि ● सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, उद्धार सामग्री

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- सर्व प्रथम कम गहिरो पानीमा खुट्टा चलाउन सिक्ने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेल्न नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.४ ब्याक स्टोक / Defensive स्वीमिड गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ शरीरलाई उतानो पोजिसनमा पानीमा राख्ने । ४ खुट्टा सीधा जोडेर राख्ने । ५ पानीमा किक हान्दा खुट्टा नखुम्च्याउने । ६ दुबै खुट्टाले पानीमा किक हान्ने । ७ हातका औला पुरा बन्द गर्ने र दुबै हात पालैपालो कम्मरको लाईनबाट घुमाउदै टाउको माथि लाने । ८ हातले बढी भन्दा बढी पानीलाई पछाडी तान्ने । ९ आधा टाउको पानीमा डुबाउने । १० आँखाले सीधा माथि हेर्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	अवस्था (Situation): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● ब्याक स्टोक स्वीमिड गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● शरीरलाई पानीमा उतानो राखी सही तरिकाले फ्लोटिङ्ग गरेको । ● नआत्तिइकन शरीरलाई रिल्याक्स अवस्थामा राखेको । 	ब्याक स्टोक स्वीमिड: <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● हात चलाउने विधि ● खुट्टा चलाउने विधि ● शरीरको पोजिसन ● श्वास लिने र छोडने तरिका ● श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि ● सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, उद्धारका सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- शुरुमा कम गहिरो पानीमा हात खुट्टा चलाउन सिकने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेल्न नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.५ फि स्टाइल स्वीमिड गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ शरीरलाई पानीमा सिधा घोटो पारी राख्ने । ४ खुट्टा सिधा पारेर तलमाथि चलाउने । ५ खुट्टाले Flutter Kick गर्दा पानीबाहिर निकाल्ने । ६ हातको औंला बन्द गरेर कम्मरको लाईनबाट पानीबाहिर निकाली टाउको माथिबाट पानीमा छिराउने । ७ हातले पानी तान्दै पुन छातीको लाईन र कम्मरको लाईनमा ल्याउने । ८ यो प्रक्रिया अब अर्कोहातले दोहोर्‍याउने । ९ हात सिधा राख्ने । १० टाउकोलाई पानीभित्र राख्ने । ११ आवश्यकता अनुसार समान स्ट्रोकको बीचमा श्वास लिन टाउको बाहिर निकाल्ने । १२ श्वास पानी बाहिर लिने र पानी भित्र फाल्ने १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> फि स्टाइल स्वीमिड गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिएको । नआत्तिइकन शरीरलाई रिल्याक्स अवस्थामा राखेको, । 	<p>फि स्टाइल स्वीमिड:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय हात चलाउने विधि खुट्टा चलाउने विधि शरिरको पोजिसन श्वास लिने र छोड्ने तरिका श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू उद्धारका सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- शुरुमा कम गहिरो पानीमा हात खुट्टा चलाउन सिकने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेल्न नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.६ ब्रेस्ट स्ट्रोक स्वीमिङ्ग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ शरिरलाई सीधा पारेर पानीमा राख्ने । ४ दुबै हातलाई जोडी छातीको लाईनबाट सीमा अगाडी लाने । ५ दुबै हात फैलाएर पानी पछाडी तान्दै पुन छातीको लाईनमा ल्याउने । ६ हातका औला पुरा बन्द गर्ने । ७ दुबै खुट्टा खुम्च्याएर भ्यागुतोले किक हाने जसरी एक साथ पछाडी झुङ्कार्ने । ८ शरीरलाई रिल्यमक्स राख्ने । ९ समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिन टाउको बाहिर निकाल्ने । १० तोकिएको दुरी पार गर्ने ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्रेस्ट स्ट्रोक स्वीमिङ्ग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● सही तरिकाले हात खुट्टाको मुभमेन्ट गर्दै अगाडि बढेको । ● समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिएको । 	<p>ब्रेस्ट स्ट्रोक स्वीमिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● हात चलाउने विधि ● खुट्टा चलाउने विधि ● शरिरको पोजिसन ● श्वास लिन र छोडने तरिका ● श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि ● सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, उद्धारका सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- शुरुमा कम गहिरो पानीमा हात खुट्टा चलाउन सिक्ने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेल्न नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २.५ घण्टा
कुल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ८.७ बटर फ्लाई/एग्रेसिभ स्वीमिड गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ शरीरलाई पानीमा सिधा राख्ने । ४ खुट्टा सिधा राख्ने । ५ दुवै खुट्टा जोडेर पानीमा एकसाथ किक्न हान्ने । ६ दुवै हात कम्मरको लाईनबाट फैलाउँदै पानी बाहिर निकाल्ने । ७ टाउको अगाडि लगेर सिधा हात राखी पानीमा छिराउने । ८ हत्केलाले पानी पछ्याडि तान्दै पुन कम्मरको लाईनमा एकसाथ हात ल्याउने । ९ यो प्रकृया दोहोर्याई राख्ने । १० आवश्यकता अनुसार समान समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिन टाउकोलाई बाहिर निकाल्ने । ११ हात खुट्टाको चाल भैरहेको बेला शरीर कर्भ गर्ने । १२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बटर फ्लाई/एग्रेसिभ स्वीमिड गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● दुवै खुट्टालाई पानीको समानान्तर लम्बात्मक अवस्थामा राखेको । ● समान स्ट्रोकको अन्तरालमा श्वास लिएको । ● दुवै हात कम्मरको लाईनबाट फैलाउँदै पानी बाहिर निकालेको । 	<p>बटर फ्लाई/एग्रेसिभ स्वीमिड:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● हात चलाउने विधि ● खुट्टा चलाउने विधि ● शरीरको पोजिसन ● श्वास लिने र छोडने तरिका ● श्वास प्रश्वास नियन्त्रण विधि ● सुरक्षा सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, उद्धारका सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- शुरुमा कम गहिरो पानीमा हात खुट्टा चलाउन सिकने ।
- पानीदेखि डराउने यात्रुलाई पौडी खेलन नदिने ।
- आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।

मोड्यूल ९ एडकर (Anchor) रिगिङ्ग

समय : ३ घण्टा (सै) + २४ (प्र) = २७ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्डोनिङ्ग व्यावसायमा एडकर रिगिङ्ग गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- एडकर रिगिङ्ग गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ Tree Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने ।
- २ Rock Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने ।
- ३ Bolt Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने ।
- ४ Equalized & Load Sharing Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।
- ५ Retrievable Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।
- ६ Contingency (MMO) Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ९.१ Tree Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पहिला Tree Anchor को लागि रुखको छनोट गर्ने । ४ रुखको अवस्था राम्रोसँग जाँच गर्ने । ५ Tree Anchor Rigging गर्न लामो Webbing र Carabiner लिने । ६ Webbing को एक पट्टि अन्तिम भागमा समातेर रुख वरिपरी तीन चोटी घुमाएर अगाडि ल्याउने । ७ घुमाएर अगाडि ल्याएको Webbing को भागलाई अब Webbing को अर्को भागसँग Water knot / Tape Knot ले जोड्ने । ८ अगाडिबाट तीन चोटी घुमाएको Webbing लाई मिलाएर हातमा लिने । ९ अन्तिममा समातेको Webbing मध्ये Knot नभएको दुईटा Webbing आफूतिर अगाडितान्ने । १० Knot भएको Webbing लाई रुखको अगाडि पट्टि हुने गरी छोड्ने । ११ दुईटा Webbing मा Carabiner खोलेर Clip गर्ने । १२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १३ कार्यको अभिलेख राख्ने । (यस Tree Anchor Rigging लाई Wrap 3 Pull 2 भनिन्छ)</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tree Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● हरियो र बलियो रुखको एंकर बनाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● Wrap 3 pull 2 Tree Anchor Rigging

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, Webbing, Tree, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय Webbing, Carabiner प्रयोग गर्ने ।
- Tree Anchor को लागि बलियो रुखको छनोट गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ९.२ Rock Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादनउ द्वेश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. पहिला Rock Anchor को लागि ढुङ्गाको छनौट गर्ने । ४. ढुङ्गाको अवस्था राम्रोसँग जाँच गर्ने । ५. Rock Anchor Rigging गर्न लामो Webbing र Carabiner लिने । ६. Webbing को एकपट्टि अन्तिम भागमा समातेर ढुङ्गा बरिपरि तीन चोटी घुमाएर अगाडि ल्याउने । ७. घुमाएर अगाडि ल्याएको Webbing को भागलाई अब Webbing को अर्को भागसँग Water Knot / Tape Knot ले जोड्ने । ८. तीन चोटी घुमाएको Webbing लाई मिलाएर हातमा लिने । ९. अन्तिममा समातेको Webbing मध्ये Knot नभएको दुईटा Webbing लाई समातेर आफूतिर तान्ने र Knot भएको Webbing लाई ढुङ्गाको अगाडिपट्टि हुनेगरी छोड्ने । १०. समातेको दुईटा Webbing मा Carabiner खोलेर Clip गरिदिने । ११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२. कार्यको अभिलेख राख्ने । <p>(यस Rock Anchor Rigging लाई Wrap 3 pull 2 भनिन्छ)</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rock Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Rock Anchor को लागि दरोगरी गढेको ठुलो ढुङ्गा वा एकदम साँधुरो ठाउँमा भरेर दुईटा भित्ता बीच दरोगरी अडिकएको ठुलो ढुङ्गा (Choke Stone) छनौट गरेको । 	<p>Rock Anchor</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● छनौटका आधारहरू ● छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू <p>Wrap 3 pull 2 Rock Anchor Rigging</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, ठुला र बलियो ढुङ्गा, Webbing, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय Webbing, Carabiner प्रयोग गर्ने ।
- Anchor को लागि बलियो ढुङ्गाको छनौट गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ९.३ Bolt Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Bolt Anchor को लागि ढुङ्गाको प्रकार हर्ने र छनोट गर्ने ।</p> <p>४ भर्ने दिशा हेरेर कडा ढुङ्गाको बीच भागमा पारी चिन्ह लगाउने ।</p> <p>५ Bolting को लागि रोजेको कडा ढुङ्गामा Cordless Hammer Drill अथवा Hand Drill प्रयोग गरि Bolt को Size हेरी आवश्यक साइजको प्वाल पार्ने ।</p> <p>६ Anchor को लागि एउटा प्वाल देखि अर्को प्वाल बीचको दुरी ८ ईन्च हुनेगरी दुईटा प्वाल पार्ने ।</p> <p>७ प्वालपारी सकेर प्वाल भित्रको धुलोलाई Blow Straw र Brush ले राम्रोसँग सफा गर्ने ।</p> <p>८ प्वालमा Bolt को अलिकति भाग प्वाल भन्दा माथि निस्कने गरी प्वालमा छिराउने</p> <p>९ निस्केको Bolt को भागमा Hanger लाउने र माथिबाट Hex nut लगाएर Wrench ले कस्ने ।</p> <p>१० Hanger मा Million Rapide खोलेर लगाई कस्ने ।</p> <p>११ लामो Webbing र Carabiner लिने ।</p> <p>१२ Webbing को एकापट्टि अन्तिमभागमा समातेर Million Rapide मा पालै-पालो छिराउने ।</p> <p>१३ अर्कोपट्टि Webbing को भागलाई लिएर Million Rapide बाट निस्केको Webbing लाई मिलाएर Water Knot ले जोड्ने ।</p> <p>१४ दुईटा Bolt को बीचबाट Webbing लाई समातेर Overhand Knot को अगाडिपट्टि सानो Loop बन्ने गरी Knot बनाउने ।</p> <p>१५ Overhand Knot को अगाडिपट्टिको Loop मा Carabiner खोलेर लगाएर Lock गर्ने ।</p> <p>१६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bolt Anchor बनाउने प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Bolt Anchor बनाउनका लागि कडा ढुङ्गा (Granite Stone, चूनढुङ्गा) प्रयोग गरेको । ● एउटा प्वाल देखि अर्को प्वाल बीचको दुरी ८ ईन्च राखेको । ● Knot को भाग देखि Bolt बाट आएको Webbing को Angle 90 Degree भन्दा कम भएको । 	<p>Bolt Anchor</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रयोग ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials): Anchor, Webbing, Brush, Carabiner, Cordless Hammer Drill अथवा Hand Drill, Drill Bits, Stainless Bolts, Hanger & Hex Nut, Million Rapide, Hammer, Wrench, Blow Straw

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- Bolt Anchor को लागि बलियो ढुङ्गाको छनोट गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ४.५ घण्टा
कुल समय: ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ९.४ Equalized & Load sharing Anchor rigging बनाउने / प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला लामो Sling र Carabiner लिने ।</p> <p>४ Bolt लाएको Anchor को Hex. Nut अवस्था जाँच गर्ने ।</p> <p>५ Hex. Nut खकलो भएको भए Wrench ले कस्ने ।</p> <p>६ Carabiner लाई दुईटै Bolt को Hanger मा लगाउने ।</p> <p>७ एकपट्टि Bolt को Hanger मा भएको Carabiner खोलेर Sling लगाई Carabiner Lock गर्ने ।</p> <p>८ Carabiner मा लगाएको Sling लाई मिलउदै आफुतिर ल्याएर भण्डै १ फिट जतिमा Overhand Knot बनाउने ।</p> <p>९ Overhand knot देखि 5 inch जतिमा रहेको Sling मा फेरी अर्को Overhand Knot बनाउने ।</p> <p>१० Overhand Knot बनाएर बाँकी रहेको Sling लाई फेरी अर्को Bolt को Hanger मा भएको Carabiner मा लगाएर Carabiner Lock गर्ने ।</p> <p>११ दुईटा बनेको Overhand Knot बीचमा रहेको दुईटा Sling मध्ये एउटा Sling लाई पल्टाएर सानो Loop बनाउने र अर्को Sling लाई त्यतिकै छोडने ।</p> <p>१२ बनेको Loop र Sling मा Carabiner खोलेर लगाई Carabiner Lock गर्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Equalized & Load sharing Anchor Rigging बनाउने/प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Anchor Rigging गरी बलियोसँग बढी Load थेग्ने गरी बनाएको । 	<p>Equalized & Load sharing Anchor rigging</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रयोग ● बनाउने विधि ● बनाउँदाध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ४.५ घण्टा
कुल समय: ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ९.५ Retrievable Anchor बनाउने / प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Retrievable Anchor विभिन्न तरिकाको हुन्छन् जस्तै....</p> <p>४ Toss 'N Go Method</p> <p>५ पहिला Bolt लाएको Anchor को Hex. Nut को अवस्था जाँच गर्ने ।</p> <p>६ Hex. Nut खकुलो भए Wrench ले कस्ने ।</p> <p>७ Bolt को hanger मा Million Rapide लगाउने ।</p> <p>८ लामो डोरी, Carabiner र Belay Device (Figure 8), Harness लिने ।</p> <p>९ डोरीलाई एक पट्टीको भागमा समातेर Million Rapide भित्र छिराउने ।</p> <p>१० छिराएको डोरीलाई अर्को पट्टीको डोरीसँग बराबर हनेगरी तानेर मिलाउने ।</p> <p>११ भर्ने ठाउँमा मुनिपुग्ने गरी डोरी तलभार्ने ।</p> <p>१२ लगाएको Harness को अगाडिपट्टीको Loop मा Carabiner लगाई Figure 8 लाई त्यसै Carabiner भित्र लगाइदिने ।</p> <p>१३ Anchor छेउको डोरीबाट Bight बनाइ Figure 8 को ठुलो प्वालमा Bight लाई छिराउने ।</p> <p>१४ छिराएको Bight लाई Carabiner को Lock खोली त्यसैमा लगाउने र Lock गर्ने ।</p> <p>१५ डोरी समातेर बिस्तारै मुनिभर्ने ।</p> <p>१६ भरी सकेपछि Carabiner खोलेर Figure 8 बाट डोरी निकाल्ने ।</p> <p>१७ अन्तिममा एकपट्टीको डोरी समातेर मुनितिर तान्ने ।</p> <p>१८ Knot Block Method</p> <p>१९ पहिला Bolt लाएको Anchor को Hex. Nut राम्रो अवस्थामा छ कि छैन भनेर हेर्ने ।</p> <p>२० Hex. Nut अल्किखकुलो भएको छ भने Wrench ले कसीदिने ।</p> <p>२१ Boltको Hanger मा Million Rapide लगाउने ।</p> <p>२२ अब लामो डोरी, Carabiner र Belay Device (Figure 8), Harness लिने ।</p> <p>२३ डोरीलाई एकपट्टीको भागमा समातेर Million Rapide भित्र छिराउने ।</p> <p>२४ छिराएको डोरीलाई अर्कोपट्टीको डोरीसँग बराबरी हुने गरी तानेर मिलाउने र भर्ने ठाउँमा मुनि पुग्ने गरी भार्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Retrievable Anchor बनाउने / प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● विभिन्न तरिकाको Retrievable Anchor बनाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

२५	अब Million Rapide मा भएको दुईपट्टीको डोरी मध्ये एकपट्टीको डोरीमा Clove Hitch बनाई त्यसभित्र Carabiner हालेर Lock गरी डोरीलाई मिलाउने ।		
२६	Clove Hitch नबनाएको अर्कोपट्टीको डोरीतिर जाने ।		
२७	Harness को अगाडिपट्टीको Loop मा Carabiner लगाई Figure 8 लाई त्यसै Carabiner भित्र लगाइदिने ।		
२८	डोरीलाई समातेर Bight बनाइ Figure 8 को ठुलो प्वालमा Bight लाई छिराउने ।		
२९	छिराएको Bight लाई Carabiner को Lock खोली त्यसैमा लगाई Lock गर्ने ।		
३०	डोरीलाई समातेर बिस्तारै मुनि भर्ने ।		
३१	भरी सकेपछि Carabiner खोलेर Figure 8 बाट डोरी निकाल्ने ।		
३२	अन्तिममा Clove Hitch बनाएर Carabiner Lock गरेको डोरीलाई समातेर मुनितिर तान्ने ।		
३३	प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।		
३४	कार्यको अभिलेख राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Harness, Carabiner, Figure 8 (Belay Device)

● **सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ४.५ घण्टा
कुल समय: ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ९.६ Contingency (MMO) Anchor बनाउने /प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ डोरी, लामो Sling, Carabiner, Harness, Belay Device (Figure 8) लिने ।</p> <p>४ Bolt लाएको Anchor को Hex.Nut राम्रो अवस्थामा छ कि छैन भनेर हेर्ने ।</p> <p>५ Hex. Nut अल्लि खकुलो भएको छ भने Wrench ले कसीदिने ।</p> <p>६ Carabiner लाई लिएर दुईटै Bolt को Hanger मा लगाउने ।</p> <p>७ एकपट्टि Bolt को Hanger मा भएको Carabiner खोलेर Sling लगाउने र Carabiner Lock गरिदिने ।</p> <p>८ Carabiner मा लगाएको Slingलाई मिलउँदै आफुतिर ल्याएर झण्डै १ फिट जतिमा Overhand Knot बनाउने ।</p> <p>९ Overhand Knot देखि 5 inch जतिमा रहेको Sling मा फेरी अर्को Overhand Knot बनाउने ।</p> <p>१० Overhand Knot बनाएर बाँकी रहेको Sling लाई फेरी अर्को Bolt को Hanger मा भएको Carabiner खोलेर त्यसमा लगाउने अनि Carabiner Lock गर्ने ।</p> <p>११ दुईटा बनेको Overhand Knot बीचमा रहेको दुईटा Sling मध्ये एउटा Sling लाई पल्टाएर सानो Loop बनाउने र अर्को Sling लाई तैतिकै छोडने ।</p> <p>१२ अन्तिममा अब बनेको Loop र Sling मा Carabiner खोलेर लगाउने अनि Carabiner Lock गर्ने ।</p> <p>१३ अब Carabiner मा डोरी लगाउने र डोरीलाई बराबरी हुनेगरी एकपट्टि र अर्को पट्टि तानेर मिलाउने र झर्ने ठाउँमा मुनि पुग्ने गरी झार्ने ।</p> <p>१४ Carabiner मा भएको एकपट्टीको डोरीमा अब Munter Hitch बनाएर Mule Hitch र Overhand Knot ले Lock गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Contingency (MMO) Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Contingency (MMO) Anchor बलियो गरी बनाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● नट ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

<p>१५ अर्को पट्टीको मुनिभरेको डोरीलाई तानेर Rope Bag भित्रहाल्ने ।</p> <p>१६ अब लगाएको Harness को अगाडिपट्टीको Loop मा Carabiner लगाउने र Figure 8 लाई पनि त्यसै Carabiner भित्र लगाइदिने ।</p> <p>१७ Knot बनाएको डोरीलाई समातेर Bight बनाइ Figure 8 को ठुलो प्वालमा Bight लाई छिराउने ।</p> <p>१८ छिराएको Bight लाई अब Carabiner को Lock खोली त्यसैमा लगाउने र Lock गर्ने ।</p> <p>१९ अनि डोरीलाई समातेर विस्तारी गर्दै मुनि भर्ने ।</p> <p>२० अचानक भर्दै गर्दा अडकिएमा Munter Hitch मा लगाएको Mule Hitch र Overhand Knot खोली विस्तारै मुनि झारने ।</p> <p>२१ अन्तममा अब झरिसके पछिफेरी Mule Hitch र Overhand Knotले Lock गर्ने ।</p> <p>२२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२३ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Sling, Rope, Harness, Carabiner, Figure 8 (Belay Device)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

मोड्यूल १०: बिले (Belay) तयारी

समय : ३ घण्टा (सै) + १९ (प्र) = २२ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्थोनिङ्ग गर्नका लागि विशेष उपकरणको रूपमा प्रयोग हुने बिले तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- बिले तयार गर्न

कार्यहरु :

- १ Spotting Belay बनाउने/प्रयोग गर्ने ।
- २ Hand Lines Belay बनाउने/प्रयोग गर्ने ।
- ३ Top Rope Belay बनाउने ।
- ४ Auto Blocking Belay बनाउने ।
- ५ Bottom Belay बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १०.१ Spotting Belay बनाउने / प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ PPE अनिवार्य लगाउने । ४ सम्पूर्ण यात्री र गाइडले एक-अर्कामा सहयोग गर्ने । ५ सानो तर अफठेरो भर्ने ठाउँमा एकजना कुनै विधिबाट तल भर्ने ६ अफठेरो ठाँउ, सुक्खा छहराबाट भर्दा कुनै यात्री लडेमा मुनि रहेको व्यक्तिले दुईटै हातले यात्रीको ढाँड/कम्मरमा अट्याउने । ७ होसियारी पूर्वक तल भर्ने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spotting Belay बनाउने / प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● अफठारो ठाँउ, सुक्खा छहराबाट भर्दा कुनै यात्री लडेमा मुनि रहेको व्यक्तिले दुईटै हातले यात्रीको ढाँड/कम्मरमा अट्याएको । 	<p>Spotting Belay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अफठेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिंड्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १०.२ Hand Lines बनाउने/ प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ PPE अनिवार्य लगाउने ।</p> <p>४ पहिला Anchor सेट गर्ने ।</p> <p>५ डोरी र Carabiner लिने ।</p> <p>६ डोरीको एकपट्टीको अन्तिम भागमा Figure of 8 on Bight Knot बनाएर Carabiner ले Anchor मा Attach गर्ने ।</p> <p>७ Harness को अगाडिपट्टीको Loop मा carabiner लगाउने र Figure 8 लाई पनि त्यसै Carabiner भित्र लगाउने ।</p> <p>८ Anchor छेउमा जाने, डोरीलाई समातेर Bight बनाई Figure 8 को ठुलो प्वालमा Bight लाई छिराएर Carabiner मा Clip गरी Lock गर्ने ।</p> <p>९ डोरी समातेर अफठेरो ठाउँ नसकिए सम्म जाने ।</p> <p>१० त्यहाँ अर्को Anchor बनाउने र त्यो डोरीलाई त्यसै Anchor मा सेट गर्ने ।</p> <p>११ यात्रलाई त्यो डोरी समातेर हिँड्नु लगाउने ।</p> <p>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hand Lines Belay बनाउने/ प्रयोग गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● अफठेरो ठाउँमा डोरी समातेर हिँड्नका लागि सुरक्षित बिले बनाएको । 	<p>Hand lines</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● आवश्यकता ● बनाउने विधि ● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Carabiner, PPE

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अफठेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिँड्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १०.३ Top Rope Belay बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ बलियो Natural Anchor अथवा Artificial Anchor छान्ने ।</p> <p>४ लामो डोरी र Carabiner लिने ।</p> <p>५ डोरीको लम्बाई मापन गरी भर्ने ठाउँ सम्म पुग्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>६ Anchor मा अब Carabiner सेट गर्ने ।</p> <p>७ डोरीको एकपट्टीको अन्तिम भागमा Figure of 8 on Bight Knot बनाउने ।</p> <p>८ अब Figure of 8 on Bight Knot को केही माथि भागमा Munter Hitch बनाएर Anchor को Carabiner मा सेट गर्ने ।</p> <p>९ Figure of 8 on Bight Knot को Loop मा Carabiner लगाएर भर्ने यात्रुको Harness मा Clip गरेर Lock गर्ने ।</p> <p>१० Munter Hitch बनाएर Carabiner बाट निस्केको बाँकी डोरीलाई अब हातले समातेर विस्तारी यात्रुलाई भर्नको लागि छोडिदिने जाने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Top Rope Belay बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● बलियो Natural वा Artificial Anchor मा Carabiner सेट गरेको । ● Figure of 8 on Bight Knot को Loop मा Carabiner लगाएर भर्ने यात्रुको Harness मा Clip गरेर Lock गरेको । 	<p>Top Rope Belay</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग हुने अवस्था ● बनाउने विधि ● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, PPE, Rope, Prusik Cord, Harness, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अफेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिंड्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ३.५ घण्टा
कुल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १०.४ Auto Blocking बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला Natural Anchor अथवा Artificial Anchor छान्ने ।</p> <p>४ अब लामो डोरी र Carabiner लिने ।</p> <p>५ डोरीको लम्बाई मापन गरी भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>६ Anchor मा Carabiner सेट गर्ने ।</p> <p>७ भर्ने ठाउँ सम्म पुग्ने डोरीमा Double Figure of 8 Knot अथवा Clove Hitch Knot बनाउने ।</p> <p>८ Anchor मा भएको Carabiner मा त्यो बनाएको Knot को Loop हाली Carabiner Lock गर्ने ।</p> <p>९ बनाएको Knot को भागदेखि छुटेको दुईटाडोरी मध्ये एउटा डोरी भर्ने ठाउँसम्म भारी अर्को डोरी तानेर Rope Bag मा हाल्ने ।</p> <p>१० Harness को अगाडिपट्टीको Loop मा Carabiner लगाई Figure 8 लाई त्यसै Carabiner भित्र लगाउने ।</p> <p>११ Anchor छेउमा गई डोरीलाई समातेर Bight बनाई Figure 8 को ठुलो प्वालमा Bight लाई छिराएर Carabiner मा Clip गरी Lock गर्ने ।</p> <p>१२ Prusik Rope/Loop लिएर Harness को अगाडि Loop मा Grith Hitch बनाई Carabiner ले Clip गर्ने ।</p> <p>१३ Figure8 Attach भएको देखि अलिकति मुनि डोरीको भागमा VT-Prusik बनाएर Grith Hitch मा Clip गरिएको Carabiner ले Harnessसँग Attach गर्ने ।</p> <p>१४ अनि VT-Prusik समातेर बिस्तारै मुनि भर्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Auto Blocking बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● बलियो Natural वा Artificial Anchor मा Carabiner सेट गरेको । ● Prusik Rope/Loop लिएर Harness को अगाडि Loop मा Grith Hitch बनाई Carabiner ले Clip गरेको । 	<p>Auto Blocking</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोगको अवस्था ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, PPE, Rope, Prusik Cord, Harness, Carabiner, Figure 8, VT-Prusik

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १०.५ Bottom Belay बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ Natural Anchor र Artificial Anchor छान्ने । ४ एउटा लामो डोरी र Carabiner लिने । ५ डोरीको लम्बाई मापन गरी भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने यकिन गर्ने । ६ Anchor मा Carabiner सेट गर्ने । ७ भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने डोरीमा Double Figure of 8 Knot अथवा CloveHitch Knot बनाउने । ८ Anchor मा भएको Carabiner मा त्यो बनाएको Knot को Loop हाली Carabiner Lock गर्ने । ९ Knot को भागदेखि छुटेको दुईटा डोरीमध्ये एउटा डोरी भर्ने ठाउँसम्म भार्ने र अर्को डोरी तानेर Rope Bag मा हाल्ने । १० लगाएको Harness को अगाडिपट्टीको Loop मा Carabiner लगाई Figure 8 लाई Carabiner भित्र लगाउने । ११ Anchor छेउमा जाने अनि डोरीलाई समातेर Bight बनाई Figure 8 को ठुलो प्वालमा छिराएर त्यसै Carabiner मा Clip गरी Lock गर्ने । १२ डोरीलाई समातेर विस्तारै विस्तारै मुनिभर्ने । १३ मुनिभएको गाइडले भर्दै गरेको यात्रुहरूको डोरी समातेर बस्ने । १४ अचानक भर्दै गरेको यात्रुको हातबाट डोरी फुस्किएमा मुनि रहेको गाइडले त्यो डोरीलाई तानेर अड्काइ दिने । १५ पुनः यात्रुलाई डोरी समात्न लगाएर आफै भन्नु लगाउने । १६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १७ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bottom Belay बनाउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● बलियो Natural वा Artificial Anchor मा Carabiner सेट गरेको । ● Belay को प्रयोग गर्दै विस्तारै मुनि भरेको । 	<p>Bottom belay</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● प्रयोग हुने अवस्था ● बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, PPE, Rope, Prusik Cord, Harness, Carabiner, Figure8

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अप्ठेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक बिले प्रयोग गर्ने ।

मोड्यूल ११. सस्पेन्डेड डोरीबाट आरोहण र अवरोहण (Accending & Descending)

समय : ३ घण्टा (सै) + ३७ (प्र)= ४० घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यानोनिङ्ग कार्यमा विशेष औजारको रूपमा प्रयोग हुने सस्पेन्डेड डोरीबाट आरोहण र अवरोहण (Accending & Descending) गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- सस्पेन्डेड डोरीको प्रयोग गरी क्यान्योनिङ्ग गर्न ।

कार्यहरू :

- १ Rope मा Ascend गर्ने ।
- २ चढ्दा डोरीमा गाँठो भए पास गराउने (on Ascend) ।
- ३ डोरीद्वारा भर्दा गाँठोमा अड्किए पास गराउने (on Descend) ।
- ४ Multipitch Rappels गराउने ।
- ५ Guided Rope Deploy गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: ७ घण्टा
कुल समय: ८ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ११.१ Rope मा Ascend गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ निम्न विधिहरू बाट माथि चढ्ने :</p> <p>3.1 Prusik Rope / Loop को प्रयोग:</p> <p>3.1.1 माथि Anchor बाट आएको डोरीलाई तानेर जाँच गर्ने ।</p> <p>3.1.2 Harness लगाउने र Harness अगाडि पट्टिको Loop मा Prusik Rope / Loop लिएर Grith Hitch बनाउने</p> <p>3.1.3 Harness मा भएको Grith Hitch को Loop मा Carabiner लिएर लगाउने ।</p> <p>3.1.4 डोरीको नजिक गएर डोरीमा अर्को Prusik Rope / Loop लिएर Prusik Knot बनाइ मिलाउने ।</p> <p>3.1.5 Harness मा बनाएको Grith Hitch मा लगाएको Carabiner ले डोरी नजिक गएर Prusik Knot मा Clip गरी Lock गर्ने ।</p> <p>3.1.6 अर्को Prusik Rope / Loop लिने र डोरीमा भएको Prusik Knot भन्दा तलतिर अर्को Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>3.1.7 डोरीलाई एउटा हातले समातेर Grith hitch बाट Attach गरिएको Prusik Knot लाई अर्को हातले माथि सारेर मिलाउने ।</p> <p>3.1.8 तलभएको Prusik Knot को Loop मा खुट्टालगाउने अनिटेकेर उभिने ।</p> <p>3.1.9 उभिंदामाथि Grith Hitch मा Attach भएको Prusik Knot को Loop Loose भएको बेला अर्को हातले माथि सार्ने ।</p> <p>3.1.10 मुनि खुट्टाको Prusik Knot लाई अलिकति माथितिर सार्ने ।</p> <p>3.1.11 माथि नपुगेसम्म यै प्रक्रिया गर्दै जाने ।</p> <p>3.2 Ascender / T-Block को प्रयोग:</p> <p>3.2.1 माथि Anchor बाट आएको डोरीको अवस्था जाँच गर्ने ।</p> <p>3.2.2 Harness लगाउने र Harness अगाडिपट्टिको Loop मा Prusik Rope/Loop लिएर Grith Hitch बनाउने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● डोरीद्वारा माथि चढ्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● हात र खुट्टामा Ascender फीट गरि पालैपालो हातले माथि सारेर Rope Ascend गरेको । ● Ascender मा Carabineer Fit गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● उपकरणहरूको प्रकार ● बनाउने विधि ● नट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● डोरीमा चढ्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

3.2.3	Harness मा भएको Grith Hitch को Loop मा Carabiner लगाउने ।		
3.2.4	डोरीमा Ascender / T-Block लिएर लगाउने ।		
3.2.5	Harness मा बनाएको Grith Hitch मा लाएको Carabiner ले Ascender / T-Block मा Clip गरी Lock गर्ने ।		
3.2.6	फेरि अर्को Prusik Rope / Loop लिने र डोरीमा भएको Ascender / T-Block भन्दा तलतिर अर्को Prusik Knot बनाउने ।		
3.2.7	एउटा हातले डोरी समातेर Grith Hitch बाट Attach गरिएको Ascender / T-Block लाई अर्को हातले माथि सारेर मिलाउने ।		
3.2.8	अब तलभएको Prusik Knot को Loop मा खुट्टा लगाइ टेकेर उभिने ।		
3.2.9	उभिँदा माथि Grith Hitch मा Attach भएको Ascender / T-Block को Prusik Rope / Loop Loose लाई अर्को हातले माथि सार्ने ।		
3.2.10	फेरि मुनि खुट्टाको Prusik Knot लाई अलिकति माथितिर सार्ने ।		
3.2.11	माथि नपुगे सम्म यै प्रक्रिया गर्दै जाने ।		
४	प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।		
५	कार्यको अभिलेख राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Prusik Rope/Loop, Carabiner, Harness, Ascender / T-Block

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ७.५ घण्टा
कुल समय: ८ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ११.२ चढदा डोरीमा गाँठो भए पास गराउने (on Ascend) ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Anchor बाट आएको डोरीलाई मुनिबाट जाँच गर्ने ।</p> <p>४ Harness लगाउने र Harness अगाडिपट्टिको Loop पयुक्त Prusik Rope/Loop लिएर Grith Hitch बनाउने ।</p> <p>५ यो Loop मा Carabiner लिएर Figure8 लाई त्यसैमा Attach गर्ने ।</p> <p>६ Harness को Grith Hitch को Loop मा Carabine लिएर लगाउने ।</p> <p>७ डोरीलाई समातेर Bight बनाउने ।</p> <p>८ Figure8 को ठुलो प्वालमा छिराएर Bight लाई Carabine मा Attach गर्ने ।</p> <p>९ डोरीको नजिक गएर Figure8 Attach गरेको भन्दा माथि Ascender / T-Block लगाउने ।</p> <p>१० Harness मा बनाएको Grith Hitch मा लाएको Carabine ले Ascender / T-Block मा Clip गरी Attach गर्ने ।</p> <p>११ अर्को Prusik Rope/Loop लिने र डोरीमा भएको Figure8 भन्दा तलतिर अर्को Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१२ डोरीलाई एउटा हातले समातेर Grith Hitch बाट Attach गरिएको Ascender / T-Block लाई अर्को हातले माथि सारेर मिलाउने ।</p> <p>१३ तल भएको Prusik Knot को Loop मा खुट्टा टेकेर उभिने ।</p> <p>१४ उभिदा माथि Grith Hitch मा Attach भएको Ascender / T-Block को Prusik Rope/Loop Loose भएको बेला अर्को हातले माथि सार्ने ।</p> <p>१५ Figure8 मा Attach भएको डोरीलाई मिलाउने ।</p> <p>१६ मुनि खुट्टाको Prusik Knot लाई अलिकति माथितिर सार्ने ।</p> <p>१७ माथि चढ्दै गर्दा डोरीमा गाँठो भए Attach भएको Figure8 मा डोरीलाई lock गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● माथि चढदा डोरीमा गाँठो भेटिए Belay पास गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीमा गाँठो भएको भेटिएपछि Figure8 मा डोरीलाई Lock गरि Attach भएको Ascender / T-Block खोलेर फेरी गाँठो भन्दा माथितिर Attach गरेको । 	<p>Belay पास</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● उपकरणहरूको प्रकार ● बनाउने विधि ● नट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● डोरीमा चढदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● गाँठोपास गराउने तरिका

<p>१८ Attach भएको Ascender / T-block खोलेर फेरी गाँठो भन्दा माथितर Attach गर्ने ।</p> <p>१९ Figure8 लाई पनि खोलेर गाँठो भन्दा माथि Attach गर्ने ।</p> <p>२० खुट्टा लगाएको Prusik Rope/Loop लाई पनि गाँठो नजिक ल्याउने ।</p> <p>२१ खुट्टा टेकेर उभिने र Grith Hitch मा Attach भएको Ascender / T-block को Prusik Rope र Loop Loose हुन्छ र त्यसलाई अर्को हातले माथि सार्ने ।</p> <p>२२ Figure8 मा Attach भएको डोरीलाई मिलाउने ।</p> <p>२३ खुट्टा लगाएको Prusik Rope/Loop लाई खोलेर गाँठो भन्दा माथि लगाउने ।</p> <p>२४ माथि नपुगेसम्म यहि प्रक्रिया जारी राख्ने ।</p> <p>२५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२६ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Prusik Rope/Loop, Carabiner, Figure8 (Belay Device), Harness, Ascender / T-Block

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।
- गाइड आफैले Belay पास गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ७.५ घण्टा
कुल समय: ८ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ११.३ डोरीद्वारा भर्दा गाँठोमा अडिकए पास गराउने (on Descend) ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Anchor बाट भारको डोरीलाई जाँच गर्ने ।</p> <p>४ Harness लगाउने र Harness अगाडि पट्टिको Loop मा लामो Prusik Rope / Loop लिएर Grith Hitch बनाउने ।</p> <p>५ Harness को Sideloop मा Carabiner लगाएर Attach गर्ने ।</p> <p>६ अर्को दुईटा Prusik Rope / Loop लाई पनि Side loop मा अर्को Carabiner ले Clip गर्ने ।</p> <p>७ Harness अगाडिपट्टिको मै Loop मा फेरि अर्को Carabiner लगाउने र Figure8 लाई त्यसैमा Attach गर्ने ।</p> <p>८ डोरी समातेर Bight बनाउने अनि Figure8 को ठुलो प्वालमा छिराएर त्यो Bight लाई Carabiner मै Attach गर्ने ।</p> <p>९ बिस्तारै डोरी समातेर मुनि भर्दै जाने ।</p> <p>१० भर्दैगर्दा डोरीमा गाँठो भए डोरीलाई Figure8 मा Lock गर्ने ।</p> <p>११ Harness को Side loop मा भएको Prusik Rope / loop भिकेर Figure8 Attach गरेको भन्दा माथि Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१२ Harness को Side loop मा Grith Hitch सँग लगाएको Carabiner ले Prusik Knot को Loop मा Clip गरी Lock गर्ने ।</p> <p>१३ अब Figure8 बाट डोरी निकालेर गाँठो भन्दामुनि फेरी Attach गर्ने ।</p> <p>१४ अर्को Prusik Rope / Loop लिने र डोरीमा Attach भएको Figure8 भन्दा तलतिर अर्को Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१५ तल भएको Prusik Knot को Loop मा खुट्टा टेकेर उभिने ।</p> <p>१६ उभिँदा माथि Grith Hitch मा Attach भएको Prusik Knot को Prusik Rope / Loop Loose हुन्छ र त्यसलाई अर्को हातले मुनि सार्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● डोरीद्वारा भर्दा गाँठोमा अडिकए पास गराउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● डोरीमा गाँठो भएको भेटिए डोरीलाई Figure8 मा Lock गरेको । ● गाँठोभन्दा तल पुनः सबै सामग्रीहरू फीट गरि Descend गरेको । 	<p>डोरीद्वारा भर्दा गाँठोमा अडिकए पास</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● उपकरणहरूको प्रकार ● बनाउने विधि ● नट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● डोरीद्वारा भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● गाँठो पास गराउने तरिका

<p>१७ मुनि सारेको Prusik Knot खोलेर Harness को Side loop मै फेरि Clip गर्ने ।</p> <p>१८ खुट्टामा भएको Prusik Knot लाई पनि खोलेर Harness को Side loop मै Clip गर्ने ।</p> <p>१९ Figure8 को Lock खोलेर विस्तारै भर्दै जाने ।</p> <p>२० मुनि पुगेपछि Figure8 बाट डोरी निकाल्ने ।</p> <p>२१ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२२ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Prusik Rope/Loop, Carabiner, Figure8 (Belay Device), Harness

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।
- गाइड आफैले Belay पास गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ७.५ घण्टा
कुल समय: ८ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ११.४ Multipitch rappels गराउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ उपकरणहरू Dry Bag मा बोक्ने ।</p> <p>४ मापन गरी भर्ने ठाउँसम्म डोरी पुग्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>५ डोरी नपुगे अर्को डोरी र Anchor बनाउने ।</p> <p>६ Anchor मा डोरी सेट गरी जतिसम्म पुग्छ त्यतिनै भर्दिने ।</p> <p>७ Harness लगाउने र Harness अगाडि पट्टिको Loop मा लामो Prusik Rope/ Loop लिएर Grith Hitch बनाउने ।</p> <p>८ Harness को Sideloop मा Carabiner लिएर Attach गर्ने ।</p> <p>९ अर्को दुईटा Prusik Rope / Loop लाई पनि Side Loop मा अर्को Carabiner ले Clip गर्ने ।</p> <p>१० Harness अगाडिपट्टिको कै Loop मा फेरि अर्को Carabiner लगाउने ।</p> <p>११ Figure8 लाई त्यसैमा Attach गर्ने ।</p> <p>१२ डोरी समातेर Bight बनाउने Figure8 को ठुलो प्वालमा छिराएर Bight लाई Carabiner मा Attach गर्ने ।</p> <p>१३ बिस्तारै डोरी समातेर मुनिभर्दै जाने ।</p> <p>१४ भर्दैजाँदा डोरी सकिने भन्दा केहि माथि डोरीलाई Figure8 मा Lock गर्ने ।</p> <p>१५ Harness को Side Loop मा भएको Prusik Rope / Loop भिकेर Figure8 Attach गरेको भन्दामाथि Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१६ Harness को Sideloop मा Grith Hitch संग लिएको Carabiner ले Prusik Knot को Loop मा Clip गरी Lock गर्ने ।</p> <p>१७ Figure8 बाट डोरी निकाल्ने ।</p> <p>१८ Anchor उपयुक्त ढुङ्गामा नयाँ Anchor बनाउने ।</p> <p>२३ Dry Bag मा बोकेको अर्को डोरी भिकेर नयाँ Anchor मा सेट गरेर डोरी भर्ने ।</p> <p>२४ नयाँ Anchor मा सेट गरेको डोरीलाई आफुले लिएको Figure8 मा Attach गरी डोरीलाई Figure8 मै Lock गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Multipitch Rappels गराउने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Multi pitch rappels गर्दै लामो दुरि सम्म तल भरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● उपकरणहरूको प्रकार ● Multipitch Rappels गर्नु पर्ने अवस्था ● Multipitch Rappels गर्ने विधि ● नट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● डोरीद्वारा भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

<p>२५ माथि लगाएको Prusik Knot भिकेर Harness को Side loop मै राख्ने ।</p> <p>२६ Figure8 मा Lock गरेको डोरी बिस्तारै खोल्ने ।</p> <p>२७ अब डोरी समात्दै बिस्तारै मुनि भर्ने ।</p> <p>२८ मुनि पुगेपछि Figure8 बाट डोरी निकाल्ने ।</p> <p>२९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>३० कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Webbing, Hammer Drill Machine, Drill Bits, Hex Nut, Wrench, Brush, Blow Straw, Rope, Prusik rope/Loop, Carabiner, Figure8 (Belay Device), Dry Bag, Harness

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ७.५ घण्टा
कुल समय: ८ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) ११.५ Guided Rope Deploy गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Anchor बनाउने ।</p> <p>४ आवश्यक औजार, उपकरणहरू Dry Bag मा बोक्ने ।</p> <p>५ डोरी बराबरी हुनेगरि बिच भागमा समातेर Double Figure of 8 Knot बनाउने ।</p> <p>६ Anchor मा सेट गरेको Carabiner मा बनाएको Double Figure of 8 Knot को Loop त्यस Carabiner मा सेट गर्ने ।</p> <p>७ Knot बनाएर बन्नेको दुईटै डोरीलाई मिलाएर मुनि भार्ने ।</p> <p>८ Harness अगाडिपट्टिको Loop मा Carabiner लगाउने र Figure8 लाई पनि त्यसैमा Attach गर्ने ।</p> <p>९ एउटा डोरी समातेर Bight बनाउने Figure8 को ठुलो प्वालमाथि राखेर Bight लाई carabiner मा Attach गर्ने ।</p> <p>१० बिस्तार डोरी समातेर मुनि भर्दै जाने ।</p> <p>११ मुनि भरी सकेपछि Figure8 बाट डोरी निकाल्ने ।</p> <p>१२ मुनि अर्को नयाँ Anchor सेट गर्ने र भरेको डोरीलाई Anchor मा सेट गरिदिने ।</p> <p>१३ कोही भर्दा Harness लगाएर Harness अगाडिपट्टिको Loop मा Carabiner लगाई Figure8 लाई Attach गर्ने ।</p> <p>१४ अर्को Prusik Rope / Loop लिएर Harness अगाडि कै Loop मा Grith Hitch बनाई Carabiner Clip गर्ने ।</p> <p>१५ मुनिको Anchor मा सेट गरेको डोरीमा Pulley लगाई Grith Hitch मा लगाएको Carabiner ले Pulley सँग Attach गर्ने ।</p> <p>१६ अर्को डोरी समातेर Bight बनाई Figure8 को ठुलो प्वालमा छिराएर</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Guided Rope Deploy गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । ● तल माचि दुबै तर्फ Anchor बनाएको र डोरीलाई Attach गरेको । 	<p>Guided Rope Deploy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● उपकरणहरूका प्रकार ● बनाउने विधि ● नट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● डोरीद्वारा भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

<p>Bight लाई Carabiner मा Attach गर्ने ।</p> <p>१७ डोरी समातेर बिस्तारै भर्ने ।</p> <p>१८ मुनि पुगेपछि Figure8 बाट डोरी निकाल्ने र Pulley लाई भिक्ने ।</p> <p>१९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२० कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Webbing, Hammer Drill Machine, Drill Bits, Hex Nut, Wrench, Brush, Blow Straw, Rope, Prusik rope/loop, Carabiner, Figure8 (Belay Device), Dry Bag, Harness

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

मोड्यूल १२. क्यान्योनिङ रेटिङ

समय : ३ घण्टा (सै) + २७ (प्र) = ३० घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्योनिङ रेटिङ गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- क्यानोनिङ रेटिङ गर्न ।

कार्यहरु :

- १ Terrain / Rope work अवलोकन गर्ने (1234)
- २ Water volume / Current को मूल्यांकन गर्ने (ABC)
- ३ Risk मूल्यांकन (R,PG,X,XX) गर्ने ।
- ४ Time Commitment -I II निर्धारण गर्ने ।
- ५ Slot Designation (S) अवलोकन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १२.१ Terrain / Rope work अवलोकन गर्ने (1234)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ निम्न क्यान्योनका भु-भाग अवलोकन गर्ने:</p> <p><u>Canyon Hiking:</u></p> <p>१ यसमा सजिलो भु-भाग हिडिने भएकोले कार्यस्थल पुग्ने ।</p> <p>२ डोरीको प्रयोग नगर्ने ।</p> <p>३ यात्रा गर्नुपर्ने बाटोको अवलोकन गरी दुरी र भूगोल पहिचान गर्ने ।</p> <p><u>Basic Canyon:</u></p> <p>१ यात्रा गर्नुपर्ने बाटोको अवलोकन गरी चढ्नु-भर्नु पर्ने पहरा पहिचान गर्ने ।</p> <p>२ सामग्रीहरू भार्नु र Belay गर्न डोरीको प्रयोग गर्नुपर्ने वा नपर्ने यकिन गर्ने</p> <p><u>Intermediate Canyon:</u></p> <p>१ तल भर्नु वा माथि चढ्ने पहराको अवलोकन जटीलता पहिचान गर्ने ।</p> <p>२ सामग्रीहरू भार्नु र Belay गर्न डोरीको प्रयोग गर्नु पर्ने वा नपर्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>३ प्राकृतिक वा Artificial Anchor प्रयोग गर्न मिल्ने वा नमिल्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>४ पानीको प्रवाह र घर्षणले बनाएका गहिरा खाल्डाहरू अवलोकन गरी मद्दतको आवश्यकता पहिचान गर्ने ।</p> <p><u>Advanced Canyon:</u></p> <p>१ तल भर्नु वा माथि चढ्ने पहराको अवलोकन गरी जटीलता पहिचान गर्ने ।</p> <p>२ प्राकृतिक वा Artificial Anchor प्रयोग गर्न मिल्ने यकिन गर्ने ।</p> <p>३ क्यानोनिङका विधिहरू Free Climbing, Anchor Building Skills, Multipitch Rappel, Guided Rappel, Deviation, Rebelays गर्ने स्थान पहिचान गर्ने ।</p> <p>४ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>५ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (Situation):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p><u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrain / Rope work अवलोकन गर्ने । <p><u>मानक (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । • यात्रा गर्नुपर्ने बाटोको अवलोकन गरी दुरी र भौगोलिक जटीलताको पहिचान गरेको । • प्राकृतिक वा Artificial Anchor प्रयोग गर्नुपर्ने वा नपर्ने यकिन गरेको । 	<p><u>Terrain / Rope work</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • क्यान्योनका भु-भाग अवलोकन विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • क्यान्योनका प्रकारहरू • क्यान्यनिङका विधिहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, Prussik rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8(Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- भिरालो पहरा वा खोल्लसामा हिंड्दा लड्न वा खस्न सकिने भएर होसियारीपूर्वक यात्रा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १२.२ Water volume / Current को मूल्यांकन गर्ने (ABC)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Canyon मा पानीको मूल्यांकन गर्ने विधि:</p> <p>a. यसमा प्राय सुख्खा वा थोरै पानी हुने भएकोले Canyon को पानीमा लगाउने कपडा (Wet suit) को व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>b. प्राय भरना सुख्खा भएपनि पानीको ताल हुने भएकोले पौडी खेलका लागि पानीमा लगाउने कपडा Wetsuit अथवा Drysuit को व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>c. Class C Canyon लाई निम्नानुसार मूल्यांकन गरिन्छ:</p> <p>C1- हल्का पानीको प्रवाह र पानीको जोखिम सामान्य हुने यकिन गर्ने ।</p> <p>C2- कडा पानीको प्रवाह भएकाले Hydraulics र Siphons जस्ता जोखिम हुनसक्ने हुनाले Advance Skills भएका यात्रुलाई पठाउने ।</p> <p>C3- कडा पानीको प्रवाह र खतरा जोखिमहरू भएकाले यसमा विशेषज्ञहरू मात्र पठाउने ।</p> <p>C4- चरम समस्या र ज्यादै खतरा जोखिमहरू अनुभवी विशेषज्ञहरूलाई पनि अफठेरो हुने हुनाले सामान्य यात्रुलाई यसमा सिफारिस नगर्ने ।</p> <p>४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>५. कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Water volume / Current को मूल्यांकन गर्ने (ABC) <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । • पानीको मूल्यांकन गर्ने विधि(ABC) पहिचान गरेको । • Class C क्यान्योनका मूल्यांकन विधि यकिन गरेको । 	<p>Water volume / Current</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • पानीको मूल्यांकन गर्ने विधि • ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू • Class C क्यान्योनका प्रकारहरू • क्यान्योनिङका विधिहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, डोरी, Prussik rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8(Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- भिराला पहरा वा खोल्सामा हिंड्दा लड्न वा खस्न सकिने भएर होसियारीपूर्वक यात्रा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १२.३ Risk मूल्यांकन (R,PG,X,XX) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Canyon मा Risk निम्न प्रकारका आधारमा निर्धारण गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● G - General Audiences उपयुक्त Skills हुनेहरू सिधा Canyon पठाउने । ● PG – Parental Guidance सिकारुहरूलाई उपयुक्त Skills भएपनि जोखिम हुने भएकोले Guidance दिने । ● X – Extreme यसमा धेरै किसिमको जोखिम हुने भर्नलाई गाह्रो हुने र सानो त्रुटि भएपनि गम्भीर क्षति हुन सक्ने अवस्थाको यकिन गर्ने । ● XX – Double Extreme यो खतरनाक हुने यकिन गर्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Risk मूल्यांकन (R,PG,X,XX) गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Canyon Risk का प्रकारहरू पहिचान गरेको । 	<p>Risk मूल्यांकन (R,PG,X,XX)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● Canyon मा Risk का प्रकारहरू ● क्यान्योनका प्रकारहरू ● क्यान्योनिङ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, डोरी, Prussik rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8(Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- X – Extreme र XX – Double Extreme risk मा यात्रा गर्दा होसियारीपूर्वक गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १२.४ Time Commitment -I -II -II निर्धारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p>३ संकलन गर्ने ।</p> <p>४ Time लाई निम्न प्रणालीमा छुटाउने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Half Day <ol style="list-style-type: none"> I. सामान्य केही घण्टामात्र लाग्ने । II. सामान्य आधादिन लाग्ने । ● Full Day <ol style="list-style-type: none"> III. सामान्य एक दिन लाग्ने । IV. लगभग एक दिनअथवा पुरै दिनलाग्ने। ● Multi Day <ol style="list-style-type: none"> V. पुरै एक दिन र आधादिनलाग्ने। VI. दुई दिन वा दुई दिन भन्दा बढि दिन लाग्ने । <p>५ उक्त आधारमा Canyoning अबधिको निर्धारण गर्ने ।</p> <p>६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Time Commitment –I, II निर्धारण गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Time Commitment का प्रकारहरू पहिचान गरी निर्धारण गरेको । 	<p>Time Commitment -I II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● Time Commitment का प्रकारहरू ● समय निर्धारण गर्ने आधारहरू ● समय निर्धारण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, डोरी, Prussik rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8(Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- Time Commitment निर्धारण गरी सोही अनुसार Logistics व्यवस्था गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १२.५ Slot Designation अवलोकन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ Slot Canyon साँघुरो हुने हुनाले हात-खुट्टाको प्रयोग गरी हिंड्ने । ४ एउटा भित्तामा ढाँड र अर्को भित्तामा खुट्टा तैसाएर तैसिदै साँघुरो ठाउँमा चढ्ने । (Chimneying technique) ५ अलिक फराकिलो ठाउँमा दुईटै खुट्टा दुईटै भित्तामा तैस्याएर टेक्ने र दुईटै हात पनि तैसाएर ठेल्दै चढ्ने । (Stemming Technique) ६ Slot Canyon लाई "S" ले संकेत गर्ने । ७ अपठेरो र साँघुरोपनको जटीलतालाई S2,...S6 भन्दै संकेत दिने । ८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ९ कार्यको अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slot Designation अवलोकन गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । • Slot Designation का प्रकारहरू यकिन गरेको । • S2,...S6 संकेतहरू पहिचान गरेको । 	<p>Slot Designation</p> <p>अवलोकन:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • Slot Canyon • Types of Designation <ul style="list-style-type: none"> ○ Chimneying Techniques ○ Stemming Technique • अवलोकन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, डोरी, Prussik rope, Sling, Webbing, Ascender, Figure 8(Belay Device), Carabiner, Bolts, Drill Machine

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- अपठेरो र साँघुरो स्थानमा होसियारीपूर्वक यात्रा गर्ने ।

मोड्यूल १३. क्यान्योन रेस्क्यू (उद्धार)

समय : ३ घण्टा (सै) + ३३ (प्र) = ३६ घण्टा

पाठ्यविवरण : यस मोड्यूलमा क्यान्योन चढ्ने क्रममा यदि कुनै घटना वा दुर्घटनाको परिस्थिति आईपरेमा यात्रुलाई सुरक्षित उद्धार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

- विशेष परिस्थितिमा उद्धार कार्य संचालन गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ Anchor set up गर्ने ।
- २ Self-rescue गर्ने ।
- ३ Pulley System तयार गर्ने ।
- ४ Partner Rescue गर्ने ।
- ५ सुरक्षित अवतरण गर्ने ।
- ६ असामान्य परिस्थितिको व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १३.१ Anchor set up गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Anchor को लागि रुखको छनौट गर्ने ।</p> <p>४ रुखको अवस्थिति एवं बलियोपना जाँच गर्ने ।</p> <p>५ Anchor Rigging गर्न लामो Webbing र Carabiner लिने ।</p> <p>६ Webbing को एकपट्टी अन्तिम भागमा समातेर रुख वरिपरि तीन चोटी घुमाएर अगाडि ल्याउने ।</p> <p>७ घुमाएर अगाडि ल्याएको Webbing को भागलाई webbing को अर्को भागसँग Water Knot / Tape Knot ले जोड्ने ।</p> <p>८ अगाडिबाट तीन चोटी घुमाएको Webbing लाई मिलाएर समात्दै हातमा लिने ।</p> <p>९ अन्तिममा समातेको Webbing मध्ये Knot नभएको दुईटा Webbing लाई समातेर आफूतिर तान्ने ।</p> <p>१० Knot भएको Webbing लाई रुखको अगाडिपट्टी हुनेगरी छोड्ने ।</p> <p>११ समातेको दुईटा Webbing मा Carabiner खोलेर Clip गरिदिने ।</p> <p>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anchor set up गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● Anchor को लागि छनौट गरिएको रुख हरियो र बलियो भएको । 	<p>Anchor set up</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● Anchor को प्रकार ● सेट गर्ने विधि ● सेट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Webbing, Carabiner, PPE

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- Anchor को लागि रुख छनौट गर्दा सुकेको रुख नलिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १३.२ Self Rescue गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Anchor मा सेट गरेर झारेको डोरीको बलियोपना जाँच गर्ने ।</p> <p>४ अब Harness लगाउने र Harness अगाडि पट्टको Loop मा Prusik Rope/ Loop लिएर Grith Hitch बनाउने ।</p> <p>५ अनि Harness को side Loop मा Carabiner लगाएर Attach गर्ने ।</p> <p>६ अर्को दुईटा Prusik Rope/ Loop लाई पनि side Loop मा अर्को Carabiner ले Clip गर्ने ।</p> <p>७ डोरीलाई समातेर Bight बनाउने अनि Figure8 को ठुलो प्वालमा छिराएर Bight लाई Carabiner मै Attach गर्ने ।</p> <p>८ अब बिस्तारै डोरी समातेर मुनि झार्दै जाने ।</p> <p>९ झार्दैगर्दा Figure8 मा आफुले लाएको कपडा अडकिएर Figure8 Block भएमा Harness को Side Loop मा भएको Prusik Rope/ Loop भिकेर Figure8 Attach भएको भन्दा माथि Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१० Harness को Aide Loop मा भएका Grith Hitch सँग लगाएको Carabiner ले Prusik Knot को Loop मा Clip गरी Attach गर्ने ।</p> <p>११ अर्को Prusik Rope/ Loop लिने ।</p> <p>१२ डोरीमा Attach भएको Figure8 भन्दा तलतिर अर्को Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१३ तल भएको Prusik Knot को Loop मा खुट्टा लगाइ टेकेर उभिने ।</p> <p>१४ उभिंदा माथि Harness मा Attach भएको Figure8 मा डोरी Loose भएको</p> <p>१५ बेला Figure8 बाट कपडा निकालेर डोरीमा फेरी Figure8 लाई Attach गर्ने ।</p> <p>१६ डोरीलाई Figure8 मा Lock गर्ने ।</p> <p>१७ खुट्टा लगाएको Prusik Knot र माथि लगाएको अर्को Prusik Knot खोलेर Harness को Side Loop मा Clip गर्ने ।</p> <p>१८ अब बिस्तारै फेरी झार्दै मुनि जाने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Self rescue गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● झार्दै गर्दा Figure8 मा आफुले लाएको कपडा अडकिएर Figure8 Block भएमा डोरीको तल माथि Prusik Knot बनाइ Figure8 बाट कपडा निकालि पुन तल झारेको । 	<p>Self rescue</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● तरिका ● नट बनाउने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

<p>१९ अन्तमा पुगेपछि Figure8 बाट डोरी निकाल्ने । २० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । २१ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, Rope, Prusik Rope/ Loop, Harness, PPE, Carabiner, figure8

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- Anchor को लागि रुख छनौट गर्दा सुकेको रुख नलिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १३.३ Pulley System तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ Pulley System का विभिन्न प्रणालीहरू</p> <p><u>Mechanical Advantage 2:1</u></p> <p>१ पहिला Anchor सेट गर्ने । २ Anchor मा Carabiner Clip गर्ने । ३ अब डोरीको अन्तिम भागमा Figure of 8 on Bight Knot बनाउने । ४ त्यस Knot लाई Anchor मा भएको Carabiner मा Attach गर्ने । ५ अब रहेको डोरीलाई Pulley मा लगाएर Load सँग Carabiner ले Attach गर्ने । ६ अनि Pulley बाट आएको डोरीलाई हातमा लिएर तान्ने ।</p> <p><u>Mechanical Advantage 3:1</u></p> <p>१ पहिला Anchor सेट गर्ने । २ Anchor मा Carabiner Clip गर्ने । ३ डोरीको अन्तिम भागमा Figure of 8 on Bight Knot बनाउने । ४ बाँकी रहेको डोरीलाई Pulley मा छिराएर निकाल्ने र Pulley लाई चै Anchor मा भएको Carabiner मा सेट गर्ने । ५ Figure of 8 on Bight Knot को Loop मा Carabiner Clip गरेर Load सँग Attach गर्ने । ६ अब Prusik Rope/ Loop लिएर Load सँग Attach भएको डोरीमा Prusik Knot बनाउने । ७ Anchor मा सेट गरेको Pulley बाट रहेको डोरीलाई फेरी अर्को Pulley मा लगाउने । ८ Carabiner Clip गरेर Prusik Knot को Loop सँग Attach गर्ने । ९ अन्तिममा Pulley बाट निस्केको डोरीलाई हातमा लिएर तान्ने ।</p> <p><u>Mechanical Advantage 6:1</u></p> <p>१ पहिला Anchor सेट गर्ने । २ Anchor मा Carabiner Clip गर्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (Situation):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p><u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pulley system तयार गर्ने । <p><u>मानक (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● अवस्था अनुसार उपयुक्त Anchor सेट गरेको । ● जमीनको भौगोलिक अवस्था अनुसार Pulley System को छनौट गरेको । 	<p><u>Pulley system</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● तयार गर्ने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

<p>३ अब डोरीको अन्तिम भागमा Figure of 8 on Bight Knot बनाउने ।</p> <p>४ बाँकी रहेको डोरीलाई Pulley मा छिराएर निकाली Pulley लाई Anchor मा भएको Carabiner मा सेट गर्ने ।</p> <p>५ Figure of 8 on Bight Knot को Loop मा Carabiner Clip गरेर Load सँग Attach गर्ने ।</p> <p>६ अब Prusik Rope/ Loop लिएर Load सँग Attach भएको डोरीमा Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>७ Anchor मा सेट गरेको Pulley बाट आएको डोरीलाई फेरी अर्को Pulley मा लगाउने ।</p> <p>८ Carabiner Clip गरेर Prusik Knot को Loopसँग Attach गर्ने ।</p> <p>९ अनि त्यै Pulley बाट निस्केको डोरीमा फेरी अर्को Prusik Rope/ Loop लिएर Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>१० फेरी अर्को Anchor सेट गर्ने ।</p> <p>११ Anchor मा Carabiner Clip गर्ने ।</p> <p>१२ अर्को डोरी लिएर डोरीको अन्तिम भागमा Figure of 8 on Bight Knot बनाएर Anchor को Carabiner मा Attach गर्ने ।</p> <p>१३ डोरीको भागमा अर्को Pulley लगाइ Carabiner मा Clip गरेर अघि बनाएको Prusik Knot को Loop सँग Attach गर्ने ।</p> <p>२२ अन्तिममा अब Pulley बाट निस्केको डोरीलाई हातमा लिएर तान्ने ।</p> <p>२३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२४ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, PPE, Rope, Prusik Rope/Loop, Pulley, Carabiner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- Anchor को लागि छनौट गरिएको रुख सुकेको हुनुहुँदैन ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १३.४ Partner Rescue गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Partner Rescue गर्ने तरिकाहरू...</p> <p>Go & Rescue</p> <p>४ पहिला उद्धार गर्नु अघि यात्रुको अवस्थाबारे जानकारी लिने ।</p> <p>५ अर्को Anchor बनाइ डोरी Anchor मा सेट गरेर भार्ने ।</p> <p>६ Harness लगाई Prusik Rope/Loop लिएर Prucell Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>७ अब Prucell Prusik Knot को सानो Loop लाई लिएर Harness को अगाडि पट्टीको Loop मा Grith Hitch बनाउने ।</p> <p>८ त्यसैको ठुलो Loop मा Carabiner लगाएर Harness को Side Loop मा Attach गर्ने ।</p> <p>९ अब डोरीलाई समातेर Bight बनाइ Figure8 को ठुलो प्वालमा छिराउने ।</p> <p>१० त्यो Bight लाई Figure8 कै सानो प्वालमा सेट गर्ने ।</p> <p>११ Harness को Side Loop मा भएको Prucell Prusik सँग लगाएको Carabiner अब Figure8 को सानो प्वालमा Attach गर्ने ।</p> <p>१२ फेरी अर्को Prusik Rope/Loop लिएर Harness को अगाडिपट्टीकै Loop मा Grith Hitch बनाएर Carabiner ले Clip गर्ने ।</p> <p>१३ Figure8 लगाएको भन्दा केही तल आफ्नो कमर जतिको डोरीको भागमा VT Prusik बनाउने ।</p> <p>१४ VT Prusik लाई Prusik Rope/Loop मा भएको Carabiner ले attach गर्ने ।</p> <p>१५ VT prusik लाई सार्दै मुनि Partner भएको दायोतिर जाने ।</p> <p>१६ अब Partner ले लगाएको Harness को Loop मा अर्को Prusik Rope/Loop लिएर Grith Hitch बनाइ Carabiner Clip गर्ने ।</p> <p>१७ अनि Figure8 को सानो Loop मै Attach गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Partner Rescue गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● उद्धार गर्नुपर्ने यात्रुको अवस्थाबारे जानकारी रहेको । ● यात्रुको अवस्था अनुसार उद्धार विधि छनौट गरेको । ● यात्रुलाई सुरक्षित रूपमा उद्धार गरेको । 	<p>Partner Rescue</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● उद्धार विधि छनौटका आधारहरू ● रेस्क्यू गर्ने विधि ● रेस्क्यू गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● 3:1 System को बारेमा जानकारी

<p>१८ आफ्नो Harness सँग Attach गरेको Prucell Prusik मिलाउदै Partner भन्दा केहि तल सर्ने ।</p> <p>१९ डोरीसँग Attach भएको Partner को Figure8 निकाल्ने ।</p> <p>२० Partner लाई Prucell Prusik समाउनु लगाउने ।</p> <p>२१ VT Prusik सार्दै मुनि भर्ने ।</p> <p><u>Use of Mechanical Advantage</u></p> <p>२२ पहिला उद्धार गर्नु अघि यात्रुको अवस्थाबारे राम्रो जानकारी लिने ।</p> <p>२३ अब Prusik Rope/Loop लिएर Prucell Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>२४ Anchor को छेउमा गएर Prucell Prusik को सानो Loop लाई Partner भरेको डोरीमा Prusik Knot बनाउने ।</p> <p>२५ अगाडिको ठुलो Loop मा Carabiner लगाएर Anchor मा Clip गर्ने ।</p> <p>२६ Prucell Prusik तान्दै मिलाउने ।</p> <p>२७ अनि Partner भरेको डोरीमा Attach भएको Prucell Prusik Knot भन्दा माथि Anchor तिरको डोरीको भाग Loose गर्ने ।</p> <p>२८ अब Anchor बाट डोरी निकाल्ने ।</p> <p>२९ Anchor मा अर्को Carabiner Clip गर्ने ।</p> <p>३० निकालेको डोरीमा Micro Traxion / T-Block लगाउने ।</p> <p>३१ अनि त्यै Carabiner मा Clip गरी डोरीलाई तान्ने ।</p> <p>३२ अब Prucell Prusik लाई हटाउने ।</p> <p>३३ Partner भरेको डोरीमा भाको Load Micro Traxion / T-Block हुन्छ ।</p> <p>३४ अब भरेको डोरीमा Prusik Rope/Loop लिएर Prusik Knot बनाइ Carabiner Clip गर्ने ।</p> <p>३५ Micro Traxion / T-Block बाट आको डोरीमा Pulley लगाएर Prusik Knot को Carabiner मा Attach गर्ने ।</p> <p>३६ अन्तिममा Pulley बाट आएको डोरीलाई तानेर Partner लाई माथि ल्याउने ।</p> <p>३७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>३८ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

Anchor, PPE, Rope, Prusik Rope/Loop, Harness, Carabiner, Figure8, Micro Traxion, T-Block, VT Prusik, Pulley

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- Anchor को लागि रुख छनौट गर्दा सुकेको रुख नलिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १३.५ सुरक्षित अवतरण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।</p> <p>४ बलियो Anchor, Rope, Carabineer र अन्य गुणस्तरीय सामग्रीहरूको प्रयोग गरी सुरक्षित अवतरण गर्ने ।</p> <p>५ सुरक्षा निकायलाई यात्रा बारे जानकारी गराउने ।</p> <p>६ यात्रा अवधि भर हिँड्दा एक-अर्कामा सहयोग गरी सुरक्षित भएर हिँड्ने ।</p> <p>७ खतरा हुने संकेत भएमा सबैलाई त्यस बारेमा सचेत गराउने ।</p> <p>८ प्राथमिक उपचारका सामग्री तथा औषधिहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।</p> <p>९ बास बस्नु परेमा सुरक्षित स्थानको बन्दोबास गर्ने ।</p> <p>१० आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षित अवतरण गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको । ● यात्रा अवधिभर एक-अर्कामा सहयोग गरी सुरक्षित भएर हिँडेको । ● गुणस्तरीय सामग्रीहरूको प्रयोग गरि यात्रुलाई सुरक्षित अवतरण गरेको । 	<p>सुरक्षित अवतरण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकार ● अवतरण गर्ने विधि ● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

PPE, Anchor, Rope, Prusik Rope/Loop, Harness, Carabineer, Figure8, First, Aid Kit

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- Anchor को लागि रुख छनौट गर्दा सुकेको रुख नलिने ।
- गुणस्तरीय सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५.५ घण्टा
कुल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) १३.६ असामान्य परिस्थितिको व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ विगतमा भएका असामान्य परिस्थितिको बारे जानकारी लिने । ४ खतराको पूर्वानुमान गर्ने । ५ उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राख्ने । ६ प्राकृतिक विपदको आंकलन गर्ने । ७ मौशमी भविष्यवाणीबारे अपडेट रहने । ८ प्राथमिक उपचार बक्स तयारी अवस्थामा राख्ने । ९ बाढी आएमा सबैलाई केही अग्लो स्थान तर्फ लैजाने । १० आंघो हुरी आएमा ठूला-ठूला चटान् पछाडि ओत लिएर बस्न लगाउने । ११ गम्भिर अवस्था भएमा Ambulance लाई जानकारी गराउने । १२ सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने । १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> असामान्य परिस्थितिको व्यवस्थापन गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । प्राकृतिक विपदको आंकलन गरेको । उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राखेको । 	<p>असामान्य परिस्थिति:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार व्यवस्थापन गर्ने विधि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू <p>प्राकृतिक विपद:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार <p>उद्धार सामग्री:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, प्राथमिक उपचार बक्स, उद्धार सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।
- यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।

मोड्युल १४ : पेशागत विकास र उच्चमशिलता विकास

सब-मोड्यूल १४.१ : पेशागत विकास

समय : ६ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

पाठ्यविवरण: यस मोड्युलमा पेशागत संचारसँग सम्बन्धित संवाद, साधारण हिसाब, फाराम भर्न तथा निवेदन लेख्ने ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ। साथै यसमा पेशागत आचरण, उद्योगका नीति, नियम अनुशरणसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरु समेत समावेश गरिएको छ।

उद्देश्यहरू:

यो मोड्युलको समापनपछि, प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कार्य गर्न सार्मथ हुनेछन्।

- नीति, नियम तथा निर्देशन अनुशरण गर्ने।
- साधारण हिसाब गर्ने।
- पत्र/निवेदन लेख्ने।
- संवाद गर्ने।

कार्यहरू

- १ नीति/नियम/निर्देशन अनुशरण गर्ने।
- २ साधारण हिसाब गर्ने।
- ३ पत्र/निवेदन लेख्ने।
- ४ संवाद गर्ने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: २ घण्टा
प्रयोगात्मक: घण्टा
जम्मा समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १४.१.१ नीति, नियम तथा निर्देशन अनुशरण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कम्पनीका नीति, नियम अनुशरण गर्ने ।</p> <p>४. कम्पनीले जारी गरेका नीति, नियम तथा निर्देशन पालना गर्ने ।</p> <p>५. श्रम ऐन अध्ययन गर्ने ।</p> <p>६. भरनावरोहण अनुमति लिने ।</p> <p>७. वातावरण संरक्षण, संरक्षित क्षेत्र, राष्ट्रिय निकुञ्ज सम्बन्धी कानून र नियमहरूको अध्ययन गर्ने ।</p> <p>८. नेपालको पर्यटन ऐन, भरनावरोहण नियमावलीको अध्ययन गर्ने ।</p> <p>९. विमा अभिलेख तथा भरनावरोहण क्षेत्रको विमा नीति र नियमहरूको बारेमा अध्ययन गर्ने ।</p> <p>१०. नेपालको पर्यटन नीतिबारे अद्यावधिक रहने ।</p> <p>११. भरनावरोहण पथप्रदर्शक सम्बन्धी नीति, अनुमति सम्बन्धमा अद्यावधिक रहने ।</p> <p>१२. आफ्नो जिम्मेवारीको कार्य विवरणको अनुशरण गर्ने ।</p> <p>१३. कम्पनीमा विभिन्न विभाग र तिनका कामबारे अध्यावधिक रहने ।</p> <p>१४. कम्पनीले प्रकाशन गरेका निर्देशनहरू अनुसरण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यक्षेत्रमा तोकिएको युनिफर्म लगाउने ।</p> <p>१६. पेशासँग सम्बन्धित गोपनीयता कायम राख्ने ।</p> <p>१७. लैङ्गिक वर्गीय, क्षेत्रीय, जातिगत, समानताको व्यवहार प्रदर्शन गर्ने ।</p> <p>१८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (Situation) :</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल, प्रशिक्षण कोठा औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू <p>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</p> <ul style="list-style-type: none"> नीति / नियम / निर्देशन अनुशरण गर्ने । <p>मानक (Standard)</p> <ul style="list-style-type: none"> तोकेको नीति नियम पालना गर्दा तोकिएको जिम्मेवारी सफलता पूर्वक संपादन गरेको । 	<p>नीति, नियम निर्देशन</p> <ul style="list-style-type: none"> परिभाषा महत्व ऐन तथा ऐनको परिभाषा Display गरेका सुचनाको महत्व जिम्मेवारीको परिभाषा विभागका कार्यहरू गोपनीय विषय युनियन अवधारणा युनियनका फाइदा बेफाइदा युनियनको जिम्मेवारी अनुशासनको महत्व

आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री

- नीति, नियम, निर्देशनका किताबहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- युनियनका कारणबाट कम्पनीलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउने कार्य नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: २ घण्टा
प्रयोगात्मक: ७ घण्टा
जम्मा समय: ९ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १४.१.२ साधारण हिसाब गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ अंक गर्ने । ४ अंक लेख्ने । ५ दुनाई गर्ने (२ X १ = २) । ६ जोड गर्ने । ७ घटाउ गर्ने । ८ भागा गर्ने । ९ गुणा गर्ने । १० मिटर/फीट/इन्च से.मी. मापन गर्ने । ११ आफ्नो कार्य गर्ने परिमाण र पाउने शुल्कको हिसाब निकाल्ने । १२ बिल तयार गर्ने । १३ तौल पत्ता लगाउने । १४ प्रतिशत पत्ता लगाउने । १५ एकाइ मूल्य पत्ता लगाउने । १६ मुनाफा र घाटा पत्ता लगाउने । १७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १८ कार्यको अभिलेख राख्ने ।	<p>अवस्था (Situation):</p> <ul style="list-style-type: none"> कारखाना, प्रशिक्षण कोठा <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> साधारण हिसाब गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> साधारण हिसाब गर्न सकेको । बिल तयार गरेको । तौल पत्ता लगाएको । मुनाफा र घाटा पत्ता लगाएको । 	<p>साधारण हिसाब:</p> <ul style="list-style-type: none"> अंकको पहिचान संकेतहरू स्केलको ज्ञान मिटर/फीट/इन्च से.मी. क्षेत्रफल (Area) आयतन (Volume) नापनका एकाईहरू लम्बाई (Lengths) क्षेत्रफल (Areas) आयतन (Volumes) तौल (Weights) जग्गा नाप सामान्य सूत्रहरू

आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री

कपी, कलम, स्केल, हिसाबको किताब

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- मोवाइल, ल्यापटप, क्याल्कुलेटर होसियारीपूर्वक चलाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: २ घण्टा
प्रयोगात्मक: २ घण्टा
जम्मा समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १४.१.३ पत्र /निवेदन लेख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पत्र/निवेदनको ढाँचा बनाउने । ४ प्रापक (व्यक्ति/संस्था) यकिन गर्ने । ५ तोकिएको ढाँचामा व्यक्तिगत, सामाजिक, व्यावसायिक र निवेदन पत्र लेख्ने । ६ संवोधन, मिति र ठेगाना लेख्ने । ७ निवेदनको विवरण/विषयवस्तु लेखी दस्तखत गर्ने । ८ निवेदन/पत्र सम्बन्धित व्यक्ति/ फाँटमा बुझाउने/दर्ता गर्ने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेख राख्ने ।	<u>अवस्था (Situation):</u> <ul style="list-style-type: none"> प्रशिक्षण कोठा <u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> पत्र/निवेदन लेख्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> बोधगम्य, शुद्ध र सरल भाषामा निवेदन/पत्र लेखेको । 	<u>पत्र/निवेदन:</u> <ul style="list-style-type: none"> परिभाषा प्रकार लेखन विधि

आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री

- कपी, कलम, बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- लेखनमा मर्यादित र शुद्ध भाषाको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक: १ घण्टा
प्रयोगात्मक: ५ घण्टा
जम्मा समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १४.१.४ संवाद गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३. संवादका माध्यमहरू छनोट गर्ने । ४. संवादको भाषिक तथा सांकेतिक माध्यम प्रयोग गर्ने । ५. शुद्धसँग बोल्ने र लेख्ने । ६. भरनावरोहण सम्बन्धी पद/पदावली प्रयोग गर्ने । ७. यात्रुहरूसँग निम्नानुसारका भाषिक सीप प्रयोग गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> ● अभिवादन गर्ने (Greeting) ● परिचय गर्ने (Introducing) ● स्वागत गर्ने (Welcoming) ● धन्यवाद, कृतज्ञता ज्ञापन गर्ने । (Thanking, expressing gratitude) ● प्रश्न सोध्ने (Asking) ● अनुरोध, निर्देशन गर्ने (Requesting commanding) ● टक्र्याउने (Offering) ● सल्लाह दिने (Advising) ● निषेध गर्ने (Prohibiting) ८. यात्रु अभिलेख फारामहरूको अध्ययन गरी आवश्यक विवरण भर्ने । ९. सूचना/संकेतहरू पढ्ने र सुसूचित रहने । १०. आफूले सिकेका सीपहरूको विवरण राख्ने ।	अवस्था (Situation): कार्यस्थल, प्रशिक्षण कोठा निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● संवाद गर्ने । मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● नेपाली/अंग्रेजी/स्थानीय भाषामा भरनावरोहण सम्बन्धी पद/पदावली प्रयोग गरेको । ● यात्रुलाई सजिलो हुने भाषामा संवाद गरेको । 	संवाद <ul style="list-style-type: none"> ● अभिवादन गर्ने विधि ● संवादको माध्यम ● नेपाली/अंग्रेजी पद/पदावलीको प्रयोग ● लेखन सीप ● संवाद सीप

आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री

- कपी, कलम, बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- संवादमा मर्यादित संकेत/हाउभाउ/शब्दको प्रयोग गर्ने ।

**सव मोड्युल १४.२ : उद्यमशीलता विकास
(Entrepreneurship Development)**

समय : १८ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा
पाठ्यविवरण : यसमा व्यावसायिक योजना तर्जुमाको अवधारणा विकास गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ। यसमा विशेष गरी उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक विचारको विकास र व्यावसायिक योजना तयारी जस्ता विषय वस्तुहरु समावेश गरिएको छ।
उद्देश्य: <ol style="list-style-type: none"> १. व्यवसाय तथा उद्यमको अवधारणा बोध गर्न । २. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्न । ३. सम्भावित व्यावसायिक विचार श्रृजना गर्न । ४. साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्न । ५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख राख्न ।
कार्यहरु: <ol style="list-style-type: none"> १. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने । २. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने । ३. सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने । ४. साना व्यवसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने । ५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख राख्ने ।

क्र.सं.	कार्यहरु (Steps)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● उद्योग व्यवसायको परिचय ● व्यवसायको वर्गीकरण ● नेपालमा संचालित उद्योग व्यवसायहरु (संक्षिप्त मात्र) ● व्यवसाय र जागीर वीचको अन्तर 	४		४
२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सफलताको जीवनचक्र ● व्यवसायमा जोखिम र त्यसको न्यूनीकरणका उपाय 	३		३
३	सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सम्भावित व्यवसायको पहिचान ● व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन (SWOT) / छनौट 	१	२	३
४	साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजना तयार गरी प्रस्तुत गर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> ● बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा <u>व्यावसायिक योजना : बजार</u> ● उत्पादन गर्ने वस्तुको विवरण ● व्यवसाय गर्ने स्थान वा वितरणका माध्यम ● उत्पादन तथा बिक्री लक्ष्य 	९	१८	२७

		<ul style="list-style-type: none"> ● बजार हिस्साको अनुमान ● बिक्री तरिका र प्रवर्द्धनका उपायहरू <p>व्यावसायिक योजना : उत्पादन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● उत्पादन प्रक्रिया/विधि ● आवश्यक स्थिर सम्पत्ति ● स्थिर सम्पत्तिमा ह्रासकट्टी <p>व्यावसायिक योजना : व्यवसाय संचालन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्यवसायको स्वरूप ● आवश्यक जनशक्ति र लागत ● आवश्यक कच्चा सामान र लागत ● अन्य खर्च (शीर्षभार) <p>व्यावसायिक योजना : वित्तीय व्यवस्थापन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चालू पूँजी र जम्मा पूँजी ● वस्तुको उत्पादन लागत र बिक्रीमोल निर्धारण ● नाफा नोक्सान निकाल्ने तरिका ● लगानीमा प्रतिफल र पारविन्दु विश्लेषण ● आवश्यक व्यावसायिक सूचना र संकलन प्रक्रिया 			
५	व्यवसायको आधारभूत अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● डे बुक ● बिक्री खाता ● खरिद तथा खर्च खाता ● साहु र असामी खाता 	१	२	३
			१८	२२	४०

पाठ्य पुस्तक:

- प्रशिक्षकहरूका लागि निर्मित निर्देशिका तथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्, २०६९

Reference Book:

- Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू
(Tools, Equipment and Materials)

औजार तथा उपकरणहरू (Canyoning)

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू (२० जना प्रशिक्षार्थीहरूको लागि)

सि.नं	विवरण	परिमाण
•	36,460 sq ft pond and 4ft dept for swimming	1
•	28 * 15 sq ft Hall for student	1
•	Rope (80m, 11mm) (100m, 11mm)	2 set
•	Helmet	20 set
•	Wetsuits	20 set
•	Wet boots	20 set
•	Life Jacket	20 set
•	Rope Bag	2 set
•	Harness	20 set
•	Figure of 8 (belay device)	20 set
•	Locking Carabiner	40 set
•	Rapide	6 pic
•	Webbing (1")	30meter
•	Sling (½")	6 pic
•	Pulley (rope 11mm)	6 pic
•	Ascender	6 pic
•	Prussik rope/cord (7mm)	60meter
•	Dry Bag	3 set
•	First Aid	2 set

संलग्न विज्ञहरुः

- १ श्री राजेन्द्र बहादुर लामा, अध्यक्ष, नेपाल क्यान्वोनिङ्ग एसोसिएसन ।
- २ श्री राजेश लामा (तामाङ्ग), प्रशिक्षक, नेपाल क्यान्वोनिङ्ग एसोसिएसन ।
- ३ श्री दविन्द्र तामाङ्ग, प्रशिक्षक, नेपाल क्यान्वोनिङ्ग एसोसिएसन ।
- ४ श्री रत्नमान तामाङ्ग, प्रशिक्षक, नेपाल क्यान्वोनिङ्ग एसोसिएसन ।
- ५ श्री सुरेशकुमार बस्नेत सचिव, कोशी एडभेन्चर इटहरी, अध्यक्ष, ग्रीन होराइजन मल्टिप्रपोज प्रा. लि. उदयपुर ।
- ६ श्री विरेन्द्र खनाल स. प्र ना उ. स. प्र बल नं १ बाहिनी सुनसरी ।
- ७ श्री सन्तोष बस्नेत स. प्र ना नि स. प्र बल नं १ बाहिनी सुनसरी ।
- ८ श्री प्रद्युम्न थापा, स.प्र नि, स. प्र बल नं ७ गण सिराहा ।
- ९ श्री सूर्यप्रसाद धमला, स.प्र नि, स. प्र बल नेपाल नं ७ गण सिराहा ।
- १० श्री मणि प्रसाद गुरुङ, क्यान्वोनिङ्ग एडभेन्चर काठमाडौं ।
- ११ श्री मोहन सिं लिम्बु, ग्रीन होराइजन मल्टिप्रपोज प्रा लि उदयपुर ।
- १२ श्री गोविन्द प्रसाद अधिकारी, Paddle Nepal Lakesite Pokhara.
- १३ श्री प्रकाश गुरुङ, SWISSA Rafting and Trekking Expedition Pvt. Ltd. ठमेल काठमाडौं ।
- १४ श्री जीवन सिलवाल, होलिडे एडभेन्चर काठमाडौं ।
- १५ श्री चेतप्रसाद सापकोटा भू.पू स.प्र ब.ह, स.प्र बल नेपाल ।
- १६ श्री भूपेन्द्र चाम्लिङ, धरान स्काई एडभेन्चर प्रा लि. धरान ।
- १७ श्री सुमन घिमिरे तालीम संयोजक, नेपाल पर्यटन बोर्ड ।
- १८ श्री विदुर भूर्तेल, पर्यटन प्रशिक्षक, RIDGE Collage, Kathmandu.