

# पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक (Climbing Guide)

(दक्षतामा आधारित छोटो अवधिको पाठ्यक्रम)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्  
पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा  
सानोठिमी, भक्तपुर

निर्माण २०७८ (२०२१)

## बिषय सूची

परिचय :.....	4
लक्ष्य :.....	4
उद्देश्यहरु :.....	4
पाठ्यक्रमको विवरण :.....	4
पाठ्यक्रमको विशेषता :.....	4
तालीम अवधि :.....	4
लक्षित समूह :.....	5
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
प्रशिक्षण विधि र सिकाइ :.....	5
प्रशिक्षार्थी-मूल्यांकन :.....	5
श्रेणी बिभाजन प्रणाली :.....	6
प्रमाण पत्र प्रदान :.....	6
सीप परीक्षणको व्यवस्था :.....	6
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव :.....	6
अनुगमन-सुझाव :.....	6
पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकको पाठ्य संरचना (Climbing Guide) .....	7
मोड्यूल १ : पेशागत परिचय .....	8
मोड्यूल २ : पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा .....	10
मोड्यूल २.१. पेशागत सुरक्षा सावधानी .....	11
मोड्यूल २.२ : प्राथमिक उपचार .....	18
मोड्यूल ३: आरोहण योजना/तयारी .....	33

मोड्यूल ४: आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरू.....	47
मोड्यूल ४.१ औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान र प्रयोग .....	48
मोड्यूल ४.२ : औजार उपकरणको जाँच/तयारी .....	50
मोड्यूल ५ : आधार शिविर तथा शिविरहरू निर्माण/व्यवस्थापन .....	63
मोड्यूल ६ : डोरी गाँठो निर्माण .....	73
मोड्यूल ७ : एडकर (Anchor) सेटअप.....	93
मोड्यूल ८ : बिले (Belay) तयारी .....	103
मोड्यूल ९ : संकेतहरू/नेभिगेशन टुल प्रयोग .....	110
मोड्यूल १० : आरोहण/अवरोहण .....	117
मोड्यूल ११ : उद्धार (Rescue).....	130
मोड्यूल १२ : पेशागत विकास र उच्चमशीलता विकास.....	142
मोड्यूल १२.१ : पेशागत विकास .....	143
सब मोड्यूल १२.२: उच्चमशीलता विकास .....	149
भौतिक पूर्वाधार सुविधाहरू (Physical Infrastructure Facilities).....	151
औजार तथा उपकरणहरू (Gear, Equipment and Materials).....	152
संलग्न विज्ञहरू.....	153

### परिचय :

यस पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक (Climbing Guide) पेशाको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम विशेष गरी पर्वतारोहण पथ प्रदर्शन गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित छ । यस पाठ्यक्रममा पर्वतारोहण पथप्रदर्शकको 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 । यस प्रशिक्षण लिएका प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान, कक्षा कोठाको प्रशिक्षणबाट र प्रयोगात्मक सीपको लागि प्राकृतिक रूपमा जमेको बरफ/आईस चढाई, उपयुक्त चट्टानहरू र Indoor Climbing Wall/ Outdoor Rock Climbing मा अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरूमा दक्षता हासिल गरीसके पछि प्रशिक्षार्थीहरूले सम्बन्धित व्यवसायमा रोजगारी प्राप्त गर्ने पर्याप्त अवसर पाउने वा व्यवसाय गरी स्वरोजगारमा सहभागी भई 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 पर्वतारोहण पथप्रदर्शक तयार गर्नु रहेको छ ।

### उद्देश्यहरू :

यो तालीम कार्यक्रम सम्पन्न भइसके पछि प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न उद्देश्यहरू पूरा गर्ने छन् ।

- पर्वतारोहण विधा/कलाको अवधारणा बोध गर्न ।
- पर्वतारोहण क्षेत्रमा प्रयोग हुने औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान तथा प्रयोग गर्न ।
- विभिन्न किसिमका (होचा, अग्ला र जटिल) हिमाल (mountains) मा पर्यटक तथा यात्रुहरूलाई सुरक्षित तरिकाले आरोहण गराउन ।
- विभिन्न धरातलीय भूभागमा रहेका हिमालहरू पहिचान गरी त्यसको भौगोलिक जटिलता मूल्याङ्कन गर्न ।
- पर्वतारोहणको क्षेत्रमा स्थानीय स्रोत व्यक्ति गई सहजीकरण गर्न ।
- पर्वतारोहणको कलाबाट भौगोलिक जटिलता भएका भूभागमा हुने हवाई तथा गाडी दुर्घटनाबाट हुने मानवीय क्षति न्यूनीकरण तथा आपतकालीन उद्धारमा सहयोग गर्न ।
- पर्वतारोहण गर्ने यात्रीहरूलाई यात्रा अवधिभर स्थानीय अवस्थाको सहजीकरण गर्न ।
- पर्वतारोहण क्षेत्रलाई विस्तार, विकास र प्रबर्द्धन गरी स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई नेपालको हिमालप्रति आकर्षित गराउन ।
- पर्वतारोहण व्यवसायको साधारण व्यावसायिक योजना बनाउन ।
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्न ।
- रोजगार तथा स्वरोजगार माध्यमबाट आयआर्जनमा वृद्धि गरी जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन ।

### पाठ्यक्रमको विवरण :

यो पाठ्यक्रम पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ । पाठ्यक्रममा पेशागत परिचय, पेशागत स्वास्थ्य/सुरक्षा, आरोहण योजना, हिमाली जोखिम अवस्था जाँच, उपकरण जाँच/परीक्षण, डोरी गाँठो बनाउने, बिले (Belay) तयारी, संकेत चिन्हहरूको प्रयोग, एडकर (Anchor) तयार गर्ने, आरोहण गर्ने, आरोहीको अवस्था जाँच, उद्धार (Rescue), आपत्कालिन व्यवस्थापन, औजार तथा उपकरणको मर्मत संभार, व्यावसायिकता विकास, उच्चमशीलता विकास, जस्ता मोड्यूल तथा सब मोड्यूलहरू 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 छुट्टयाइएको छ ।
- यस पाठ्यक्रमले यसमा समावेश गरिएको सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा जोड दिनेछ ।

### तालीम अवधि :

यो तालीम कार्यक्रम सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक समेत गरी न्यूनतम ३९० घण्टाको हुनेछ ।

### लक्षित समूह :

यस पेशामा अभिरुचि राख्ने १८ वर्ष माथिका युवाहरु ।

### लक्षित स्थान:

नेपालको हिमाली क्षेत्र ।

### प्रशिक्षार्थी संख्या :

एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

### प्रशिक्षण-भाषा :

नेपाली र अंग्रेजी भाषा ।

### प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति :

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

### प्रवेश-मापदण्ड :

तलका योग्यता भएका व्यक्तिहरु यस तालीममा प्रशिक्षार्थीको रुपमा सहभागीहुन पाउनेछन् ।

- आठ कक्षा उत्तीर्ण, वा
- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने भई न्यूनतम २ वर्ष ट्रेकिङ्ग/पर्वतारोहण पेशामा काम गरेको ।
- संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण ।

### प्रशिक्षकको योग्यता :

- पर्यटन विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण गरी पर्वतारोहण पेशाको क्षेत्रमा कम्तीमा ३ वर्ष कार्यानुभव भएको । वा
- सम्बन्धित व्यवसायमा तह ३ उत्तीर्ण भएको । वा
- सम्बन्धित व्यवसायमा तह २ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा ३ वर्षको अनुभव प्राप्त ।

### प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात :

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात २ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात १ : २०

### प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री :

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा अभ्यास प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु:

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

### प्रशिक्षण विधि र सिकाइ :

यो तालीम कार्यक्रमको प्रशिक्षण दिंदा तपसिलका विधिहरु अपनाइनेछ:

**सैद्धान्तिक:** प्रवचन, कार्यदिश, 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 ।

- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित र अभ्यासमूलक परीक्षाद्वारा गर्नुपर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सफल हुन प्रत्येक मोड्यूलका प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुवै मूल्यांकनमा छुट्टाछुट्टै कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्नेछ ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा १ बटा आन्तरिक मूल्यांकन र एउटा परीक्षा (सम्बन्धित संस्थाले नै) लिनु पर्नेछ ।
- प्रवेश परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै संचालन गर्नु पर्नेछ ।

#### 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 सफलता पूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले “पर्वतारोहण पथप्रदर्शक” 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 पर्वतारोहण पथप्रदर्शक (Climbing 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 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग तथा औजार उपकरण सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- ६ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप सम्पादन गर्न निर्देशित अभ्यास गर्न लगाउने ।
- ७ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप कम गल्ती देखिने गरी सम्पादन गर्न अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- ८ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप गल्ती नगरीकन सम्पादन गर्ने अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- ९ सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट जटिल सीपहरू सम्पादन गरेको सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- १० सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको वस्तुभए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने ।

#### अनुगमन-सुझाव :

यस तालीम पाठ्यक्रमको मूल्याङ्कन गरी केही वर्षपछि गरीने 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 ।
- अनुगमन चक्र - दोश्रो-अनुगमन समाप्त भएको १ वर्षपछि, प्रत्येक वर्ष, ५ वर्षसम्म ।

पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकको पाठ्य संरचना (Climbing Guide)

क सं	मोड्यूल/सब मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टा)		
			सैद्धान्तिक	व्यवाहारिक	जम्मा
क.	मुख्य मोड्यूल				
१.	पेशागत परिचय	सै	१२		१२
२.	पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा				
२.१	पेशागत सुरक्षा सावधानी	सै+व्या	३	८	११
२.२	प्राथमिक उपचार	सै+व्या	६	१९	२५
३.	आरोहण योजना/तयारी	सै+व्या	७	२०	२७
४.	औजार, उपकरण र सामग्रीहरू				
४.१	आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान र प्रयोग	सै+व्या	१	५	६
४.२	औजार उपकरणको जाँच/तयारी	सै+व्या	६	१७	२३
५.	आधार शिविर तथा शिविरहरू व्यवस्थापन	सै+व्या	५	२६	३१
६.	डोरी गाँठो निर्माण	सै+व्या	१०	२९	३९
७.	एडकर (Anchor) सेटअप	सै+व्या	४	२०	२४
८	बिले (Belay) तयारी	सै+व्या	३	९	१२
९.	नेभिगेशन टुल प्रयोग	सै+व्या	३	१२	१५
१०.	आरोहण/अवरोहण	सै+व्या	६	५७	६३
११.	उद्धार (Rescue)	सै+व्या	५	३५	४०
१२.	पेशागत विकास र उच्चमशीलता				
१२.१	पेशागत विकास	सै+व्या	७	१५	२२
१२.२	उच्चमशीलता विकास	सै+व्या	१८	२२	४०
	कुल जम्मा		९६	२९४	३९०

मोड्यूल १ : पेशागत परिचय

सैद्धान्तिक : १२ घण्टा  
व्यवहारिक : ० घण्टा  
कूल समय : १२ घण्टा

समय : १२ घण्टा (सै) + (प्र) = जम्मा १२ घण्टा	
पाठ्यविवरण :	यो मोड्यूल पर्यटन व्यवसायको पदयात्रा र पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक सम्बन्धित ज्ञानसँग सम्बन्धित छन् । यस मोड्युलमा पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक व्यावसायसँग परिचित हुन</li> </ul>
विषय वस्तु:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पर्यटनको परिभाषा</li> <li>● पर्यटन र पर्यटकको प्रकार</li> <li>● पर्या पर्यटन, जिम्मेवार पर्यटन तथा दिगो पर्यटन</li> <li>● समुदाय आधारित पर्यटन</li> <li>● सहासिक पर्यटन र यसको प्रकार</li> <li>● पर्वतारोहणको परिचय <ul style="list-style-type: none"> <li>○ हिमाल, पर्वतारोहणको परिचय र इतिहास</li> <li>○ नेपालमा पर्वतारोहणको अवस्थिति</li> <li>○ पर्वतारोहण व्यवसाय र मानव संशाधन</li> <li>○ विभिन्न आरोहण मौसम र आरोहणको बारेमा ज्ञान (Knowledge about Climbing season and Climbing)</li> <li>○ मौसम स्थिति, पूर्वानुमान र तापक्रम (Weather condition, Forecast Temperature)</li> <li>○ भूपरिधि (Landscape)</li> </ul> </li> <li>● पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकको परिचय <ul style="list-style-type: none"> <li>○ परिभाषा</li> <li>○ नेपालमा पथ प्रदर्शकको इतिहास</li> <li>○ पेशागत महत्व</li> </ul> </li> <li>● पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकका विशेषता <ul style="list-style-type: none"> <li>○ काम, कर्तव्य र भूमिका</li> <li>○ पेशागत अवसर र चुनौती</li> </ul> </li> <li>● पर्यटन <ul style="list-style-type: none"> <li>○ परिभाषा</li> <li>○ सामाजिक, साँस्कृतिक, आर्थिक र प्राकृतिक वातावरणमा प्रभाव</li> <li>○ वातावरण संरक्षण</li> <li>○ Leave No Trace (LNT) पद्धति</li> </ul> </li> <li>● पर्वतारोहण व्यवसायमा संचार <ul style="list-style-type: none"> <li>○ संचारको परिचय,</li> <li>○ माध्यम,</li> <li>○ प्रकार,</li> <li>○ शून्य सम्वादका असर</li> <li>○ प्रभावकारी संचारका विशेषता</li> </ul> </li> <li>● पर्वतारोहण व्यवसाय भित्रका चुनौति तथा संकट व्यवस्थापन</li> <li>● सामाजिक तथा साँस्कृतिक अवस्था तथा अन्तर साँस्कृतिक व्यवहार अभ्यास</li> <li>● पर्वतारोहण व्यवसायमा द्वन्द्वको प्रकृति र व्यवस्थापन</li> <li>● हिमाली मानव जीवन र हिमाली सम्पदा</li> <li>● नेतृत्व र नेतृत्व विकास: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ परिचय</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक र नेतृत्व विकासको सम्बन्ध</li><li>○ महत्व, भूमिका तथा आवश्यकता</li><li>○ असल र नैतिकवान नेतृत्वका गुणहरु</li><li>● पर्वतारोहणमा मूल्य निर्धारण तथा खर्चको हिसाव व्यवस्थापन</li><li>● पर्वतारोहणको व्यवसाय प्रवर्द्धन र बजारीकरण<ul style="list-style-type: none"><li>○ बजारको परिचय, पहिचान, अवस्था र सम्भावित बजार</li><li>○ सहासिक पर्यटन प्रवर्द्धनका प्रकार, हाल अपनाएका माध्यम</li></ul></li></ul>
--	--

## मोड्यूल २ : पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

	समय : घण्टा (सै) + (प्र) = जम्मा घण्टा
पाठ्यविवरण :	यस मोड्यूलमा दुईवटा सबमोड्यूलहरु समावेश छन् जसमा पर्वतारोहण गर्दा आवश्यक पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा/सावधानीका र प्राथमिक उपचार गर्न प्रशिक्षित गराइन्छ ।
उद्देश्यहरु	<ul style="list-style-type: none"><li>● सुरक्षाका उपायहरु अपनाउने ।</li><li>● प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li></ul>
बिषय वस्तु:	<ul style="list-style-type: none"><li>● पेशागत सुरक्षा सावधानी अपनाउने ।</li><li>● प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li></ul>

## सवमोड्यूल २.१. पेशागत सुरक्षा सावधानी

	समय : ३ घण्टा (सै) + ८ (प्र) = जम्मा ११ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यस मोड्यूलमा पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा/सावधानीका बारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यसमा पेशागत कार्य गर्दा हुनसक्ने संभावित दुर्घटनाबाट सुरक्षित राख्न व्यक्तिगत सरसफाई, सुरक्षा उपकरण प्रयोग, प्राथमिक उपचार गर्न, कार्यस्थलको सुरक्षा गर्न तथा फोहर व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पेशागत सुरक्षा सावधानी अपनाउन ।</li> </ul>
विषय वस्तु:	<p>२.१.१ व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <p>२.१.२ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।</p> <p>२.१.३ औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>२.१.४ कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>२.१.५ आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>२.१.६ कार्यस्थलको फोहर व्यवस्थापन गर्ने ।</p>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १ घण्टा  
कूल समय: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.१ व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खानु अघि र काम गरिसकेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने वा सानिटाइजर लगाउने ।</li> <li>४. माक्स प्रयोग गर्ने ।</li> <li>५. आफ्नो औंलाको नङ सफा र छोटो राख्ने ।</li> <li>६. कार्य गर्दा तोकिएको पोशाक लगाउने ।</li> <li>७. मौसम अनुसारका कपडाहरू लगाउने ।</li> <li>८. वातावरणीय सिमालाई मध्यनजर गरी हल्का मेकअप मात्र गर्ने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आधार शिविर/शिविर</li> <li>● सरसफाई गर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● कामदारहरू सफा र चिटिक्क देखिएको ।</li> <li>● PPE का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> </ul>	<p><b>व्यक्तिगत सरसफाई</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग</li> <li>● घामबाट छाला बचाउने विधिहरू</li> <li>● सौन्दर्य प्रशासन र गुणस्तर</li> <li>● प्रयोग विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● साबुन, सेभिङ्ग क्रिम, सनस्क्रिन क्रिम, टावेल, ब्रस, टुथपेष्ट, स्यानिटाइजर, माक्स ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार, उपकरण र सामग्रीहरू निर्मलीकरण गरेर प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय सौन्दर्य प्रशासन प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १ घण्टा  
कूल समय: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.२ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग 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 सामग्री संकलन गर्ने । ३. आरोहण गर्दा वातावरण अनुकूलको पोशाक लगाउने । ४. आरोहण गर्दा निम्न व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> <li>● क्लाइम्बिङ्ग बुट</li> <li>● चस्मा</li> <li>● हेल्मेट</li> <li>● पञ्जा</li> <li>● सनस्क्रिन क्रिम</li> <li>● मास्क</li> </ul> ५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । ६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<b>अवस्था (Situation)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आधार शिविर/शिविर</li> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरणहरू</li> </ul> <b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <b>मानक (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● PPE का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग</li> <li>● दुर्घटनाका कारणहरू ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● उपकरणको सरसफाई विधि ।</li> <li>● औजार, उपकरण र कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्ने विधि ।</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gloves, Helmet, Climbing boot, Goggles, Mask, down jacket, waterproof jacket, raincoat</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको नियमित सरसफाई गर्ने ।</li> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.३ औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको सुरक्षा गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ बहुमुल्य नगद, जिन्सी सामान संकलन गर्ने ।</li> <li>३ नगद, जिन्सी सामग्रीहरूको सूची तयार गर्ने ।</li> <li>४ रुजुसूची अनुसार सामग्रीहरू भएको यकिन गर्ने ।</li> <li>५ आरोहीलाई सुरक्षा निर्देशन दिने ।</li> <li>६ आरोहीका गहना/पैसा सम्पर्क कार्यालय वा जिम्मेवार व्यक्तिले राख्ने ।</li> <li>७ अति आवश्यककीय गहना/पैसा मात्र साथमा राख्ने ।</li> <li>८ संभावित चोरी हुनसक्ने स्थान तथा व्यक्तिबारे सचेत गर्ने गराउने ।</li> <li>९ गहना/पैसा पेलिकन बक्समा राखी barrel भित्र राख्ने ।</li> <li>१० चोरी हुनबाट बच्न सुरक्षित स्थानमा टेन्ट बनाउने ।</li> <li>११ सुरक्षा निकाय तथा उद्धार टोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने ।</li> <li>१२ आरोहण सम्पन्न पश्चात नगद, जिन्सी सामग्रीहरू सम्बन्धित व्यक्तिलाई सहिद्वाप गरी बुझाउने ।</li> <li>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यको अभिलेखीकरणगर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको सुरक्षा गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बहुमुल्य सामानहरूको अभिलेख राखेको ।</li> <li>• गहना/पैसा पेलिकन बक्समा राखी barrel भित्र राखेको ।</li> <li>• संभावित चोरी हुनसक्ने स्थान तथा व्यक्तिबारे सचेत गराइएको ।</li> </ul>	<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको सुरक्षा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• आरोही</li> <li>• सुरक्षा विधि र मापदण्ड</li> <li>• सुरक्षा सावधानीको आवश्यकता</li> <li>• सुरक्षित जिम्मेवारीको जवाफदेहिता</li> <li>• अभिलेखीकरण</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गहना, पैसा, अभिलेखीकरणको फारम, भण्डारण स्थल, पेलिकन ब्याग, ड्राई ब्याग, बाकस, ड्रम</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.४ शिविरको सुरक्षा सुनिश्चित 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 कार्यस्थल नचिप्लिने प्रकारको (non slipery) भएको सुचिशिचत गर्ने ।</p> <p>४ औजारहरू/उपकरणहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने ।</p> <p>५ अग्लो स्थानमा रहेर काम गर्दा सुरक्षा डोरी र हार्नेसको प्रयोग गर्ने ।</p> <p>६ औजार उपकरणहरूलाई बलियोसँग जडान भएको यकिन गर्ने ।</p> <p>७ सुरक्षा सम्बन्धी संकेतहरू, पोष्टर, पम्पलेटहरू कार्यस्थलको देखिने स्थानमा टाँस्ने ।</p> <p>८ कार्यस्थल वरपर डोरीले सुरक्षा घेराबार लगाउने ।</p> <p>९ औजार,उपकरणहरू सफा गरी निश्चित ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरणहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● कार्यस्थलमा औजार, उपकरण, सामग्रीहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चितता :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थलको सुरक्षा मापदण्ड</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● सुरक्षा सम्बन्धी संकेतहरू, पोष्टर, पम्पलेटहरू</li> <li>● औजार/उपकरण र सामग्रीहरूको भण्डारण विधि</li> <li>● जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्ने विधि ।</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षा मापदण्ड</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.१.५ आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. फायर सेफ्टी उपकरणहरूको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>४. कार्यस्थलमा अग्नी नियन्त्रक उपकरण जडान गर्ने ।</li> <li>५. फायर सेफ्टी उपकरणहरू संचालन गर्ने ।</li> <li>६. अत्यधिक प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थित गर्ने ।</li> <li>७. मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक जैविक तथा रासायनिक पदार्थहरू चुहिन वा पोखिन नदिने ।</li> <li>८. प्रज्वलनशील पदार्थ प्रयोग गरेपछि उचित व्यवस्थापन गर्ने ।</li> <li>९. औजार, उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू</li> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरू र संचालन गर्ने म्यानुअल ।</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● कार्यस्थलमा अग्नी नियन्त्रक उपकरण जडान गरेको ।</li> <li>● आगोजन्य पदार्थ प्रयोग गरेपछि उचित व्यवस्थापन गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> </ul>	<p><b>आगलागी हुनबाट सुरक्षा :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरूको पहिचान ।</li> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरूको प्रयोग ।</li> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरू संचालन गर्ने म्यानुअल ।</li> <li>● कार्यशालामा प्रयोग हुने विभिन्न रसायनको परिचय, प्रकार र प्रयोग</li> <li>● आगलागी हुनसक्ने कारणहरू</li> <li>● आगलागी न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू</li> <li>● अग्नी नियन्त्रक उपकरण तथा सामानहरू प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● आगलागीमा सुरक्षित हुन अपनाउनु पर्ने उपायहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरू ।</li> <li>● फायर सेफ्टी संचालन गर्ने म्यानुअल ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई व्यवस्थित ढंगबाट भण्डारण गर्ने ।</li> <li>● विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा आगलागी हुनसक्ने भएकोले सावधान हुने</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task) : २.१.६ फोहर व्यवस्थापन गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. फोहरहरूको पहिचान गर्ने ।</li> <li>४. फोहरको वर्गीकरण गर्ने ।</li> <li>५. फरकफरक खालका फोहरहरू व्यवस्थापनको लागि उपयुक्त स्थलको छनौट गर्ने ।</li> <li>६. फोहर ढुवानीको लागि बलियो र नचुहिने प्लाष्टिकका भोला वा बोरा व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>७. पालहरू टाँग्दा नियमित रूपमा एकै ठाउँको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>८. हरेक पालहरूमा फोहर संकलनको लागि विन वा ड्रमहरूको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>९. प्लाष्टिक जन्य फोहरहरू नबाल्ने ।</li> <li>१०. फोहर व्यवस्थापनको लागि निश्चित कामदार तोक्ने ।</li> <li>११. ब्याटरी लगायतका रसायन भएका फोहरहरू तोकिएको स्थानमा मात्र व्यवस्थान गर्ने ।</li> <li>१२. फोहर व्यवस्थापन स्थल आधार शिविर वा शिविरभन्दा टाढा निर्माण गर्ने ।</li> <li>१३. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फोहर व्यवस्थापन गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फोहरका प्रकृतिअनुसार वर्गीकरण गरिएको ।</li> <li>● फरकफरक फोहरहरूको निश्चित स्थानमा व्यवस्थापन गरिएको ।</li> <li>● फोहर व्यवस्थापनको लागि निश्चित कामदारलाई जिम्मा दिइएको ।</li> <li>● फोहर व्यवस्थापन स्थल आधार शिविर वा शिविरभन्दा कम्तीमा १० मिटर पर निर्माण गर्ने ।</li> </ul>	<p><b>फोहर व्यवस्थापन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फोहरको परिभाषा</li> <li>● फोहरका प्रकार</li> <li>● फोहरको वर्गीकरण</li> <li>● वर्गीकरणअनुसारको फोहर व्यवस्थापन प्रक्रिया</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू (पिपिड, ज्याकेट, हेल्मेट, पञ्जा,) डोरी, ड्रम, प्लाष्टिक भोला, मास्क, कोदालो, सावेल, डोको, नाम्लो, डोरी, बोरा , सलाई लाइटर</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● कुनै पनि प्रकारका फोहरहरू खोला वा नदिमा नफाल्ने ।</li> </ul>	

सवमोड्यूल २.२ : प्राथमिक उपचार

	समय : ६ घण्टा (सै) + १९ (प्र) = जम्मा २५ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यो मोड्यूल पर्यटनको पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई गर्ने आरोहणको बेला आवश्यक पर्ने प्राथमिक उपचार गर्नका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरु	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul>
बिषयवस्तु:	<p>२.१.१ यात्रु र कामदारको assessment गर्ने ।</p> <p>२.१.२ Acute Mountain Sickness को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.३ Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.४ Hyperthermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.५ Frost Bite को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.६ Snow blindness को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.७ काटेको वा घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.८ बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.९ फ्याक्चरको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>२.१.१० CPR दिने ।</p> <p>२.१.११ एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवहारिक : ३ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) : २.२.१ यात्रु र कामदारको Assessment 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 खतराको लागि देहायका अवस्था सर्वेक्षण गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● विरामी आरोही र कामदारहरूको संख्या निर्धारण गर्ने ।</li> <li>● नजिकका उद्धारकर्ता वा अन्यलाई सम्पर्क गर्ने ।</li> <li>● उद्धार गर्नु पर्ने व्यक्तिहरूलाई तत्काल वरिपरिको वातावरण खतरा हुने नहुने यकिन गर्ने ।</li> <li>● आरोहीलाई वरपर रहेका अन्य व्यक्तिहरूबाट जोखिम नहुने गरी राख्ने ।</li> <li>● चोटको प्रकृति (Mechanism of Injury - MOI) को जाँच /निर्धारण गर्ने ।</li> <li>● Body Substance Isolation (BSI) - रगत, पिसाब, दिसा, आँसु आदि भौतिकरूपमा जाँच गर्ने ।</li> </ul> <p>४ जीवनको लागि तत्काल हुने खतराको जाँच गर्ने ।</p> <p>५ आरोहीको मेरुदण्डको चोट छामेर भौतिक रूपमा जाँच गर्ने ।</p> <p>६ मेरुदण्डलाई स्थिर बनाई राख्ने ।</p> <p>७ निम्न कुराहरूको मूल्यांकन गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एयरवे व्यवस्थापन (Airway Management): मुख खोली भित्र केही अड्किएको छ या छैन हेर्ने ।</li> <li>● सास फेर्न पर्याप्तता (Breathing Adequacy) : खतरामा रहेको व्यक्तिलाई हेर्ने, सुन्ने र</li> </ul>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Client/ worker's assessment गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>● उद्धारकर्ताहरूलाई तत्काल वरिपरिको वातावरण खतरा हुने नहुने यकिन गरेको ।</li> <li>● Mechanism of Injury (MOI) को जाँच गरेको ।</li> <li>● Body Substance Isolation (BSI) -को जाँच गरेको ।</li> <li>● एयरवे व्यवस्थापन (Airway Management) को जाँच गरेको ।</li> <li>● सास फेर्ने पर्याप्तता (Breathing Adequacy) को जाँच गरेको ।</li> <li>● रक्त संचार (Circulation) को जाँच गरेको ।</li> <li>● अशक्तताको बारेमा निर्णय (Decision about disability) को जाँच गरेको ।</li> <li>● पर्यावरण आकलन (Environment/ Expose) को जाँच गरेको ।</li> <li>● आरोहीको विगतको medical history मूल्यांकन गरेको ।</li> <li>● आरोहीको महत्त्वपूर्ण तथ्याङ्क लिएको ।</li> </ul>	<p><b>Client/ Worker's Assessment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● Client/ worker's assessment जाँचविधि</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँचविधि</li> <li>● Mechanism of Injury (MOI), Body Substance Isolation (BSI), एयरवे व्यवस्थापन (Airway Management) , सास फेर्ने पर्याप्तता (Breathing Adequacy), रक्त संचार (Circulation), अशक्तताको बारेमा निर्णय (Decision about disability), पर्यावरण आकलन (Environment/ Expose) जाँचविधि ।</li> <li>● Medical history जाँचविधि ।</li> <li>● आरोहीको महत्त्वपूर्ण तथ्याङ्क लिने विधि ।</li> <li>● SOAP Note तयार गर्ने विधि ।</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>

<p>महसुस गर्ने र छातीको चोटहरुको जाँच गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रक्त संचार (Circulation): पल्स र रक्त संचारको संकेतको लागि आंकलन, रक्तस्राव नियन्त्रण र अन्य चोटहरुको मूल्यांकन गर्ने ।</li> <li>● अशक्तताको बारेमा निर्णय (Decision about disability): मेरुदण्डको चोटको लागि Mechanism of Injury (MOI) जाँच गर्ने ।</li> <li>● आरोहीलाई स्थिर राख्ने ।</li> <li>● पर्यावरण आंकलन (Environment/ Expose) : वातावरणीय खतराको मूल्यांकन गर्ने र जीवनको लागि तत्काल हुने खतराको लागि सचेत हुने ।</li> </ul> <p>८ आरोहीको बिगतको medical history सोध्ने ।</p> <p>९ आरोहीको धडकनको गति, टाउकोदेखि पैतलासम्मको जाँच गर्ने ।</p> <p>१० आरोहीको महत्वपूर्ण तथ्याङ्क लिने ( लिईएको समय समेत):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Level of Responsiveness (LOR)</li> <li>● Heart Rate, Rhythm and Quality</li> <li>● Respiratory Rate, Rhythm and Quality</li> <li>● Skin Color, Temperature and Moisture</li> <li>● Blood Pressure</li> <li>● Pupil Response</li> <li>● Temperature</li> </ul> <p>११ आरोहीको history को तथ्याङ्क लिने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chief Complaint, Age</li> <li>● Mechanism of Injury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOAP Note तयार गरेको ।</li> </ul>	
---	--	--

<p>(MOI)/History of Past Illness (HPI)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptoms</li> <li>• Allergies</li> <li>• Medications</li> <li>• Pertinent medical history</li> <li>• Last intake/output</li> <li>• Events preceding the incident or illness</li> </ul> <p>१२ आरोहीको SOAP Note तयार गर्ने ।</p> <p>१३ सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>१४ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>		
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स, कलम, डायरी, विद्युतीय सामग्रीहरू,</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) : २.२.२ Acute Mountain Sickness को 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ उचाईमा लाग्ने रोगको पहिचान गर्ने ।</p> <p>४ देहाय बमोजिमको मध्यम उचाइमा लाग्ने रोग (Mild Mountain Sickness) को लक्षणहरू पहिचान गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• टाउको दुख्नु (headache)</li> <li>• वाक वाक लाग्नु (nausea)</li> <li>• स्वांस्वां हुनु (shortness of breath)</li> <li>• भोक नलाग्नु (loss of appetite)</li> <li>• थकाई लाग्नु (tiredness)</li> <li>• राम्रो संग निद्रा नलाग्नु (sleeplessness)</li> <li>• मुटुको धड्कन बढ्ने ।</li> <li>• पिसाब बढि लाग्ने ।</li> <li>• दुवै हात, खुट्टा र अनुहार सामान्य रुपमा सुनिने</li> <li>• वायु धेरै चल्ने ।</li> </ul> <p>५ गम्भिर प्रकृतिको उचाईमा लाग्ने रोग मध्ये High Altitude Cerebral Edema (HACE) को देहायबमोजिमको लक्षण पहिचान गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बेस्सरी टाउको दुख्नु (Severe headache)</li> <li>• बान्ता हुनु (Vomiting)</li> <li>• शरीर सन्तुलित नहुनु (Ataxia- drunken man)</li> <li>• अरुदेखि वाक्क लाग्नु (Irritable)</li> <li>• दिमागले राम्रो काम नगर्नु (Mental confusion)</li> </ul> <p>६ गम्भिर प्रकृतिको उचाईमा लाग्ने रोग मध्ये High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acute Mountain Sickness को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mild mountain sickness र Severe mountain sickness को लक्षणहरू पहिचान गरेको ।</li> <li>• टाउको दुखाईको लागि dimox वा paracetamol जस्तै उपलब्ध औषधी दिने ।</li> <li>• लक्षण २४ देखि ४८ घण्टासम्म सन्चो नभए आरोहीलाई हालको उचाई भन्दा तलको उचाईमा भर्नुपर्ने अवस्था यकिन गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Acute Mountain Sickness को प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• किसिम</li> <li>• श्वास प्रश्वास जाँचविधि</li> <li>• विरामीलाई तातो पार्ने विधि</li> <li>• प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>• प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• किसिम</li> <li>• रेस्पोजन्सीभनेस चेक जाँच विधि</li> <li>• श्वास प्रश्वास जाँचविधि</li> <li>• प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>• प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>

<p>को देहायबमोजिमको लक्षण पहिचान गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वां स्वां बढ्नु (Increasing shortness of breath at rest)</li> <li>● खोकि लाग्नु (Cough-dry/productive)</li> <li>● छाती ध्यार ध्यार गर्नु (Wet sound on the lungs)</li> <li>● हिडिरहेको बेलामा अस्वाभाविक रूपले बेसरी थकाई लाग्नु (Unusual fatigue/very tired)</li> <li>● ओठ तथा औंलाका नडहरुमा नीलोपना देखापर्नु (Blueness around lips &amp; finger nails)</li> <li>● छाती दुख्नु (Chest pain, chest tightness)</li> </ul> <p>७ विरामीको अवस्था हेरी अक्सिजन दिने ।</p> <p>८ आरोहीलाई न्यानो पारेर आराम गर्न दिने ।</p> <p>९ आरोहीलाई धेरै मात्रामा तरल र भोलिलो पदार्थ खुवाउने ।</p> <p>१० टाउको दुखाईको लागि चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले तोकेको औषधीमात्र खान दिने ।</p> <p>११ हल्का लक्षण भएका आरोहीलाई बसेकै उचाईमा राखी लक्षण २४ देखि ४८ घण्टासम्ममा सुधार नआए हालको उचाईभन्दा तलको उचाईमा भार्ने ।</p> <p>१२ गम्भीर लक्षण भएका आरोहीलाई हालको उचाईबाट तुरुन्तै १,५०० देखि २,००० फिट तल भार्ने वा कम उचाईमा भार्दै जाने ।</p> <p>१३ तत्काल चिकित्सकको निगरानीमा राख्ने वा उपचाको प्रबन्ध गर्ने ।</p> <p>१४ सम्बन्धित निकायहरु (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>		
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोबाइल,स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● रक्सी र sleeping pills जस्ता औषधी प्रयोग गर्न नदिने ।</li> <li>● विरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.३ Hypothermia को 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राखी उत्तानो पारेर सुताउने ।</p> <p>४ बिरामीको शरीरमा भिजेका कपडा भए फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाँकी न्यानो पारेर राख्ने ।</p> <p>५ बिरामीलाई तातो भोलिलो खानेकुराहरू खुवाउने ।</p> <p>६ हातखुट्टा रगडेर तातो पारिदिने ।</p> <p>७ श्वास प्रश्वास जाँच - (Airway, Breathing, Circulation) गर्ने ।</p> <p>८ आगो वा हिटर बालेर बिरामीलाई सेकाउने ।</p> <p>९ न्यानो कपडा, आगो वा हिटर उपलब्ध नहुँदा साथमा भएको व्यक्तिहरूको बीचमा राखी शरीर शरीर टाँसी न्यानो पार्ने ।</p> <p>१० सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hypothermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बिरामीको शरीरलाई बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राखेको ।</li> <li>● बिरामीका हातखुट्टा रगडेर वा सेकेर तातो पारेको ।</li> <li>● बिरामीलाई तातो भोलिलो खानेकुरा खुवाएको ।</li> </ul>	<p><b>हाइपोथर्मियाको प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● बिरामीलाई तातो पार्ने विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● रेस्पेन्सीभनेस चेक जाँच विधि</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.४ Hyperthermia को 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 सामग्री संकलन गर्ने । ३ बिरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राखी उत्तानो पारेर सुताउने । ४ बिरामीको शरीरमा भिजेका कपडा भए फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाँकी न्यानो पारेर राख्ने । ५ बिरामीलाई चिसो वा कम तापमान भएको भुईँमा डसना वा mattress ओछ्याएर राख्ने । ६ बिरामीलाई तातो भोलिलो खानेकुरा खुवाउने । ७ हातखुट्टा नरगड्ने तर आरोहीको शरीर न्यानो पारेर राख्ने । ८ बिरामीको शरीरबाट तापक्रम घटाउने उपायहरूको अवलम्बन गर्ने । ९ २४ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म पनि बिरामीको अवस्था यथावत रहे तत्काल नजिकको स्वास्थ्य चौकी लैजाने वा चिकित्सकको सम्पर्कमा लैजाने । १० सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hyperthermia को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बिरामीको शरीरलाई बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राखेको ।</li> <li>● हातखुट्टा नरगडे तर आरोहीको शरीर तातो पारेर राखेको ।</li> </ul>	<p><b>Hyperthermia को प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● बिरामीलाई तातो पार्ने विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● रेस्पान्सीभनेस जाँच विधि</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.५ Frost Bite 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"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने</li> <li>३ बिरामीलाई न्यानो ठाउँमा राख्ने ।</li> <li>४ Frost Bite भएको आफ्नो हातका औलाहरू वा हत्केलालाई काखीमूनी राखी तताउने ।</li> <li>५ बिरामीको शरीरमा भएको गहना, चिसो लुगाहरू तत्काल खोलेर सुख्खा लुगा लगाइदिने ।</li> <li>६ बिरामीको औला, हत्केला, खुटालाई मन तातो पानीमा डुबाएर राख्ने ।</li> <li>७ शरीरका अन्य भागलाई न्यानो कपडाले छोप्ने र न्यानो बनाएर राख्ने ।</li> <li>८ Frost Bite भएको भागलाई हल्का रगड्ने (Rub) ।</li> <li>९ बिरामी Dehydrated जस्तो देखेमा प्रशस्त तातो पानी खुवाउने ।</li> <li>१० सम्बन्धित निकायहरू (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</li> <li>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Frost Bite को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बिरामीको शरीरमा भएको गहना, चिसो लुगाहरू खोलेर सुख्खा लुगा लगाइदिएको ।</li> <li>● Frost bite भएको शरीरको शरीरको अंग बाहेक अन्य भागलाई न्यानो कपडाले छोप्ने र न्यानो बनाएर राखेको ।</li> <li>● बिरामीलाई मन तातो तातो भोलिलो खानेकुरा खुवाएको ।</li> </ul>	<p><b>Frost Bite को प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँचविधि</li> <li>● बिरामीलाई तातो पार्ने विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● रेस्पेन्सीभनेस चेक जाँच विधि</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● Frost Bite भएको बेला मादक पदार्थका सेवन नगर्ने ।</li> <li>● अत्याधिक तातो वस्तुहरू जस्तै: आगो, तातो पानी, तातो वस्तुहरूले नसेक्ने ।</li> <li>● बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.६ Snow Blindness को 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 सामग्री संकलन गर्ने</p> <p>३ बिरामीले आँखामा लेन्स प्रयोग गरेको छ भने निकाल्ने ।</p> <p>४ बिरामीको आँखालाई आराम गराउन कपाडाले छोप्ने वा अध्यारो न्यानो ठाउँमा राख्ने ।</p> <p>५ बिरामीलाई हिडडूल गर्न नदिने ।</p> <p>६ आँखालाई हात, औला वा कुनै अन्य वस्तुले नमिच्ने ।</p> <p>७ आँखालाई आराम गराउन सफा चिसो कपडाले वाराम्बार सेक्ने ।</p> <p>८ बिरामीको आँखा २४ घण्टासम्म निको नभएको अवस्थामा सम्बन्धित निकायहरू (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने वा सल्लाह लिने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Snow Blindness को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बिरामीको आँखालाई आराम गराउन कपाडाले छोपेको ।</li> <li>Snow blindness भएको आँखालाई आराम गराउन सफा चिसो कपडाले वाराम्बार सेकाएको ।</li> <li>बिरामीलाई मन तातो तातो भोलिलो खानेकुरा खुवाएको ।</li> </ul>	<p><b>Snow blindness प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>किसिम</li> <li>श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>बिरामीलाई तातो पार्ने विधि</li> <li>प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>किसिम</li> <li>रेस्पान्सीभनेस चेक जाँच विधि</li> <li>श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>धुम्रपान वा मद्यपान गर्न नदिने ।</li> <li>बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.७ काटेको वा घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।</b>		
<b>कार्य चरणहरू (Steps)</b>	<b>अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)</b>	<b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)</b>
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने । ४ हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने । ५ रगत बगिरहेको भए सर्वप्रथम रगत रोक्ने विधि अपनाउने । ६ रगत बग्न रोकिएपछि घाउलाई बेटाडिन पानीले सफा गर्ने । ७ घाउमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले तोकिएको औषधीमलहम लगाउने । ८ संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउमा पट्टी बाँध्ने । ९ पट्टी बाँधेको घाउबाट रगत बगिरहेको भए हातले प्रेसर दिएर रोकि फेरि पट्टी बाँध्ने । १० सम्बन्धित निकायहरू (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<b>अवस्था (Situation) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काटेको घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <b>मानक (Standard)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राथमिक उपचार गर्नुअघि साबुन पानीले राम्ररी हात धोएको ।</li> <li>● रगत बगिरहेको वा काटेको भागलाई सर्वप्रथम रगत रोक्ने विधि अपनाएको ।</li> <li>● घाउलाई बेटाडिन पानीले सफा गरेको ।</li> <li>● संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउमा पट्टी बाँधेको ।</li> </ul>	<b>काटेको घाउ/चोटमा प्राथमिक उपचार</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● शारीरिक जाँच गर्ने तरिका</li> <li>● घाउ सफा गर्ने विधि</li> <li>● घाउ सफा गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● बगिरहेको रगत रोक्ने विधि</li> <li>● घाउमा पट्टी बाँध्ने विधि ।</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <b>प्राथमिक उपचार</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● रेस्पान्सीभनेस चेक जाँच विधि</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.८ बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।		
कार्य चरण (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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ बेहोस भएका विरामीलाई सुरक्षित स्थानमा उतानो पारेर सुताउने ।</p> <p>४ विरामीको शरीरको भिजेका कपडा फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाँकी न्यानो पारेर राख्ने ।</p> <p>५ श्वास प्रश्वास (airway &amp; breathing) जाँच गर्ने ।</p> <p>६ खुट्टालाई टाउकोभन्दा १०/१२ इन्च माथि पारेर राख्ने ।</p> <p>७ टाउकोदेखि औंला (Head to toe) सम्मको शारीरिक जाँच गर्ने ।</p> <p>८ शरीरमा चोटपटक लागेको भए प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>९ श्वास प्रश्वास नभए धड्कन (pulse) जाँच गर्ने ।</p> <p>१० स्वास प्रश्वास रोकिएको भए वा धड्कन (pulse) नभए CPR दिने ।</p> <p>११ श्वास फेर्न गाह्रो भए टाउकोलाई खुट्टाभन्दा ८/१० इन्च माथि पारेर राख्ने ।</p> <p>१२ विरामीले बान्ता गरेमा घांटीमा केही अड्किएको छ कि जाँच गर्ने ।</p> <p>१३ विरामीलाई पानी नखुवाउने ।</p> <p>१४ सम्बन्धित निकायहरू (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विरामीको शरीरमा भएका भिजेका कपडा फुकालेर बाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राखेको ।</li> <li>श्वास प्रश्वास जाँच गरेको ।</li> <li>हेड टु टो शारीरिक जाँच गरी प्राथमिक उपचार गरेको ।</li> </ul>	<p><b>बेहोश भएकालाई प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>शारीरिकजाँच गर्ने तरिका</li> <li>ABC जाँच गर्ने विधि</li> <li>CPR दिने विधि</li> <li>उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>किसिम</li> <li>रेस्पोन्सीभनेस चेक जाँच विधि</li> <li>श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>बेहोश भएका विरामीलाई खानेकुरा वा पानी नखुवाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.९ भाँचिएको (फ्याक्चर) हड्डी वा शरीरको भाग को 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 सामग्री संकलन गर्ने । ३ प्राथमिक उपचार गर्नु अघि साबुन पानीले राम्ररी हातधुने । ४ हातमा सर्जिकल पञ्जा लगाउने । ५ भाँचिएको वा फ्याक्चर भएको भागलाई stabilize गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ६ भाँचिएको/फ्याक्चर भएको भाग चोट लागेको भए घाउलाई सफा गरी पट्टी बाँध्ने। ७ भाँचिएको/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 चिकित्सको परामर्शअनुसार दुखाइ कम गर्ने औषधी खान दिने । ११ मर्किएको भाग सुन्निएको भए बरफले सेक्ने । १२ सम्बन्धित निकायहरू (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने । १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फ्याक्चरमा पट्टी बाँध्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काटेको घाउलाई सफा गरी पट्टी बाँधेको ।</li> <li>● फ्याक्चर भएको भागमा काम्रो (splinter) बाँधेको ।</li> <li>● सुन्निएको भागलाई बरफले सेकेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्याक्चर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● घाउलाई सफा गर्ने विधि</li> <li>● सफा गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● काम्रो वापट्टी बाँध्ने विधि</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँचविधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्नुअघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.१० 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ विरामीको जाँच गर्न सजिलो हुने गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।</p> <p>४ विरामीको शारीरिक प्रतिक्रिया (responsiveness) जाँच गर्ने ।</p> <p>५ श्वास प्रश्वास (airway &amp; breathing) जाँच गर्ने ।</p> <p>६ श्वास प्रश्वास नभए धड्कन (pulse) जाँच गर्ने ।</p> <p>७ स्वास प्रश्वास रोकिएको भए वा धड्कन (pulse) नभए CPR दिने ।</p> <p>८ CPR दिनुअघि विरामी बेहोश भएको 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 छातीको बीच दवेको भागमा एकमाथि अर्को हात राखी प्रतिमिनेट ३० का दरले थिच्ने ।</p> <p>१३ ३० पटक थिचेपछि २ पटक कृत्रिम श्वास दिने ।</p> <p>१४ २ मिनेटमा ५ चक्र पूरा हुने गरी CPR दिने</p> <p>१५ बालबालिकालाई CPR दिनपरेमा चोरी र साहिंली औलाले छातीको बीचमा प्रतिमिनेट १०० पटकका दरले थिच्ने ।</p> <p>१६ १५ पटक थिचेपछि २ पटक कृत्रिम श्वास दिने ।</p> <p>१७ सम्बन्धित निकायहरू (सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</p> <p>१८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CPR दिने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विरामीलाई उत्तानो पारेर सुताएको ।</li> <li>CPR दिने व्यक्ति घुंडा टेकेर बसेको ।</li> <li>विरामीको छातीमा दुई निष्पलको बीचदवेको भागमा एकमाथि अर्को हात राखेर प्रतिमिनेट ३० का दरले थिचेको ।</li> <li>२ मिनेटमा ५ चक्र पूरा हुने गरी CPR दिएको ।</li> </ul>	<p><b>CPR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>सि पि आर दिने विधि</li> <li>सि पिआर दिँदा प्रयोग हुने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>किसिम</li> <li>रेस्पान्सीभनेस चेक जाँचविधि</li> <li>श्वास प्रश्वास जाँचविधि</li> <li>प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>महिलाको शारीरिक गोपनियता कायम गर्ने ।</li> <li>CPR दिँदा छातीको हाड वा करडमा दबाव नदिने ।</li> <li>विरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): २.२.११ 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"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ विरामीलाई सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गराउने ।</li> <li>४ विभिन्न प्रकारको एलर्जीको बारेमा जानकारी लिने ।</li> <li>५ विरामीको शरीरको एलर्जी भएको भागमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले तोकेको औषधीलगाइ दिने ।</li> <li>६ एलर्जी भएको भाग सुन्निएको भए बरफले सेक्ने ।</li> <li>७ एलर्जी भएको भागमा व्यान्डेज गर्ने ।</li> <li>८ धेरै एलर्जी छ भने चिकित्सकको सल्लाहमा तोकिएको औषधीप्रयोग गर्ने ।</li> <li>९ विरामीलाई चिनी पानी खानदिने ।</li> <li>१० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एलर्जीको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एलर्जी भै सुन्निएको भएको भागमा बरफले सेकेको ।</li> <li>● चिलाएको भागमा तोकिएको औषधीक्रिम लगाइदिएको ।</li> </ul>	<p><b>एलर्जी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● एलर्जी गराउने वस्तुहरू</li> <li>● रोकथामका उपायहरू</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● एलर्जी गराउने वस्तु प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>● विरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	



मोड्यूल ३: आरोहण योजना/तयारी

	समय : ७ घण्टा (सै) + २० (प्र) = २७ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यो मोड्यूल पर्यटनको पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई पर्वतारोहणको यात्रीहरूको अभिमुखीकरण कार्यदेखि यात्राको लागि आवश्यक सामग्रीहरू तयारी सम्मका ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पर्वतारोहण गर्नका लागि योजना/तयारी गर्ने ।</li> </ul>
बिषय वस्तु:	३.१ आरोहीको अभिलेखीकरण गर्ने । ३.२ आरोहीलाई अभिमुखीकरण (Orientation/Briefing) गर्ने । ३.३ दैनिक कार्ययोजना तयार गर्ने । ३.४ कामदार छनौट गर्ने । ३.५ खर्च व्यवस्थापन गर्ने ३.६ खाद्यान्न व्यवस्थापन गर्ने । ३.७ सामग्री ढुवानीको व्यवस्था गर्ने । ३.८ उद्धार सामग्रीको व्यवस्था गर्ने । ३.९ मनोरञ्जनको व्यवस्था गर्ने । ३.१० असामान्य परिस्थिति/व्याक अप प्लान व्यवस्थापन गर्ने । ३.११ सुरक्षा उपकरणको व्यवस्था गर्ने । ३.१२ आधार शिविरको सामग्री तयार गर्ने । ३.१३ अन्य आरोही समूहसँग समन्वय गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवाहारिक : २ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.१ आरोहीको अभिलेखीकरण गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ अभिलेख राख्नु पर्ने कुराहरू समावेश गरी अभिलेख फारम तयार गर्ने । ३ आरोहीसँग सोधपुछ गरी विवरण भर्ने । ४ आरोहीको नाम, ठेगाना फोन टिप्ने । ५ विदेशी आरोहीको हकमा नाम, ठेगाना र पासपोर्ट नं टिप्ने । ६ आरोहीसँग परिचय खुल्ने वैधानिक कागजपत्र माग्ने । ७ आरोहीले उपलब्ध गराएको विवरण चेक गर्ने । ८ आरोही विमित भएमा बिमाको कागजातको छयाँप्रति लिने । ९ आरोहीको सम्पर्क व्यक्तिको नाम ठेगाना टिप्ने । १० आरोहीको परिचय खुल्ने पत्र राख्ने । ११ अभिलेख फारामको अन्त्यमा आरोहीलाई सहिछाप गराउने । १२ सम्बन्धित सुरक्षा निकायलाई आरोहीको अभिलेख उपलब्ध गराउने । १३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>अवस्था(Situation) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>सम्पर्क कार्यालय, कक्षा कोठा</li> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <u>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>आरोहीको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ul> <u>मानक (Standard)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>आरोहीको नाम, ठेगाना र पासपोर्ट नं टिपेको ।</li> <li>आरोहीको सम्पर्क नम्बर र वैकल्पिक सम्पर्क व्यक्तिको विवरण राखेको</li> <li>आरोहीको आवश्यक कागजातहरूको छयाँप्रतिको अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<u>आरोहीको अभिलेख आरोही</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>विशेषता</li> </ul> <u>अभिलेख</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>महत्व</li> <li>अभिलेखको ढाँचा</li> <li>अभिलेखीकरण गर्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नोट प्याड, कलम, अभिलेखको ढाँचा, आवश्यकीय विद्युतीय सामग्री</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सोधपुछ गर्दा सभ्य भाषामा नम्रतापूर्वक सोध्ने ।</li> <li>आरोहीहरूको गोपनीयता कायम गर्नुपर्ने ।</li> <li>अभिलेख सुरक्षित दाखिला गरी राख्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.२ अभिमुखीकरण (Group briefing/Orientation) 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 दैनिक अभिमुखीकरणको लागि खानाअघि आरोहीहरू भेला गर्ने । ४ त्यस दिनको प्रतिक्रिया संकलन गर्ने । ५ यात्राको समय, यात्राको दूरी र यात्राको गन्तव्यसहित अर्को दिनको लागि दैनिक क्रियाकलाप बनाउने । ६ यात्राका लागि मौसम अनुसारको कपडा छनोट गर्ने । ७ पानीको आवश्यकता र नास्ताको व्यवस्था गर्ने । ८ मनोरम भौगोलिक र प्राकृतिक स्थलको जानकारी प्रदान गर्ने । ९ यात्राको सम्भावित जोखिमको बारेमा सूचित गर्ने । १० आरोही तथा कामदारलाई सम्भावित जोखिमबाट बचाउन तयारी गर्ने । ११ यात्रा अवधिभरको लागि क्याम्पिङ साइट/बासस्थान तोक्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण हल/कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> <li>● आरोही र गन्तव्यको विवरण</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अभिमुखीकरण (Group briefing/ orientation) गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रस्तुतिकरण गर्दा सभ्य र बुझिने भाषा र हाउभाउ प्रयोग गरेको ।</li> <li>● आरोहीहरू यात्राको समय, यात्राको दूरी र यात्राको गन्तव्य, संभावित जोखिम र प्राकृतिक आकर्षणहरूबारे सुसूचित भएको ।</li> </ul>	<p><b>अभिमुखीकरण (Group briefing)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● अभिमुखीकरणका विषयवस्तुहरू</li> <li>● अभिमुखीकरण विधि</li> <li>● अभिमुखीकरण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नोट प्याड, कलम, अभिलेखको ढाँचा, मोबाइल, ल्यापटप, नोटप्याड,</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहीहरूको मनोदशा अनुरूप प्रस्तुत हुने ।</li> <li>● प्रश्न सोधनीको अवसर प्रदान गर्ने ।</li> <li>● समयको ख्याल गरी दिक्क लाग्दो परिस्थिति सृजना नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.३ दैनिक कार्ययोजना तयार 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 कार्ययोजनाको ढाँचा बनाउने ।</p> <p>४ कार्ययोजनामा तपसिलको विवरणहरू समावेश गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोही तथा कर्मचारीको अवस्था ।</li> <li>● मौसम तथा गन्तव्यको अवस्थिति ।</li> <li>● गियर र उपकरणको सूची ।</li> <li>● गन्तव्य, बसोबासको व्यवस्था तथा खाना तालिका ।</li> <li>● मनोरन्जन योजना ।</li> <li>● मनोरन्जको लागि आवश्यक उपकरणको तयारी ।</li> <li>● शिविरका औजार तथा उपकरण ।</li> <li>● व्याकअप योजना तथा भैपरी आउने अवस्था ।</li> <li>● आरोहणको योजना ।</li> <li>● सुरक्षा योजना तथा सुरक्षा उपकरण ।</li> <li>● सुरक्षा तथा उद्धार योजना ।</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्स ।</li> </ul> <p>५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> <li>● आरोहीको र गन्तव्यको विवरण</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दैनिक कार्य योजना तयार गर्ने</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्ययोजनाको ढाँचा तयार गरिएको ।</li> <li>● कार्ययोजनामा तोकिएको विवरणहरू समावेश गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>दैनिक कार्ययोजना तयारी कार्ययोजना</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● कार्ययोजनाको ढाँचा</li> <li>● कार्ययोजनामा समावेश गरीने विवरणहरू: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ आरोही तथा कर्मचारीको विवरण</li> <li>○ गियर र उपकरणको सूची</li> <li>○ गन्तव्य, बसोबासको व्यवस्था तथा खाना तालिका</li> <li>○ आरोहणको योजना,</li> <li>○ मौसम तथा अन्य भौगोलिक स्थितिको जानकारी</li> </ul> </li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नोट बुक, कलम, अभिलेखको ढाँचा, मोबाइल, ल्यापटप, नोटप्याड,</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यकीय विवरणहरू समावेश भएको हुनुपर्ने ।</li> <li>● यात्रा विवरणको सिमाभित्र रही कार्ययोजना बनाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.४ कामदार छनौट गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ पर्वतारोहणको लागि आवश्यक पर्ने कामदारहरूको पहिचान गर्ने ।</li> <li>४ Spare boy, cook, kitchen helper, high altitude worker, assistant climbing guide को छनौट गर्ने ।</li> <li>५ कामको प्रकृति अनुसारको कामदारहरूको जिम्मेवारी तोक्ने ।</li> <li>६ छनौट भएका कामदारहरूलाई सेवा करार गर्ने ।</li> <li>७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दैनिक कार्ययोजना तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कम्पनीको कर्मचारी विनियमावलीको अधिनमा रही कामदार छनौट गरेको ।</li> <li>● कामको प्रकृति अनुसार कामदारहरूको जिम्मेवारी तोकिएको ।</li> <li>● छनौट भएका कामदारहरूसँग सेवा करार गरेको ।</li> </ul>	<p><b>कामदार छनौट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कामदारको परिभाषा</li> <li>● कामको वर्गीकरण</li> <li>● कामको जिम्मेवारी</li> <li>● सेवा करार र करारको प्रकार</li> <li>● कामदारहरूलाई सेवा करार गर्ने विधि</li> <li>● कार्य सेवामा प्रोत्साहन र कारवाही ।</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नोट प्याड, कलम, सेवा करार ढाँचा, फायल, जिप लक व्याग,</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कामदार छनौट प्रक्रियामा पारदर्शिता अपनाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.५ खर्चको व्यवस्था गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ निम्न शीर्षकका खर्चको लागत अनुमान निकाल्ने :               <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण अवधिभरको खाना खर्च,</li> <li>● बसाई खर्च,</li> <li>● कामदारको ज्याला,</li> <li>● भैपरी आउने खर्च,</li> <li>● स्थानीय यातायात खर्च ।</li> <li>● प्राथमिक उपचार खर्च ।</li> </ul> </li> <li>४ खर्चका वर्गीकरण गर्ने ।</li> <li>५ नगद रकम सुरक्षित राख्ने ।</li> <li>६ खर्चको विवरण सुरक्षित रूपमा राख्ने ।</li> <li>७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खर्चको व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण अवधिभरको खाना खर्च, बसाई खर्च, कामदारको ज्याला, भैपरी आउने खर्च, स्थानीय यातायात खर्चको लागत अनुमान निकालेको ।</li> <li>● कम्पनीको आर्थिक नियम र यात्रा विवरणको पूर्ण पालना गरी खर्च व्यवस्थापन गरेको ।</li> </ul>	<p><b>खर्चको व्यवस्था</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● खर्चका प्रकार</li> <li>● लागत अनुमान निकाल्ने विधि</li> <li>● लागत अनुमान निकाल्दा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू</li> <li>● खर्चको अभिलेख राख्ने तरिका</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● क्याल्कुलेटर, नोट बुक, कलम, भुक्तानी स्लिप, खर्च विवरण राख्ने ढाँचा, जिप लक व्याग,</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● तोकिएका शीर्षकबाहेक अनावश्यक खर्च नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.६ खाद्यान्न व्यवस्थापन गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ गन्तव्यमा उपलब्ध हुन सक्ने वा नसक्ने खाद्य सामग्रीको यकिन गर्ने ।</li> <li>४ उपलब्ध हुन नसक्ने खाद्य सामग्रीको प्रकार र मात्रा यकिन गर्ने ।</li> <li>५ आरोही र कामदारको संख्या अनुसार खाद्य सामग्री, ताजा तरकारी र फलफूलहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>६ सकेसम्म आरोहीको रुची अनुसार स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>७ खाद्य सामग्रीको प्रकार र स्वभाव अनुसार भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खानाको व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोही र कामदारको संख्या अनुसार खाद्य सामग्री तथा ताजा तरकारी र फलफूलहरू संकलन गरेको ।</li> <li>● स्थानीय उत्पादनहरू प्रयोग गरेको ।</li> <li>● खाद्य सामग्रीको प्रकार र स्वभाव अनुसार भण्डारण व्यवस्था मिलाएको ।</li> </ul>	<p><b>खाना</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● खानाका प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● खाना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भाँडाकुँडा, खाद्यान्न, चक्कु, चुलेसी, लाईटर/सलाई, दाउरा/ग्यास सिलिण्डर, मट्टीतेल, चुलो, तरकारी, फलफूल ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● प्याकिङ गरिएको वा जंकफुडहरू कम प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● विषादीरहित ताजा तरकारी तथा फलफूल मात्र प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.७ सामग्री ढुवानीको व्यवस्था गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ सामग्रीहरूको सूची तयार पार्ने ।</li> <li>४ सामग्रीहरूको सूचीसँग कम्पनीको पत्र नत्थी गर्ने ।</li> <li>५ आरोहण कार्यको लागि चाहिने खाद्यान्न, औजार उपकरण तथा सामग्रीहरूको वर्गीकरण गर्ने ।</li> <li>६ वर्गीकरण अनुसारको खाद्यान्न, औजार उपकरण तथा सामग्रीहरूको छुट्टाछुट्टै प्याकिङ्ग गर्ने ।</li> <li>७ भूगोल अनुसारको यातायातको माध्यम छनौट गर्ने ।</li> <li>८ खाद्य तथा अन्य सामग्रीहरूको प्रकृति अनुसारको ढुवानीको साधनको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>९ सामान ढुवानीको लागि यातायातको साधन बुकिङ्ग तथा सेवा करार गर्ने ।</li> <li>१० सवारी साधनको लागि अग्रिम भुक्तानी गर्ने ।</li> <li>११ उपकरण तथा सामग्री ढुवानीको लागि कामदारलाई जिम्मेवारी तोक्ने ।</li> <li>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ्ग साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उपकरण तथा सामग्री ढुवानीको व्यवस्था गर्ने</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खाद्यान्न, औजार उपकरण तथा सामग्रीहरूको छुट्टाछुट्टै प्याकिङ्ग गरेको ।</li> <li>● उपकरण तथा सामग्री ढुवानीको लागि भौगोलिक रूपमा उपयुक्त सवारी साधनको छनौट भएको ।</li> <li>● खाद्य तथा अन्य सामग्रीहरूको प्रकृति अनुसारको ढुवानीको साधनको व्यवस्था गरेको ।</li> <li>● ढुवानी सेवाको लागि साधन करार गरिएको ।</li> <li>● कामदारलाई ढुवानी सेवाको जिम्मेवारी तोकिएको ।</li> </ul>	<p><b>औजार, उपकरण र सामग्री</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● आवश्यकता</li> <li>● सामग्रीहरूको अभिलेखीकरण विधि ।</li> <li>● उपकरण तथा सामग्रीहरूको वर्गीकरण ।</li> <li>● भूगोल अनुसारको सवारी साधनका पहिचान ।</li> <li>● ढुवानी सेवा करार विधि ।</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सवारी साधन, सेवा करारको ढाँचा, पेन, नो प्याड, पायल, जिप, लक व्याग</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूगोल अनुसारको उपयुक्त सवारी साधनको छनौट गर्नु पर्ने ।</li> <li>● समय सिमाभित्र उपकरण तथा सामग्री ढुवानीको सुनिश्चितता हुनु पर्ने ।</li> <li>● मौसम वा अन्य व्यावधानको बारेमा सचेतता अपनाउनु पर्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.८ 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 सामग्री संकलन गर्ने । ३ संभावित जोखिमको पूर्वानुमान गर्ने । ४ उद्धार सामग्री/उपकरणहरूको वर्गीकरण गर्ने । ५ अक्सिजन सिलिण्डर, मास्क, रेगुलेटर तयारी अवस्थामा राख्ने । ६ उद्धार उपकरणहरूको कार्यावस्था परीक्षण गर्ने । ७ प्राथमिक उपचार बक्सको व्यवस्था गर्ने । ८ फोल्डिङ् स्ट्रेचर वा स्केड (Sked) को व्यवस्था गर्ने । ९ हेलिकप्टर वा एम्बुलेन्ससँग समन्वय गर्ने । १० उद्धार टोली/संस्थसँग सम्पर्कमा रहने । ११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>अवस्था(Condition) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <u>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उद्धार सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul> <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक उद्धार सामग्रीहरू संकलन गरेको ।</li> <li>● उद्धार उपकरणहरूको कार्यावस्थामा भएको यकिन गरिएको ।</li> <li>● उद्धार टोली/संस्थसँग सम्पर्कमा रहेको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● उद्धार सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Static Rope, Cordlets, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Ice Sketch, Pully, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, Shovels, Probes, Beacon, ATC Guide, Mattress, Sleeping Bags, Tarp, Cams, Knots, Radio Sets, First Aid Kits, Sced/Stretcher, Pen, Pencil, Note Book, Tournic/Head lamp, Lighter, knife, etc.	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.९ मनोरञ्जनको व्यवस्था गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ मनोरञ्जनका सामग्रीहरूको संकलन गर्ने । ४ नेपाली गीतहरू गाउने/गाउन लगाउने । ५ कथा, कविता, चुटकिला सुनाउने । ६ विभिन्न संस्कृति अनुसारको नृत्यहरू गर्ने । ७ मनोरम प्राकृतिक स्थलहरूको भ्रमण तथा फोटोग्राफी गराउने । ८ शारीरिक सुसंगठन तथा व्यायामसँग सम्बन्धित अभ्यास तथा अन्य खेलहरू खेलाउने । ९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मनोरञ्जनका सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मनोरञ्जनका सम्पूर्ण सामग्रीहरू साथमा वोकेको</li> <li>● यात्राका क्रममा आरोहीहरूलाई मनोरञ्जनपूर्ण खेल खेलाएको ।</li> <li>● आरोहीहरू आनन्दित देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>मनोरञ्जनका सामग्रीहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● मनोरञ्जनका प्रकार</li> <li>● मनोरञ्जनका विधि</li> <li>● मनोरञ्जन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू कुराहरू</li> <li>● मनोरञ्जनका सामग्रीहरू</li> <li>● खेल अनुशासन</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गितार, मादल, माउथ हार्मोनियम, विनायो, टुङ्गना, बासुरी, ब्रास, नोट प्याड, कलम, सिटी, डोरी, प्लेयर, साउण्ड सिष्टम, क्यामरा, वा अन्य सामग्री ।</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गीत, कविता, कथामा प्रयोग गरीने भाषा सभ्य र मर्यादित हुनुपर्ने ।</li> <li>● आरोहीको रुचि अनुसारका खेलहरू खेलाउने ।</li> <li>● खेल अनुशासन पालना गर्ने ।</li> <li>● मनोरञ्जनको कार्यक्रम गर्दा अन्य समुहको आरोहीहरूलाई बाधा नपुग्ने गरी गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.१० असामान्य परिस्थिति/व्याक अप प्लान व्यवस्थापन गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. विगतका असामान्य परिस्थितिको बारे जानकारी लिने ।</li> <li>४. भैपरी आउने सक्ने देहायका असामान्य परिस्थितिको पूर्वानुमान गर्ने:               <ul style="list-style-type: none"> <li>● उडान हुन नसक्ने/रुद्ध हुने</li> <li>● मौसम प्रतिकूल हुने</li> <li>● आरोही/कामदार अस्वस्थ हुने</li> <li>● बाढी पहिरो /बाटो विग्रने</li> <li>● बन्द/हडताल</li> <li>● भारी हिमपात</li> <li>● हिमपहिरो</li> <li>● हुरी/आँधी</li> <li>● जनावर आक्रमण</li> <li>● हिमदरारमा फँस्ने</li> <li>● डोरी चुँड्ने अवस्था</li> <li>● उपकरणहरूले कार्य नगर्ने ।</li> </ul> </li> <li>५. उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राख्ने</li> <li>६. प्राथमिक उपचार बक्स तयारी अवस्थामा राख्ने ।</li> <li>७. Improvised Equipment बनाउनका लागि थप सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>८. सुरक्षा निकाय तथा उद्धारटोलीसँग नियमित सम्पर्कमा रहने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● असामान्य परिस्थितिको व्यवस्थापन गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राकृतिक विपदको पूर्वानुमान गरेको ।</li> <li>● उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राखेको ।</li> <li>● Improvised equipment बनाउनका लागि थप सामग्रीको व्यवस्था गरेको ।</li> </ul>	<p><b>असामान्य परिस्थिति</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● व्यवस्थापन गर्ने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>प्राकृतिक विपद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> </ul> <p><b>उद्धार सामग्री</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Improvised equipment बनाउने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, प्राथमिक उपचार बक्स, उद्धार सामग्रीहरू</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● यात्रा अवधिभर कम्पनीको नियम तथा गाइड कमाण्ड शतप्रतिशत पालना गर्नुपर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.११ 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"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सुरक्षा औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सुरक्षा उपकरणको चेकलिष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>४. सुरक्षा उपकरणहरू कार्यवस्थामा रहे नरहेको जाँच गर्ने ।</li> <li>५. रेस्क्यू उपकरण, सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने ।</li> <li>६. प्राथमिक उपचार बक्स संकलन गर्ने ।</li> <li>७. कानून सम्मत हातहतियार जम्मा गर्ने ।</li> <li>८. सुरक्षा उपकरणहरूको अभिलेखीकरण गर्ने।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षा उपकरणको व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेस्क्यू सामग्री, पञ्जा, हेल्मेट, rope, climbing shoes, descender, harness, carabineer, sling प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किटबक्स लगायत आरोहण सुरक्षा उपकरणहरूको व्यवस्था गरेको ।</li> </ul>	<p><b>सुरक्षा उपकरण व्यवस्थापन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● व्यवस्थापन विधि</li> <li>● व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Static Rope, Cordlets, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Ice Sketch, Pulley, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, Shovels, Probes, Beacon, ATC Guide, Mattress, Sleeping Bags, Tarp, Cams, Knots, Radio Sets, First Aid Kits, Sced/Stretcher, Pen, Pencil, Note Book, Tourniquet/Head lamp, Lighter, knife, etc.</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● सुरक्षा उपकरणहरू कार्यवस्थामा रहेको यकिन गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.१२ आधार शिविर तथा शिविरहरूको सामग्री तयार गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सुरक्षा औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. शिविरको सामग्रीहरूको चेकलिष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>४. देहाय बमोजिमका शिविरहरू खडा गर्न सामग्रीहरूको तयार गर्ने :               <ul style="list-style-type: none"> <li>● आधार शिविर/ शिविर</li> <li>● विश्राम कक्ष</li> <li>● भान्सा कक्ष</li> <li>● शौचालय कक्ष</li> <li>● प्राथमिक उपचार कक्ष</li> <li>● संचार कक्ष</li> <li>● भण्डारण कक्ष</li> </ul> </li> <li>५. शिविर राख्ने स्थलको छनोट गर्ने ।</li> <li>६. शिविरको सामग्री रेखदेखको जिम्मेवारी तोक्ने ।</li> <li>७. शिविर सामग्रीहरूको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आधार शिविरको सामग्री तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● मौसमको अनुमान गर्ने उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>आधार शिविर तथा शिविरहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● शिविर निर्माण सामग्री</li> <li>● सामग्रीहरूको वर्गीकरण ।</li> <li>● आधार शिविर र शिविर स्थलको छनोट मापदण्ड ।</li> <li>● सामग्री सुरक्षा विधि ।</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हम्मर, गल, गैति, कोदालो, सावेल, ड्रम, बोरा, पञ्जा, डोरी, किला, चस्मा, हेलमेट, पालहरू (भान्सा, शौचालय, सुत्ने भण्डारण, संचार, प्राथमिक उपचार, म्याट्रेस, त्रिपाल, स्लिपिङ व्याग, जेनेटर, सौलार, भान्साको सामग्रीहरू, चक्कु, खुकुरी, खानेकुरा तथा खाद्यान्न, औषधि, आदि</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शिविरहरूको सामग्रीहरूको अवस्थिति जाँच गर्नु पर्ने ।</li> <li>● सामग्रीहरू सुरक्षित स्थलमा राखिनु पर्ने ।</li> <li>● सामग्रीहरूको जिम्मेवारी दक्ष प्राविधिक कामदारलाई दिनुपर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ३.१३ अन्य आरोही समुह/सरोकारवालाहरूसँग समन्वय गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सुरक्षा औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आधार शिविर तथा अन्य शिविरहरूको निर्माण गर्दा सँगै रहेका अन्य आरोही दलका टाली नेता/गाइडसँग सम्पर्क गर्ने ।</li> <li>४. आफ्नो आरोहण दलका लागि खटिएका सम्पर्क अधिकृत आधार शिविर पुगे नपुगेको यकिन गर्ने ।</li> <li>५. सम्पर्क अधिकृतलाई आफ्नो आरोहण दलको आरोही र कामदारहरूको विवरण उपलब्ध गराई रुजु गर्ने ।</li> <li>६. स्थानीय तहसँग समन्वय गरी त्यस क्षेत्र भित्रको प्रवेश शूलक तिर्ने ।</li> <li>७. वातावरण सम्बन्धीसंस्था वा निकाय तथा राष्ट्रिय निकुञ्जसँग समन्वय गरी प्रवेश शूलक बुझाउने ।</li> <li>८. वातावरण सम्बन्धीसंस्था वा निकाय तथा राष्ट्रिय निकुञ्जसँग समन्वय गरी उनीहरूको क्षेत्राधिकार भित्र भएको वर्तमान नियमकानूनहरूको बारेमा जानकारी लिने ।</li> <li>९. आरोहणको क्रममा भैपरी आउने जोखिम न्यूनीकरणको लागि अन्य आरोही दलको गाईड र कामदारसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहने ।</li> <li>१०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, सम्पर्क कार्यालय/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अन्य आरोही समुह/सरोकारवालाहरूसँग समन्वय गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अन्य आरोहण दलको टोली नेता तथा गाइडसँग समन्वय गरेको ।</li> <li>● आफ्नो दलको सम्पर्क अधिकृतलाई दलको विवरण बुझाई रुजु गरेको ।</li> <li>● वातावरणीय निकाय, स्थानीय तह तथा राष्ट्रिय निकुञ्जसँग समन्वय गरी आवश्यक शूलकहरू बुझाइको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>आरोही समुह तथा सरोकारवालाहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● आरोहण दल (समुह) को प्रकार</li> <li>● सरोकारवालाहरूको वर्गीकरण</li> <li>● समन्वय गर्नु पर्ने विषयहरू</li> <li>● समन्वय गर्ने विधि</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कपि, कलम, मोबाईल फोन, ल्यापटप, स्याट फोन, मोबाइल फोन आदि ।</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● राष्ट्रिय निकुञ्ज वा संरक्षित क्षेत्र प्रवेश गर्नु पूर्व तोकिएको प्रवेश शूलक बुझाउनु पर्ने ।</li> <li>● आरोहण दलको सम्पर्क अधिकृतसँग नियमित सम्पर्कमा रहनु पर्ने ।</li> <li>● अन्य आरोहण दलको आरोही तथा गाइडहरूसँग भाइचारा सम्बन्ध कायम गर्नुपर्ने ।</li> </ul>	

मोड्यूल ४: आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

	समय : घण्टा (सै) + (प्र) = जम्मा घण्टा
पाठ्यविवरण :	यस मोड्यूलमा दुईवटा सबमोड्यूलहरू समावेश छन् जसमा पर्वतारोहण गर्दा आवश्यक अपनाउनु पर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग र जाँच तथा तयारी गर्न आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"><li>● औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग गर्ने ।</li><li>● औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच/तयारी गर्ने ।</li></ul>
बिषय वस्तु:	<ol style="list-style-type: none"><li>१. औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग गर्ने ।</li><li>२. औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच/तयारी गर्ने ।</li></ol>

सवमोड्यूल ४.१ औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान र प्रयोग

		समय : १ घण्टा (सै) + ५ (प्र) = ६ घण्टा	
<b>पाठ्यविवरण :</b>		यस मोड्यूलमा पर्वतारोहण गर्ने कार्यमा प्रयोग हुने आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान तथा प्रयोग गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान सीपहरू समावेश गरिएको छ ।	
<b>उद्देश्यहरू</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान गर्न ।</li> <li>• औजार, उपकरणहरूको प्रयोग गर्न ।</li> </ul>	
<b>विषय वस्तु:</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>१. औजार, उपकरण र सामग्रीहरू पहिचान गर्ने ।</li> <li>२. औजार, उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने ।</li> </ol>	
<b>क्र.स.</b>	<b>औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू</b>	<b>क्र.स.</b>	<b>औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू</b>
१.	<b>व्यक्तिगत औजार तथा उपकरण (Personal Equipment and Tools)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jump shoot (PPE)</li> <li>• Helmets</li> <li>• Harness</li> <li>• Boots</li> <li>• Crampons</li> <li>• Belay Device</li> <li>• Carabiners</li> <li>• Chordates</li> </ul>	२.	<b>चट्टान चढ्ने उपकरण (Rock Climbing Equipment)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rope (Static/ Dynamic 60 M Coil)</li> <li>• Cordlets (7 Mm, 5 M Long Each)/ Double Sling</li> <li>• Locking Carabiner</li> <li>• Non-Locking Carabiner</li> <li>• Runner</li> <li>• Chalk Bags</li> <li>• Cams</li> <li>• Knots</li> </ul>
३.	<b>प्राकृतिक बरफ आरोहण उपकरण (Frozen Ice Climbing Equipment )</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rope (Static/ Dynamic 60 M Coil)</li> <li>• Cordlets (7 Mm, 5 M Long Each)/ Double Sling</li> <li>• Locking Carabiner</li> <li>• Non-Locking Carabiner</li> <li>• Runner</li> <li>• Ice Screw</li> <li>• Ice Tool</li> <li>• V- Thread Hook</li> <li>• Jumar</li> </ul>	४.	<b>भूगोल र नेभिगेसन (Geology and Navigation)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Map</li> <li>• GPS</li> <li>• Compass</li> <li>• Scale</li> <li>• Pencil</li> <li>• Paper</li> <li>• Sharper</li> <li>• Carry Bag</li> <li>• Tread</li> <li>• Scrubber/ eraser</li> <li>• Binocular</li> <li>• Calculator</li> <li>• Whistle</li> <li>• Torch/Head Lamp</li> </ul>
५.	<b>उद्धार उपकरण (Rescue Equipment)</b>	६.	<b>प्राथमिक उपचार उपकरण (First Aid Equipment)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soap</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Static Rope (60 M Coil), Rope (Dynamic and Static 60 M Coil)</li> <li>• Cordlets (7 Mm, 5 M Long)/ Double Sling)</li> <li>• Locking Carabiner</li> <li>• Non-Locking Carabiner</li> <li>• Runner</li> <li>• Ice Screw</li> <li>• Ice Tool</li> <li>• V- Thread Hook</li> <li>• Ice Sketch</li> <li>• Pully</li> <li>• Jumar</li> <li>• Ice Axe</li> <li>• Snow Pickets</li> <li>• Shovels</li> <li>• Probes</li> <li>• Beacon</li> <li>• ATC Guide</li> <li>• Mattress</li> <li>• Sleeping Bags</li> <li>• Tarp</li> <li>• Cams</li> <li>• Knots</li> <li>• Radio Sets</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanitizing Materials</li> <li>• Gloves</li> <li>• Basic First Aid Medicine</li> <li>• Ace/ Triangular Bandages</li> <li>• Gudge Patch</li> <li>• Sams-Splint</li> <li>• Twitchers</li> <li>• Thermometers</li> <li>• Pulse Oximeter</li> <li>• Safety Pins</li> <li>• Lighters</li> <li>• Hypo-Wraps</li> <li>• Stretchers</li> </ul>
--	--	--	--

सवमोड्यूल ४.२ : औजार उपकरणको जाँच/तयारी

	समय : ६ घण्टा (सै) + १७ (प्र) = २३ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यो मोड्यूलमा आरोहण पथप्रदर्शकले पर्वतारोहणको क्रममा आफूले र आफ्नो समुहका आरोही र कामदारहरूले प्रयोग गर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको जाँच र तयारी गर्न आवश्यक पर्ने सीप र ज्ञान समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको जाँच र तयारी गर्ने ।</li> </ul>
बिषय वस्तु:	<p>४.२.१. सामानको चेकलिष्ट रजू गर्ने ।</p> <p>४.२.२ औजार उपकरण, सामग्रीहरू माग गर्ने ।</p> <p>४.२.३ औजार उपकरण/गेयर सेटहरूको कार्यावस्था परीक्षण गर्ने ।</p> <p>४.२.४ डोरीको छनोट गर्ने ।</p> <p>४.२.५ Rope Stack/Flick गर्ने ।</p> <p>४.२.६ Butterfly/Backpack Coil बनाउने ।</p> <p>४.२.७ Mountaineering/Rescue Coil बनाउने ।</p> <p>४.२.८ Improvised हार्नेस/उपकरणहरू बनाउने ।</p> <p>४.२.९ Improvised Sked/Stretcher बनाउने ।</p> <p>४.२.१० First Aid Kit जाँच गर्ने ।</p> <p>४.२.११ अक्सिजनको माक्स, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने ।</p> <p>४.२.१२ औजार उपकरण हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने ।</p>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवाहारिक : १ घण्टा

कूल समय: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.१. सामानको चेकलिष्ट रुजू गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीको लिष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>३. पर्वतारोहणका विभिन्न कामहरूको विवरण तयार पार्ने ।</li> <li>४. चेकलिष्टको ढाँचा तयार पार्ने ।</li> <li>५. हरेक कामहरूमा प्रयोग हुने आवश्यक उपकरण तथा सामग्रीहरूको सूचि तयार पार्ने ।</li> <li>६. उपकरण तथा सामग्रीहरूको तयार पारिएको चेक लिष्ट र संख्या रुजू गर्ने ।</li> <li>७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सामानको चेकलिष्ट रुजू गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ढाँचा अनुसारको चेकलिष्ट तयार पारेको ।</li> <li>● कामको प्रकृति अनुसारको प्रयोग हुने उपकरण तथा सामग्रीहरूको चेकलिष्ट रुजू गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>चेकलिष्ट रुजू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● चेकलिष्टको ढाँचा</li> <li>● चेकलिष्ट तयार पार्ने तरिका</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कलम, नोटबुक, चेकलिष्ट ढाँचा, कामको विवरण, यात्रा विवरण (Itinerary)</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हरेक कामको प्रकृति अनुसारको आवश्यक उपकरण तथा सामग्रीहरूको पुग्दो संख्या सहितको लिष्ट तयार पार्ने ।</li> <li>● अनावश्यक उपकरण तथा सामग्रीहरू लिष्टबाट हटाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

कूल समय: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.२. औजार उपकरण, सामग्रीहरू माग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीको लिष्ट तयार गर्ने</li> <li>३. औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको माग फारम भर्ने ।</li> <li>४. माग फारम कम्पनीको सम्बन्धित शाखा/विभागमा पेश गर्ने ।</li> <li>५. माग गरिएको औजार, उपकरण र सामग्री प्राप्त गर्ने ।</li> <li>६. माग गरिए बमोजिमको औजार, उपकरण र सामग्रीहरू प्राप्त भएको रुजु गर्ने ।</li> <li>७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b><u>अवस्था (Condition) :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b><u>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण माग गर्ने ।</li> </ul> <p><b><u>मानक (Standard):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● माग फारम माग गरिए बमोजिमका औजार उपकरण प्राप्त गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>औजार उपकरण, सामग्री</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● माग फारमको ढाँचा</li> <li>● माग फारम भर्ने तरिका</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● माग फारमको ढाँचा, कलम, नोटबुक, ल्यापटप आदि ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हिमाली भूगोलमा भारीको तौल सिमिततालाई ध्यान गरी अनावश्यक सामग्रीहरूको माग नगर्ने ।</li> <li>● अत्यावश्यक र अपरिहार्य उपकरण र औजारहरूको संख्या निश्चित गर्ने ।</li> <li>● चाँडै बिग्रन सक्ने वा धेरै खपत हुने उपकरण वा सामग्रीहरूको जगेडा संख्या थप गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवाहारिक : १ घण्टा

कूल समय: १.५ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.३ औजार, उपकरण/गेयर सेटहरूको कार्यावस्था परीक्षण गर्ने र बिग्रिएको भए फेर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. संचार उपकरणको कार्यावस्था जाँच गर्ने</li> <li>४. प्राथमिक उपचार सामग्रीहरूको जाँच गर्ने</li> <li>५. औषधी र खाद्य सामग्रीहरूको मिति जाँच गर्ने ।</li> <li>६. पालहरूको लागि चाहिने सामग्रीहरूको गुणस्तर र कार्यावस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>७. भान्सा र शौचालयको सामग्रीहरूको संख्या र कार्यावस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>८. डोरी वा Prusik Cord जाँच गरी ठीक अवस्थामा भएको यकिन गर्ने ।</li> <li>९. Harness, Figure 8, Carabiner, Pulley, Ascender, Webbing को कार्यावस्था ठीक भएको यकिन गर्ने ।</li> <li>१०. Harness को Strap, Buckle हरू राम्रोसँग जाँच गर्ने ।</li> <li>११. Carabiner, Figure 8 खिएको छ भने फेर्ने ।</li> <li>१२. PPE सेट राम्रो अवस्थामा छ छैन राम्रोसँग हेर्ने र टुटफुट भएमा फेर्ने ।</li> <li>१३. Rope Bag मा प्वाल छ कि भनेर चेक गर्ने ।</li> <li>१४. शिविरको सामानहरूको जाँच गरी मर्मत नहुने सामानहरू फेर्ने ।</li> <li>१५. प्राथमिक उपचार बक्समा भएको औषधिको जाँच गरी मिति सकेको औषधिहरू फेर्ने ।</li> <li>१६. सम्पूर्ण सामग्रीहरू एकएक गरी चेक लिफ्ट अनुसार रुजु गर्ने ।</li> <li>१७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार, उपकरण/गेयर सेटहरूको कार्यावस्था परीक्षण गर्ने र बिग्रिएको भए फेर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उपकरण, सामग्री तथा गेयर सेटहरू कार्यावस्थामा जाँच र परीक्षण भएको ।</li> </ul>	<p><b>गेयर सेटहरू जाँच</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● जाँच परीक्षण गर्ने विधि</li> <li>● जाँच तथा परीक्षण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● माग गरिएको सामग्रीको लिफ्ट, कलम, नोटबुक, ल्यापटप, एप्रोन, पञ्जा, मास्क, नाप्ने फिता, आदि ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरणको कार्य अवस्था चेक गर्ने ।</li> <li>● ठीक नभएका औजार, सामग्री परिवर्तन गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १ घण्टा  
कूल समय: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.४ डोरीको छनोट गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ डोरीको रोल खोल्ने ।</li> <li>४ डोरी बिग्रिएको, खिडिएको वा टुटेको छ छैन जाँच गर्ने ।</li> <li>५ अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार डोरीको भारबहन क्षमता जाँच गर्ने</li> <li>६ आरोहणमा कामको प्रकृति अनुसार डोरीको प्रकार, साइज र लम्बाई तय गर्ने ।</li> <li>७ छनोट भएका सबै डोरीहरू भोला वा बोरामा हाली प्याक गर्ने ।</li> <li>८ डोरीमा खराबी भए परिवर्तन गर्ने ।</li> <li>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको क्षमता जाँच गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पर्वतारोहणको कार्य प्रकृतिअनुसार विभिन्न प्रकारको डोरीहरूको छनोट भएको ।</li> </ul>	<p><b>डोरी छनोट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● छनोट गर्ने विधि</li> <li>● जाँच गर्ने विधि</li> <li>● जाँच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● माग गरिएको डोरीको लिफ्ट, डोरी, भोला वा बोरा, कलम, नोटबुक, ल्यापटप, एप्रोन, पञ्जा, मास्क, नाप्ने फिता, आदि ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बडी भार उठाउँन लगाई डोरीको क्षमता चेक गर्ने ।</li> <li>● डोरीको अवस्था ठीक नभए परिवर्तन गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १ घण्टा  
कूल समय: १.५ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.५ Rope Stack/Flick गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ डोरीको अवस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>४ डोरीलाई नकुल्थी फुकाउने ।</li> <li>५ डोरीलाई प्रयोग गर्नु अघि बटारेको हटाउनलाई १ टुप्पो समातेर तान्दै अर्को टुप्पोसम्म तानेर भुईमा वा टेबलमा राख्दै जाने । यस कार्यलाई २/३ चोटी दोहर्‍याउने ।</li> <li>६ डोरीको coil लाई सफा ठाउँमा फुकाउने ।</li> <li>७ भिजेको डोरीलाई छ्याँमा सुकाउने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी Stack / flick गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी Stack/Flick गर्दा सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Rope Stack/Flick</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, कलम, नोटबुक, लाइटर, डकटेप, मार्कर, चक्कु, कैची आदि ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भिजेको डोरीलाई आगो र सूर्यको सिधा प्रकाशमा नसुकाउने ।</li> <li>● रासायनिक पदार्थ, मटिलेल, एसिड, पेट्रोलियम पदार्थ र धारिलो वस्तुबाट जोगाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.६ Butterfly/Backpack Coil बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. डोरीको अवस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>४. डोरी coil गर्नु अघि डोरीको दुवै टुप्पोलाई एक हातमा लिई बराबर पार्ने ।</li> <li>५. डोरीको मुलभागलाई अर्को हातले समाति डोरीको टुप्पोदेखि कम्तीमा ५ मिटर तानी अर्को हातले ५ मिटरको डोरीको भाग समात्ने ।</li> <li>६. मुल डोरीको भागलाई १ मिटर जतिको लम्बाईमा हालमा Coil बनाउँदै जाने ।</li> <li>७. बनेको डोरीको coil लाई दोब्याई छाडेको ५ मिटर डोरीको भागले बटारेर बाँधी butterfly वा backpack coil बनाउने ।</li> <li>८. यो coil बनाउँदा गर्धनको प्रयोग गरेर पनि बनाउन सकिन्छ ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Butter Fly Coil or Backpack Coil बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीहरूको सङ्कलन गरेको ।</li> <li>● डोरीको coil बनाउँदासुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Butterfly/ Backpack Coil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● डोरी कोइल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, मेच, पोल, लाइट, डकटेप, कैची, चक्कु आदि ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको Coil बनाउँदा डोरीको अवस्थाबारे राम्ररी बुझ्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.७ Mountaineering/Rescue Coil बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. डोरीको अवस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>४. डोरी Coil गर्नु अघि डोरीको एक टुप्पोलाई हातमा लिने ।</li> <li>५. डोरीको टुप्पो समाएको हातको कुहनालाई ९०० को कोण बनाई छ्याति अगाडि राखी मुल डोरीको भागलाई अर्को हातले बराबर लम्बाइ बनाई घाटी र हात बीच बेरेर coil बनाउने ।</li> <li>६. यो coil बनाउँदा घाटीको सट्टामा मेचमा बसेर खुट्टाको दुबै घुँडा प्रयोग गरेर पनि बनाउन सकिन्छ ।</li> <li>७. घुडाको सट्टामा मेचको अडेस लाग्ने भाग वा दुई वटा पोल गाडेर पनि बनाउने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mountaineering/ Rescue Coil बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीहरूको सङ्कलन गरेको ।</li> <li>● डोरीको coil बनाउँदा सुरक्षित तरिकाले बनाइएको ।</li> </ul>	<p><b><u>Mountaineering/ Rescue Coil</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● डोरी कोइल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, मेच, पोल, लाइट, डकटेप, कैची, चक्कु आदि ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको coil बनाउँदा डोरीको अवस्थाबारे राम्ररी बुझ्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.८ Improvised हार्नेस/उपकरणहरु बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चार हात बराबरको डोरी वा सिलिङ्ग प्रयोग गर्ने ।</li> <li>४. डोरी वा सिलिङ्गलाई बराबरी आधा बनाई दुबै टुप्पो एकै बनाई गाठो बनाउने ।</li> <li>५. डोरी दोहोरो (खपट्याई) बनाई गाठो बनाएको डोरी वा सिलिङ्गलाई कम्मरमा बेर्ने ।</li> <li>६. कम्मरमा बेरिएको डोरी वा सिलिङ्गको एकभाग पछाडि कम्मरमै राखी अर्कोएक भाग टाँङ्ग मुनिबाट अगाडि पट्टी ल्याई डोरीको तीन मुख एकै ठाउँ बनाउने ।</li> <li>७. डोरीको तीन मुखलाई लक क्याराविनरले जोड्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvised हार्नेस/उपकरणहरु बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• डोरीको प्रयोग गरी आवश्यकता अनुसार Improvised हार्नेस वा उपकरण बनाइएको ।</li> </ul>	<p><b>Improvised हार्नेस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रयोग</li> <li>• परिचय</li> <li>• बनाउने तरिका</li> <li>• प्रयोग विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डोरी वा सिलिङ्ग, लक क्याराविनर, सुरक्षा उपकरण</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvised हार्नेस बनाउँदा डोरीको गाँठो बनाउनु पूर्व डोरीको टुप्पोलाई आगोले डढाई कडा बनाउने (धागो ननिस्कने बनाउने) ।</li> <li>• डोरी गाँठो बनाउँदा नफुस्कने गरी बनाउने ।</li> <li>• डोरीको लम्बाइ लिँदा आफ्नो शरीरलाई पुग्ने गरी नाप लिने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.९ Improvised Sked/ Stretcher बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. उद्धार गर्नु पर्ने व्यक्तिको शरीर वा सामग्रीलाई बाध्न पुग्ने लम्बाइमा डोरी लिने ।</li> <li>४. डोरीको एक टुप्पोमा ओभरह्याण्ड अन अ बाइट (overhad on a bite) गाँठो बनाउने ।</li> <li>५. ओभरह्याण्ड अन बाइट (overhad on bite) को सहायताले व्यक्तिको शरीरमा वा सामग्रीमा स्पाइरल (घुमेको) प्रकारको जाली बुन्ने ।</li> <li>६. जाली बनाइ सकेर डोरीको टुप्पो गाँठो बनाउने ।</li> <li>७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvised Sked/ Stretcher बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• डोरीको प्रयोग गरी improvised sked/ stretcher बनाइएको ।</li> </ul>	<p><b>Improvised Sked/ Stretcher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• आवश्यकता</li> <li>• Improvised Sked/ Stretcher बनाउन आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू</li> <li>• Improvised Sked/ Stretcher बनाउने तरिका</li> <li>• Improvised Sked/ Stretcher प्रयोग विधि</li> <li>• Improvised Sked/ Stretcher बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डोरी, म्याट्रेस, सुरक्षा उपकरण</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvised Sked/Stretcher बनाउँदा डोरीको गाँठो बनाउनु पूर्व डोरीको टुप्पोलाई आगोले डढाई कडा बनाउने (धागो ननिस्कने) ।</li> <li>• डोरी गाँठो बनाउँदा नफुस्कने बनाउने ।</li> <li>• व्यक्तिको शरीर वा अन्य सामग्रीमा Improvised Sked/ Stretcher बनाउँदा जमीनतर्फको भागमा म्याट्रेसको प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

कूल समय: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.१० First Aid Kit जाँच गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्राथमिक उपचार बक्स संकलन गर्ने ।</li> <li>४. कैची, ड्रेसिङ टेप, Bandage, Handiplast, Cotton ठीक अवस्थामा छ कि छैन जाँच गर्ने ।</li> <li>५. जोरो, एलर्जी, पखला, Gastritis आदि, औषधीहरूको Expire date जाँच गर्ने ।</li> <li>६. म्याद सकिएका औषधीहरू फेर्ने ।</li> <li>७. चेक लिष्ट बनाई सो अनुसारका सबै सामग्रीहरू प्राथमिक उपचार बक्समा रहेको एकिन गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राथमिक उपचार बक्सको सामान गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चेक लिष्ट बनाइ सो अनुसारका सबै सामग्रीहरू प्राथमिक उपचार बक्समा रहेको ।</li> </ul>	<p><b>First Aid Kit जाँच</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार/किसिम</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा राखिने सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राथमिक उपचार बक्स, विभिन्न प्रकारको औषधिहरू, फोरसेप, कचौरा, स्पिट, कैची, ड्रेसिङ टेप, Bandage, Handiplast, Cotton</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● म्याद सकिएका औषधीहरू प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.११ अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. अक्सिजन प्रयोग गर्दा अक्सिजनको बिको खोल्ने ।</li> <li>४. अक्सिजनको (air valve) ठीक छ, छैन हेर्ने ।</li> <li>५. रेगुलेटरलाई अक्सिजन सिलिण्डरको मुखमा जोड्ने ।</li> <li>६. अक्सिजनको सिलिण्डरमा रेगुलेटर जोड्दा रेगुलेटरमा अक्सिजनको प्रेसर ०.५ मि.ली. प्रति मिनेटमा राख्ने ।</li> <li>७. अक्सिजन सिलिण्डर र रेगुलेटर बीच हावा खुस्केको (air leak) नभएको एकिन गर्ने ।</li> <li>८. माक्समा भएको पाइप रेगुलेटरमा जोड्ने ।</li> <li>९. जोडेको मास्कलाई बिरामीको मुखमा राम्रोसँग लगाउने र फितालाई राम्रोसँग कस्ने वा टाउको पछाडि लगेर बाँध्ने ।</li> <li>१०. बिरामीलाई अवस्थाअनुसार अक्सिजन प्रवाह मिलाएर दिने ।</li> <li>११. सम्बन्धित निकायहरु (डाक्टर, अस्पताल, सम्पर्क कार्यालय, उद्धार टोली, आरोहीका आफन्त/सम्पर्क व्यक्तिलाई खबर गर्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु</li> <li>● अक्सिजनको मक्स, सिलिण्डर र रेगुलेटर</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिजनको मास्क, सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग गर्ने</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>● अक्सिजन बोटल र रेगुलेटर ठीक छ, छैन हेर्ने ।</li> <li>● मास्कलाई बिरामीको मुखमा राम्रोसँग लगाउने ।</li> <li>● आवश्यकता अनुसार अक्सिजन प्रवाह मिलाउने ।</li> </ul>	<p><b>अक्सिजनको मक्स,सिलिण्डर र रेगुलेटर प्रयोग</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● अक्सिजन प्रयोग विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरु</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरु</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● किसिम</li> <li>● रेस्पान्सीभनेस चेक जाँचविधि</li> <li>● श्वास प्रश्वास जाँच विधि</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने औजार, उपकरण सामग्रीहरु</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्समा हुनुपर्ने सामग्रीहरु</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अक्सिमिटर, मोवाइल, स्ट्रेचर, कपडा, प्राथमिक उपचार बक्स</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● बिरामीलाई चिसोबाट बचाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ४.२.१२ औजार उपकरण हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने ।</b>		
<b>कार्य चरणहरू (Steps)</b>	<b>अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)</b>	<b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सामान बुझ्दाको चेक लिष्ट हेर्ने ।</li> <li>४. सामग्रीहरूको चेक लिष्ट अनुसार रुजू गर्ने ।</li> <li>५. टुटफुट भएको सामग्रीको विवरण पेश गर्ने ।</li> <li>६. हस्तान्तरण फारम भर्ने ।</li> <li>७. औजार उपकरण सम्बन्धित कम्पनीलाई हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने ।</li> <li>८. विग्रेका, टुटफुट भएका, हराएका सामग्रीहरूको मुचुल्का बनाई विवरण बुझाउने ।</li> <li>९. बुझ्नुभन्दा फारममा हस्ताक्षर गर्ने ।</li> <li>१०. हस्तान्तरण गरिएको सामग्रीको अभिलेखीकरण गर्ने।</li> <li>११. बरबुझ्नुभन्दा फारममा सामग्री फिर्ता बुझ्नुभन्दा कर्मचारीको हस्ताक्षर गराई एक प्रति आफूले राख्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण हस्तान्तरण/फिर्ता गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बुझ्नुभन्दा प्रयोगमा आएका सम्पूर्ण औजार उपकरणहरू हस्तान्तरण गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>औजार उपकरण हस्तान्तरण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● हस्तान्तरण फारमको नमुना</li> <li>● बरबुझ्नुभन्दाको प्रक्रिया</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<p>Rope, canyoning shoes, Descender, Harness, Carabineer, Sling, water proof bag, Headlamp, communication Device, anchors, पञ्जा, हेल्मेट, नाइफ, लाईफल ज्याकेट/सेफ्टी ज्याकेट,पानी रेस्क्यू सामग्री, प्राथमिक उपचार बक्स, मर्मत संभार किट बक्स, पाल टेन्ट, भाडाकुडा, satellite phone वा मोवाइल ।</p>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हस्तान्तरण फारम अनुसारको सामग्री बुझ्नुभन्दा गरी फारममा सामग्री बुझ्ने हस्ताक्षर गरी एक प्रति लिने ।</li> </ul>	

मोड्यूल ५ : आधार शिविर तथा शिविरहरू निर्माण/व्यवस्थापन

	समय : ५ घण्टा (सै) + २६ (प्र) = ३१ घण्टा
पाठ्य विवरण :	यो मोड्यूलमा पर्वतारोहण पथप्रदर्शकको लागि आधार शिविर तथा आरोहणको क्रममा आवश्यक अन्य शिविरहरू निर्माणको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान समावेश गरिनुको साथै सोसँग सम्बन्धित क्षेत्रहरू जस्तै प्राथमिक उपचार कक्ष, उपकरण तथा सामग्री भण्डार, संचार कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीपलाई समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>आधार शिविर तथा अन्य शिविरहरूको निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्न ।</li> </ul>
विषय वस्तु:	<p>५.१ शिविरको लागि स्थान छनौट गर्ने ।</p> <p>५.२ छनौट भएको क्षेत्रलाई बस्न योग्य बनाउने ।</p> <p>५.३ शिविर निर्माण सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>५.४ भान्सा कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>५.५ शौचालय कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>५.६ विश्राम कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>५.७ भण्डारण कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>५.८ प्राथमिक उपचार कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>५.९ संचार कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।</p>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवाहारिक : २ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.१ शिविरको लागि 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 शिविर राख्ने स्थलको अवलोकन गर्ने ।</p> <p>४ तपसिलको विशेषता भएको जमीन छनौट गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● समतल र नभासिने जमीन</li> <li>● पानीको स्रोत नजिक पाइने</li> <li>● जमेको हिउँ भएको स्थल</li> <li>● हिम पहिरो र ढुंगा नखस्ने स्थान</li> <li>● तीब्र हावालाई छेक्ने स्थल</li> <li>● जंगली जनावरबाट सुरक्षित</li> <li>● अन्य आरोहीको आवागमनलाई प्रभाव नपर्ने ।</li> </ul> <p>५ प्रयोग भएका औजार, उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण स्थल । क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार उपकरण र सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शिविरको लागि स्थान छनौट गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● शिविर राख्ने स्थल नभासिने सुरक्षित र आरोहीको आवागमनलाई प्रभाव नपर्ने क्षेत्र छनौट गरिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>शिविरको लागि स्थान छनौट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आधार शिविर</li> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● छनौटका मानक</li> <li>● <b>क्याम्पिङ साइट</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ परिचय</li> <li>○ महत्व</li> <li>○ प्रकार</li> <li>○ छनौटका मापदण्ड</li> </ul> </li> <li>● <b>भौगोलिक/धरातलीय स्वरूप</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ परिचय</li> <li>○ प्रकार</li> </ul> </li> <li>● शिविर स्थल छनौट गर्ने विधि</li> <li>● शिविर स्थल छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नाप्ने फित्ता, प्रोब, सावेल, खन्ती, गैंची</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● जमीन भिरालो वा भासिने वा चिप्लिन सक्ने भएकोले होशियारी अपनाउने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.२ शिविर स्थल तयार 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 शिविर राख्ने स्थललाई सम्याउने । ४ खाल्डा खुल्डी भर्ने । ५ हिउँ वा बरफ सफा गर्ने । ६ शिविर स्थापना गर्ने क्षेत्रमा सुरक्षा बार लगाउने । ७ शिविर स्थलमा आवागमनको लागि बाटो बनाउने । ८ पानी तर्काउनका लागि कुलेसो खन्ने । ९ प्रयोग भएका औजार, उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने । १० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।	<u>अवस्था (Condition) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शिविर/क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार उपकरण र सामग्रीहरू</li> </ul> <u>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शिविर स्थल तयार गर्ने ।</li> </ul> <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य चरणहरू कमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● शिविर राख्ने स्थलको खाल्डाखुल्डी पुरी सम्याएको ।</li> <li>● हिउँ तथा बरफहरू सफा गरिएको ।</li> <li>● जनावर तथा अनावश्यक व्यक्तिहरूको आगामन रोक्न सुरक्षा बार लगाएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<u>शिविर स्थल तयार</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● भौगोलिक/धरातलीय स्वरूपको पहिचान</li> <li>● शिविर स्थल छनोटका आधार</li> <li>● सम्याउने विधि</li> <li>● सम्याउने औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</li> <li>● छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नाप्ने फित्ता, प्रोब, सावेल, खन्ती, गैची, चस्मा, पञ्जा, हेलमेट, ड्रम, बोरा, डोरी प्लाष्टिक भोला, हम्मर, नाम्लो, डोको ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● जमीन भिरालो वा भासिने वा चिप्लिन सक्ने भएकोले होशियारी अपनाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.३ शिविर निर्माण सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ शिविर निर्माण सामग्रीहरुको चेकलिष्ट तयार गर्ने ।</p> <p>३ सामान तथा उपकरणलाई राम्रोसँग समथर भूमिमा राख्ने ।</p> <p>४ तीब्र हावा वा हिमपहिरोबाट सुरक्षित राख्न त्रिपालले छोपी ढुंगाले अड्याई राख्ने ।</p> <p>५ सामान तथा उपकरणलाई भण्डार कक्षमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>६ सामान तथा उपकरणलाई निर्धारित कक्षमा पुर्याउने ।</p> <p>७ सामग्रीहरु तथा कार्यहरुको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p> <p>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण स्थल । क्याम्पिङ साइट</li> <li>● औजार उपकरण र सामग्रीहरु</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य Task (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शिविर निर्माण सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरु कमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● शिविर निर्माण सामग्रीहरुलाई तीब्र हावा वा हिमपहिरोबाट सुरक्षित राखेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>शिविर निर्माण सामग्रीहरु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● निर्माण सामग्रीहरुको वर्गीकरण</li> <li>● भौगोलिक/धरातलीय स्वरूपको पहिचान</li> <li>● छनोट गर्ने विधि</li> <li>● छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नाप्ने फित्ता, प्रोब, सावेल, खन्ती, गैंची, चस्मा, पञ्जा, हेलमेट, ड«म, बोरा, डोरी प्लाष्टिक भोला, हम्मर, नाम्लो, डोको, क्याल्कुलेटर, नोट प्याड, कलम, विवरण राख्ने ढाँचा, जिप लक व्याग ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरु (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.४ भान्छा कक्ष (Kitchen) निर्माण तथा व्यवस्थापन 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 पाल टाँग्न आवश्यक पोलहरू तयार पार्ने ।</p> <p>४ पाल तन्काउने डोरी तयार पार्ने ।</p> <p>५ पाल तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने ।</p> <p>६ पाल टाँग्न बलियो गरी जमीनमा किला गाड्ने वा हुंगामा डोरी बाध्ने ।</p> <p>७ पानी चुहिन नदिन पाललाई तन्काइ त्रिपाल व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>८ पालभित्र पानी पस्न नदिन वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने ।</p> <p>९ हावाहुरीबाट पाललाई जोगाउनको लागि डोरीको जाली बुनी सुरक्षित बनाउने ।</p> <p>१० भान्छा कक्षको लागि आवश्यक सामग्रीहरूको यथोचित व्यवस्थापन र भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ पाल उठाएपछि सो स्थान सफा गर्ने ।</p> <p>१२ आगो निभाउने संयन्त्र (Fire Extinguisher) को व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किचेन टेन्ट खडा गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाडेको ।</li> <li>● पाललाई तन्काई फिट गरेको ।</li> <li>● टेन्ट वरिपरि कुलो काटी पानी कटाएको ।</li> <li>● डोरीको जाली बुनी सुरक्षा व्यवस्था तयार पारेको ।</li> <li>● सुत्ने पालहरूबाट भान्सा पालको दुरी कम्तीमा ५ मिटर कायम गरेको ।</li> </ul>	<p><b>भान्छा कक्ष (Kitchen) निर्माण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● निर्माण विधि</li> <li>● निर्माण सामग्रीहरू</li> <li>● निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, भान्सा पाल, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरू, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरू, पिकेट (Snow Bar)</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पानीको मुहान भन्दा टाढा पाल टाग्ने ।</li> <li>● प्रज्वलनशिल पदार्थहरू (ग्यास, पेट्रोल, मटिटतेल, अक्सिजन) को उचित व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.५ शौचालय तथा स्नान कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन 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 चर्पिजन्य फोहर संकलनको लागि खाल्डो खन्ने ।</p> <p>४ चर्पिको लागि पाल टाग्ने स्थल तयार पार्न गारो लगाउने ।</p> <p>५ चर्पि खाल्डोमा प्लाष्टिकको ड्रम राख्ने ।</p> <p>६ चर्पि ड्रममा बलियो र नचुहिने प्लाष्टिक धोक्रो राख्ने ।</p> <p>७ पाल टाँग्न पोलहरू तयार पार्ने ।</p> <p>८ पाल तन्काउन डोरी तयार पार्ने ।</p> <p>९ पाल तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने ।</p> <p>१० पाल टाँग्न बलियो गरी जमीनमा किला गाड्ने वा हुंगामा डोरी बाँध्ने ।</p> <p>११ चर्पिको दुर्घन्ध रोक्न फिनेल वा उस्तै खाले सामग्री व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१२ नुहाउन तथा सरसफाइ गर्न साबुन र पानीको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१३ ट्वाइलेट पेपरको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१४ किटाणुबाट जोगिन स्यानिटाइजरको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१५ हावाहुरीबाट पाललाई जोगाउनको लागि डोरीको जाली बुनी सुरक्षित बनाउने ।</p> <p>१६ पाल उठाउँपछि स्थान सफा गर्ने ।</p> <p>१७ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१८ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शौचालय पाल खडा गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाडेको ।</li> <li>● पाललाई तन्काई फिट गरेको ।</li> <li>● शौचालयको लागि खाल्डो खनेको ।</li> <li>● दिशा पिसाव संकलनको लागि खाल्डोमा ड्रम राखी त्यसमा प्लाष्टिकको धोक्रो व्यवस्था गरेको ।</li> <li>● टेन्ट वरिपरि कुलो काटी पानी कटाएको ।</li> <li>● सुत्ने पालहरूबाट भान्सा पालको दुरी कम्तीमा ५ मिटर कायम गरेको ।</li> <li>● डोरीको जाली बुनी सुरक्षा व्यवस्था तयार पारेको ।</li> </ul>	<p><b>शौचालय तथा स्नान कक्ष निर्माण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● निर्माण विधि</li> <li>● निर्माण सामग्रीहरू</li> <li>● निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, शौचालय पाल, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरू, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरू, ड्रम, प्लाष्टिकको धोक्रो, फिनेल, साबुन, पानी, स्यानिटाइजर, टाइलेट पेपर, बाल्टिन, जग, पिकेट (Snow Bar), बाल्टिन, जग</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पानीको मुहान भन्दा टाढा पाल टाँग्ने ।</li> <li>● किटाणुबाट हुने संक्रमणबाट जोगाउन किटनाशक औषधीछर्ने ।</li> <li>● दिशा पिसावले भरिएको ड्रमहरूलाई निदिष्ट स्थानमा लगी व्यवस्थित गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.६ विश्राम कक्ष (सुत्ने पाल) निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।		
कार्यचरणहरू (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 पाल टाँग्ने स्थललाई सुत्न मिल्ने गरी सम्प्याउने ।</p> <p>४ पाल टाँग्न आवश्यक पोलहरू तयार पार्ने ।</p> <p>५ पाल तन्काउन डोरी तयार पार्ने ।</p> <p>६ पाल तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने ।</p> <p>७ पाल टाँग्न बलियो गरी जमीनमा पोलहरू गाड्ने वा हुंगामा डोरी बाँध्ने ।</p> <p>८ सुत्नको लागि म्याट्रेस, स्लिपिङ्ग व्यागको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>९ सुत्ने पालभित्र पानी छिर्न नदिनको लागि वाटर प्रूफ त्रिपाल (ground sheet) बिछ्याउने ।</p> <p>१० पानी चुहिन नदिन पाललाई तन्काइ त्रिपालले छोप्ने ।</p> <p>११ पालभित्र पानी पस्न नदिन वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने ।</p> <p>१२ हावाहुरीबाट पाललाई जोगाउन डोरीको जाली बुनी सुरक्षित पार्ने ।</p> <p>१३ विश्राम कक्षको लागि आवश्यक सामग्रीहरूको यथोचित व्यवस्थापन र भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ पाल उठाउँपछि सो स्थान सफा गर्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विश्राम कक्ष (सुत्ने) पाल खडा गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिविरका लागि सुरक्षित र मनोरम स्थलको छनौट गरिएको ।</li> <li>टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाडेको ।</li> <li>पाललाई तन्काई फिट गरेको ।</li> <li>डोरीको जाली बुनी पाललाई सुरक्षित बनाएको ।</li> <li>सुत्नको लागि ओड्ने ओछ्याउने सामग्रीहरूको व्यवस्था गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>विश्राम कक्ष (सुत्ने) पाल निर्माण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>पालका प्रकारहरू</li> <li>महत्व</li> <li>पाल निर्माण सामग्रीहरू सामग्रीहरूको गुणस्तर</li> <li>पालको सुरक्षा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>डोरी, सुत्ने पाल, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरू, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरू, स्लिपिङ्ग व्याग, म्याट्रेस, सिरानी, इनर सिट, पिकेट (Snow Bar)</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खोलाको छेउ वा पहिरो वा पहरा भएको वा हिमपहिरोको खतरा भएको स्थलमा पाल नटाँग्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.७ भण्डारण (Store) कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन 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 पाल टाँग्न पोलहरू तयार पार्ने ।</p> <p>४ पाल तन्काउन डोरी तयार पार्ने ।</p> <p>५ पाल तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने ।</p> <p>६ पाल टाँग्न बलियो गरी जमीनमा किला गाड्ने वा ढुंगामा डोरी बाँध्ने ।</p> <p>७ पाल भित्र पानी छिर्न नदिन वाटर प्रुफ त्रिपाल (ground sheet) विछ्याउने ।</p> <p>८ पानी चुहिन नदिन पाललाई तन्काइ त्रिपाल व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>९ पाल भित्र पानी पस्न नदिन वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने ।</p> <p>१० हावाहुरीबाट पाललाई जोगाउनको लागि डोरीको जाली बुनी सुरक्षित बनाउने ।</p> <p>११ पालभित्र सामग्री मिलाएर राख्नको लागि आवश्यक दराज वा क्याबिनेट बनाउने ।</p> <p>१२ भण्डारण कक्षको लागि आवश्यक सामग्रीहरूको यथोचित व्यवस्थापन र भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ सामग्रीहरूको पहिचान खुल्ने नामको स्टिकर बनाई टास्ने ।</p> <p>१४ आगो निभाउने संयन्त्रको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१५ पाल उठाउँपछि स्थान सफा गर्ने ।</p> <p>१६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भण्डारण (store) कक्ष तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाडेको ।</li> <li>पाललाई तन्काई फिट गरेको ।</li> <li>टेन्ट वरिपरि कुलो काटी पानी कटाएको ।</li> <li>डोरीको जाली बुनी सुरक्षा व्यवस्था तयार पारेको ।</li> <li>सामग्री भण्डारणको लागि दराज वा क्याबिनेट तयार गरिएको ।</li> <li>सामग्री पहिचानको लागि नाम खुल्ने स्टिकर टाँसेको ।</li> </ul>	<p><b>भण्डारण (Store) कक्ष निर्माण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>बनाउने विधि</li> <li>बनाउने सामग्रीहरू</li> <li>भण्डारण गर्ने तरिका</li> <li>ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	डोरी, भण्डार पाल, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरू, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरू, दराज वा क्याबिनेट, मार्कर, स्टिकर, नोट बुक, पेन, पकेट (Snow Bar)	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>भण्डारण कक्ष भान्सा पालको नजिक राख्ने ।</li> <li>पानीको मुहानभन्दा टाढा पाल टाँग्ने ।</li> <li>वन्यजन्तुबाट हुने क्षति कम गर्न पालका प्वाल बन्द गर्ने वा पालको जिपर लगाइ राख्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.८ प्राथमिक उपचार कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ पाल टाँगने स्थललाई प्राथमिक उपचार गर्न मिल्ने गरी बनाउने । ४ पाल टाँगन पोलहरु तयार पार्ने । ५ पाल तन्काउन डोरी तयार पार्ने । ६ पाल तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने । ७ पाल टाँग्न बलियो गरी जमीनमा किला गाड्ने वा ढुंगामा डोरी बाँध्ने । ८ प्राथमिक उपचारको लागि उपचार पलङ्ग र सोको लागि आवश्यक सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्ने । ९ आकस्मिक बत्तीको व्यवस्था गर्ने । १० औषधी लगायतका सामग्रीहरुको राख्नको लागि दराज व्यवस्था गर्ने । ११ अक्सिजन, सिलिण्डर, पिएससी तयारी अवस्थामा राख्ने । १२ स्वास्थ्यकर्मीको लागि काम गर्ने स्थलको व्यवस्था गर्ने । १३ पाल भित्र पानी छिर्न नदिनको लागि वाटर पुफ त्रिपाल (ground sheet) विछ्याउने । १४ पानी चुहिन नदिन पालमाथि त्रिपाल लगाउने । १५ पाल भित्र पानी पस्न नदिन वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने । १६ हावाहुरीबाट जोगाउनको लागि डोरीको जाली बुनी पाललाई सुरक्षित बनाउने । १७ पाल उठाउँपछि स्थान सफा गर्ने । १८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने । १९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राथमिक उपचार कक्षको निर्माण गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरु बलियो गरी जमीनमा गाडेको ।</li> <li>● पाललाई तन्काई फिट गरेको ।</li> <li>● टेन्ट वरिपरि कुलो काटी पानी कटाएको ।</li> <li>● डोरीको जाली बुनी सुरक्षा व्यवस्था तयार पारेको ।</li> <li>● औषधी भण्डारणको लागि दराज वा क्याबिनेट तयार गरिएको ।</li> <li>● बिरामी सुत्ने पलङ्ग र न्यानो ओढ्ने कपडाको व्यवस्था गरिएको ।</li> <li>● स्वास्थ्य प्राविधिकको लागि कार्यस्थल निर्माण गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>प्राथमिक उपचार कक्ष निर्माण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्राथमिक उपचारका कक्षको निर्माण सामग्री</li> <li>● प्राथमिक उपचार बक्सका सामग्रीहरु</li> <li>● प्राथमिक उपचार विधि</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, पाल, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरु, त्रिपाल, बाँस/काठका पोलहरु, दराज वा क्याबिनेट, मार्कर, स्टिकर, नोट बुक, पेन, अक्सिजन, पिएसी, औषधिहरु, मास्क, रेगुलेटर, आकस्मिक बत्री, बिरामी सुत्ने पलङ्ग, न्यानो कपडा, पिउने पानी, पिकेट (Snow Bar).</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मिति समाप्त भएको औषधिजन्य सामग्रीहरु नराख्ने ।</li> <li>● अक्सिजन, मास्क र रेगुलेटरहरु कार्यावस्थामा भएको यकिन गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ५.९ संचार कक्ष निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ पाल टाँगन पोलहरू तयार पार्ने ।</li> <li>४ पाल तन्काउन डोरी तयार पार्ने ।</li> <li>५ पाल तन्काउन प्रयोग भएको डोरी बाँध्न किला (तिपुर) तयार पार्ने ।</li> <li>६ पाल टाँगन बलियो गरी जमीनमा किला गाड्ने वा ढुंगामा डोरी बाध्ने ।</li> <li>७ संचार उपकरणहरू राख्नको लागि टेवल व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>८ पालभित्र पानी छिर्न नदिनको लागि ground sheet बिछ्याउने ।</li> <li>९ पानी चुहिन नदिन पाललाई तन्काइ त्रिपालले छोप्ने ।</li> <li>१० पालभित्र पानी पस्न नदिन वरिपरि कुलो काटी पानी कटाउने ।</li> <li>११ संचार कक्षको लागि आवश्यक सामग्रीहरूको यथोचित व्यवस्थापन र भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२ बिजुली /सोलार बत्ती जडान गर्ने ।</li> <li>१३ संचार उपकरणहरू जडान गर्ने ।</li> <li>१४ हावाहुरीबाट पाललाई जोगाउनको लागि डोरीको जाली बुनी सुरक्षित बनाउने ।</li> <li>१५ पाल उठाउँपछि स्थान सफा गर्ने ।</li> <li>१६ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● संचार कक्षको निर्माण गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टेन्ट निर्माण गर्ने पोलहरू बलियो गरी जमीनमा गाडेको ।</li> <li>● पाललाई तन्काई फिट गरेको ।</li> <li>● टेन्ट वरिपरि कुलो काटी पानी कटाएको ।</li> <li>● डोरीको जाली बुनी पाललाई सुरक्षित बनाएको ।</li> <li>● संचार उपकरण राख्नको लागि टेवल तयार गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>संचार कक्ष निर्माण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● संचार सामग्रीको प्रकार</li> <li>● महत्व र प्रयोग</li> <li>● संचार कक्षको निर्माण गर्ने विधि</li> <li>● संचार कक्षको निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी, संचार कक्ष पाल, किला (तिपुर), खुकुरी, कैची, पोलहरू, त्रिपाल, बाँस तथा काठका पोलहरू, दराज वा क्याबिनेट, मार्कर, स्टिकर, नोट बुक, पेन, संचार उपकरण, विद्युत्तिय सामग्री, सोलार पावर सेट, टेवल, मेच, पिकेट (Snow Bar)</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● संचार कक्षलाई स्याटेलाइट नेटवर्क वा मोवाइल नेटवर्क सम्पर्क स्थलमा निर्माण गर्ने ।</li> <li>● संचार कक्ष निर्माण गर्दा ध्वनी प्रदुषण हुने स्थलभन्दा टाढा निर्माण गर्ने ।</li> <li>● गोपनीयताको लागि संचार कक्षलाई भिडभाडबाट टाढा राख्ने ।</li> </ul>	



## मोड्यूल ६ : डोरी गाँठो निर्माण

	<b>समय : १० घण्टा (सै) + २९ (प्र) = ३९ घण्टा</b>
<b>पाठ्यविवरण :</b>	यो मोड्यूल पर्यटनको पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई आवश्यक पर्ने डोरी गाँठो बनाउन आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।
<b>उद्देश्यहरु</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको विभिन्न गाँठोहरु बनाउने ।</li> </ul>
<b>विषय वस्तु:</b>	<p>६.१ Figure of 8 Knot बनाउने ।</p> <p>६.२ Figure of 8 on a Bite बनाउने ।</p> <p>६.३ Figure 8 Follow through Knot बनाउने ।</p> <p>६.४ Overhand Knot बनाउने ।</p> <p>६.५ Overhand on a Bite Knot बनाउने ।</p> <p>६.६ Overhand bend Knot बनाउने ।</p> <p>६.७ Water Knot (Tie Knot) बनाउने ।</p> <p>६.८ Double Fisherman Knot बनाउने ।</p> <p>६.९ BowLine Knot बनाउने ।</p> <p>६.१० Butterfly Knot बनाउने ।</p> <p>६.११ Clove Hitch बनाउने ।</p> <p>६.१२ Munter Hitch बनाउने ।</p> <p>६.१३ Grith Hitch बनाउने ।</p> <p>६.१४ Prusik Hitch बनाउने ।</p> <p>६.१५ Square Knot बनाउने ।</p> <p>६.१६ Klemheist बनाउने ।</p> <p>६.१७ Prucell Prusik बनाउने ।</p> <p>६.१८ Distel Hitch बनाउने ।</p> <p>६.१९ Munter Mule overhand Knot बनाउने ।</p>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१ Figure of 8 Knot बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापको डोरी लिने ।</li> <li>४ डोरीलाई लिएर अब loop बनाउँदै वार्याँतिर राख्ने ।</li> <li>५ फेरी loop बनाएर वार्याँतिर बाँकी भएको डोरी पछाडिबाट दायाँतिर लग्ने ।</li> <li>६ अब दायाँमा भएको डोरीलाई त्यो अघिल्लो loop भित्र छिराएर निकाल्ने ।</li> <li>७ डोरीलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण कक्ष, क्लाइम्बिङ्ग स्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Figure of 8 Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Figure of 8 Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.२ Figure of 8 on Bite बनाउने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापको डोरी लिने ।</li> <li>४ Rope bite लाई लिएर दायाँतिर बाट loop बनाउँदै बायाँतिर डोरीको माथि हुँदै तलतिर लग्ने ।</li> <li>५ फेरी बायाँतिरको rope bite लाई डोरीको पछाडिबाट दायाँतिर लग्ने ।</li> <li>६ अब rope bite लाई अघि बनेको loop भित्र छिराउने ।</li> <li>७ डोरीलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण कक्ष, क्लाइम्बिङ्ग स्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Figure 8 on bight बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Figure of 8 on bight</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● मिति नाघेको, गुणस्तरहिन डोरी प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.३ Figure 8 Follow through Knot बनाउने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापको डोरी लिने ।</li> <li>४ डोरी लिएर Figure of 8 knot बनाउने ।</li> <li>५ Figure 8 बनेर बाँकी रहेको डोरीलाई कुनै चिजमा छिराएर निकाल्ने ।</li> <li>६ फेरी त्यो डोरीलाई बनेको figure 8 मा जसरी डोरी figure 8 बनेर निस्कन्छ त्यसैगरी डोरीलाई figure 8 मा छिराउँदै जाने ।</li> <li>७ डोरीलाई मिलाएर तान्दै कस्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण कक्ष, क्लाइम्बिङ्ग कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Follow through 8 Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Follow through 8 Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.४ Overhand Knot बनाउने		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यकता अनुसार डोरी मापन गर्ने ।</li> <li>४ आफूलाई चाहिने डोरी लम्बाइलाई आधा भाग गरी बीचमा एकहातले समात्नु होस् ।</li> <li>५ आधा गरी बाँडिएको डोरी को एक लम्बाइमा दूई औलाले डोरीलाई च्याप्नुहोस्</li> <li>६ डोरीलाई दायाँबायाँ फनक्क घुमाउनुहोस् र बनेको गोलाकारभित्र छिराए टुप्पोलाई माथि तान्नुहोस् ।</li> <li>७ बनेको गाँठोलाई कतै नबाटारी सफासँग गाँठो र डोरीलाई समानांतर रुपमा राखी मिलाउनुहोस् ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Overhand Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Overhand Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने बिधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.५ Overhand on Bite Knot बनाउने</b>		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यकता अनुसार डोरी मापन गर्ने ।</li> <li>४ आफूलाई चाहिने डोरीको लम्बाइलाई आधा गरी बीचमा एकहातले समात्ने ।</li> <li>५ आधा गरी बाँडिएको डोरी को एक लम्बाईमा २ वटा औलाले च्याप्ने ।</li> <li>६ डोरीलाई दायाँबायाँ फनक्क घुमाउने र बनेको गोलाकारभित्र छिराए टुप्पोलाई माथि तान्ने ।</li> <li>७ बनेको गाँठोलाई कतै नबाटारी सफासँग गाँठो बनाएको डोरीलाई समानान्तर रुपमा राखी मिलाउने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Overhand Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Overhand on a Bite Knot</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.६ Overhand bend Knot बनाउने ।</b>		
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 आवश्यक नापको डोरी लिने ।</p> <p>४ डोरीको अन्तिम भागलाई हातमा लिई बायाँ पट्टि घुमाएर सानो Loop बनाउँदै दायाँतिर ल्याउने ।</p> <p>५ दायाँपट्टि आएको डोरीलाई बनेको सानो Loop भित्र छिराउने ।</p> <p>६ Loop बाट निस्केको डोरीलाई पुनः घुमाएर Loop भित्र फेरी एक चोटी छिराएर निकाल्ने ।</p> <p>७ निस्केको डोरीलाई मिलाएर तान्ने ।</p> <p>८ डोरीलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Double Overhand Knot (stopper) बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरी राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Double Overhand Knot (stopper)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.७ Water Knot (Tie Knot) बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यकताअनुसारको नापमा webbing rope लिने ।</li> <li>४ Webbing rope को एक पट्टी छेउमा समातेर बायाँ तिर घुमाएर loop बनाउँदै दायाँतिर webbing rope को अगाडिबाट लाने ।</li> <li>५ दायाँपट्टि भएको webbing को छेउको भागलाई बायाँ पट्टीको loop मा छिराएर निकाल्दै over hand knot बनाउने ।</li> <li>६ अब webbing को अर्को छेउको भागलाई पक्रेर लिने ।</li> <li>७ अर्को छेउ पट्टीको webbing लाई लिएर अघिको over hand knot बनेर निस्केको भागमै पछाडिबाट छिराएर निकाल्ने ।</li> <li>८ छिराएर निस्केको webbing को भागलाई अघि बनाएको over hand knot जस्तै गरी घुमाउँदै-छिराउँदै लाने ।</li> <li>९ अन्तिममा दुवैतिर निस्केको भागलाई मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</li> <li>१० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Water Knot /Tie Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Water Knot / Tape Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.८ Double Fisherman Knot बनाउने ।</b>		
कार्य चरण (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 आवश्यक नापमा दुईटा डोरी लिने</p> <p>४ दुईटा डोरीलाई अर्धगोलाकार हुक साइज बनाएर तलमाथि पारी दुई तिर फर्काएर राख्ने ।</p> <p>५ माथिलो डोरीलाई rope bite बनाउँदै तल्लो डोरीको माथिबाट राख्ने ।</p> <p>६ तल्लो डोरीलाई rope bite बनाउँदै माथिलो डोरीको माथिबाट राख्ने ।</p> <p>७ तल्लो डोरीलाई अब माथिलो डोरीमा दुई चोटी घुमाएर loop बनाउने ।</p> <p>८ Loop बनाएर बाँकी रहेको डोरीलाई घुमाएर त्यस loop भित्र छिराएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>९ माथिलो डोरीलाई तल्लो डोरीमा दुई चोटी घुमाएर loop बनाउने</p> <p>१० Loop बनाएर बाँकी रहेको डोरीलाई घुमाएर त्यस loop भित्र छिराएर तान्दै कस्ने ।</p> <p>११ अन्तिममा दुई तिरकै डोरीलाई दुबै 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><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Double Fisherman Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Double Fisherman Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.९ BowLine Knot बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापमा डोरी लिने ।</li> <li>४ डोरीको अन्तिम भाग भन्दा केही माथिको भागमा डोरीलाई घुमाएर सानो loop बनाएर फेरी loop भएकै तिर ल्याउने ।</li> <li>५ Loop बनाएर ल्याएको डोरीलाई अब त्यो loop को पछाडिबाट छिराएर निकाल्ने ।</li> <li>६ निकलेको डोरीलाई अब तलभरेको डोरीको पछाडिबाट वायाँतिर लग्ने ।</li> <li>७ वायाँतिर गएको डोरीलाई अब फेरी त्यै loop मा डोरी माथिबाट छिराउने ।</li> <li>८ अन्तिममा छिराएको डोरीलाई विस्तारै मिलाउँदै तानेर कस्ने ।</li> <li>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● BowLine Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>BowLine Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१० Butterfly Knot बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापमा डोरी लिने ।</li> <li>४ पहिला डोरी हातको पन्जामा लिने ।</li> <li>५ हातमा राखी सकेपछि बुढी-औला तिरको डोरीलाई हातको पन्जा पछाडिबाट घुमाउँदै ल्याएर राख्ने ।</li> <li>६ घुमाएर ल्याएको डोरीलाई फेरी हातको बुढीऔला तिरै लग्ने ।</li> <li>७ फेरी डोरीलाई हातको पन्जा पछाडिबाट घुमाउँदै ल्याउने ।</li> <li>८ बुढीऔला तिर लगेर डोरी लाई cross बनाएर राख्ने ।</li> <li>९ अब घुमेको डोरीको भागलाई cross भएको तिर माथिबाट ल्याउने ।</li> <li>१० अनि cross बनेको मुनिबाट छिराएर माथितिर बिस्तारै तान्ने ।</li> <li>११ डोरीलाई मिलाएर बिस्तारै तान्दै कस्ने ।</li> <li>१२ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Butterfly Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Butterfly Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.११ Clove Hitch बनाउने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापमा डोरी लिने ।</li> <li>४ दाय्याँतिरको डोरीलाई माथिबाट बायाँतिर घुमाएर loop बनाउँदै डोरी अगाडिबाट दाय्याँतिरै ल्याउने ।</li> <li>५ बनेको loop लाई कुनै वस्तु वा चिजमा मिलाएर राख्ने ।</li> <li>६ बायाँतिरको डोरीलाई पछाडिबाट घुमाएर loop बनाउँदै बायाँ तिरै लाने ।</li> <li>७ अन्तिममा अब अगाडि बनेको loop को अगाडिबाटै बायाँ पट्टीको loop लाई ल्याएर राख्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Clove Hitch बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Clove Hitch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१२ Munter Hitch बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापमा डोरी र carabiner लिने ।</li> <li>४ Carabiner खोलेर डोरी लगाउने ।</li> <li>५ Carabiner अगाडि भएको डोरीलाई बायाँ पट्टि पछाडिबाट घुमाएर Loop बनाउने ।</li> <li>६ त्यस Loop लाई खोलेको Carabiner भित्र लगाउने ।</li> <li>७ अन्तिममा carabiner भित्र loop लगाएपछि carabiner lock गर्ने र डोरी मिलाउने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरणगर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Munter Hitch बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Munter Hitch</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१३ Girth Hitch बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापमा sling अथवा बनाएको prusik rope/prusik loop लिने ।</li> <li>४ Sling अथवा बनाएको prusik rope/ loop लाई कुनै डोरी अथवा पोलमा राख्ने ।</li> <li>५ डोरीको दायाँतिरको भागलाई थोरै बायाँतिर लगी बायाँतिरको भागलाई दायाँको बीचबाट छिराउने ।</li> <li>६ छिराएको भागलाई विस्तारै बायाँतिर तान्ने ।</li> <li>७ अन्तिममा डोरी विस्तारै मिलाएर तान्दै कस्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरणगर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Girth Hitch बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रो सँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Girth Hitch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१४ Prusik Hitch बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ बनिस्केको prusik rope अथवा prusik rope लिने ।</li> <li>४ Prusik rope /loop को गाँठोलाई दायाँ पट्टि बनाई डोरीको पछाडिबाट लगेर बायाँ पट्टि सानो loop बनाउने ।</li> <li>५ दायाँ पट्टि भएको prusik rope/loop को गाँठोलाई समातेर बायाँतिर लरने ।</li> <li>६ बायाँतिर आएको prusik rope/loop को गाँठोलाई बायाँमा भएको loop मा बिस्तारै दुई चोटी छिराएर दायाँतिर ल्याउने ।</li> <li>७ फेरी एकचोटी दायाँमा भएको prusik rope/loop गाँठोलाई बायाँपट्टिको loop मा छिराउने ।</li> <li>८ अन्तिममा prusik rope/loop को गाँठोलाई समातेर मिलाउँदै कस्ने ।</li> <li>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prusik Hitch बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Prusik Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१५ Square Knot बनाउने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ रातो र निलो रंग वा चिन्ह भएका दुईटा डोरी लिने ।</li> <li>४ रातो रंग वा चिन्ह भएको मुनिको डोरीलाई निलो चिन्ह भएको डोरीको माथिबाट माथितिरै लग्ने ।</li> <li>५ निलो रंग वा चिन्ह भएको डोरीको माथिबाट राखेको रातो चिन्ह भएको डोरीलाई फेरी निलो रंग वा चिन्ह भएको डोरीको पछाडिबाट तल तिर ल्याउने ।</li> <li>६ रातो रंग वा चिन्ह भएको डोरीलाई निलो रंग वा चिन्ह भएको डोरीको माथिबाट माथितिरै लग्ने र cross गरेर loop बनाउने ।</li> <li>७ अन्तिममा रातो रंग वा चिन्ह भएको डोरीलाई निलो रंग वा चिन्ह भएको डोरीको पछाडिबाट घुमाई loop भित्र छिराउने अनि मिलाएर तान्दै कस्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Square Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Square Knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने बिधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१६ Klemheist बनाउने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ आवश्यक नापमा prusik rope/loop लिने ।</li> <li>४ Prusik rope/loop को गाँठोलाई बायाँ पट्टि पारी अर्को डोरीको पछाडिबाट मिलाएर राख्ने ।</li> <li>५ दायाँतिरको डोरीलाई अब बायाँतिर बाट ३-४ चोटी माथितिरै धुमाउँदै लगेर दायाँतिर निकाल्ने ।</li> <li>६ दायाँ पट्टि निक्केको prusik rope/loop मा बायाँ पट्टि रहेको prusik rope/loop को गाँठोलाई छिराउने ।</li> <li>७ अन्तिममा prusik rope/loop को गाँठोलाई समातेर मिलाउँदै बायाँ पट्टि तान्दै कस्ने ।</li> <li>८ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Klemheist Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Klemheist Knot</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवाहारिक : २ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१७ 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आवश्यक नापमा डोरी वा Cordelette लिने ।</p> <p>४ डोरीको एकापट्टीको भाग समातेर माथितिर घुमाउँदै bite बनाएर तलतिर भार्ने र अर्को पट्टीको भागलाई तलदेखि घुमाउँदै bite बनाएर माथितिर अर्को पट्टीको भरेको भाग भन्दा अलिकति माथि लग्ने ।</p> <p>५ एकपट्टि तल भरेको र अर्को पट्टि माथि लगेको डोरीहरूको बीचमा समातेर figure of 8 knot बनाउने ।</p> <p>६ figure of 8 knot मुनि पर्ने गरी डोरीलाई माथि बनाएर समात्ने ।</p> <p>७ डोरीको दायाँ पट्टीको भागलाई दायाँतिरै मास्तिर घुमाएर loop बनाउने र बायाँ पट्टीको भागलाई बायाँतिरै मास्तिर घुमाएर loop बनाउने ।</p> <p>८ यसरी नै दायाँ र बायाँदुवै तिर ३-३ वटा loop हरू बनाउने ।</p> <p>९ Loop बनाई सकेर बाँकी रहेको डोरीको माथिल्लो भागलाई पछाडिबाट तल ल्याउने ।</p> <p>१० दायाँ र बायाँ पट्टीको loop हरू मिलाएर राख्ने ।</p> <p>११ बनाएको figure of 8 knot र loop हरूलाई दुईटै हातले मिलाएर समात्ने ।</p> <p>१२ figure of 8 knot लाई loop भित्र छिराएर मिलाउँदै कस्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (Situation) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prucell Prusik बनाउने ।</li> </ul> <p><u>मानक (Standard)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><u>Prucell Prusik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१८ Distel 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आवश्यक नापमा डोरी लिने ।</p> <p>४ प्रत्येक डोरीको लाई fixed rope डोरी वरिपरि दुई पटक घुमाउने ।</p> <p>५ घुमाइसकेको डोरीलाई लूप को बीचबाट घुसाउने ।</p> <p>६ दुवै डोरीको अन्त्य मिलाएर कस्तुहोस ।</p> <p>७ माथि रहेको डोरी को टुप्पो fixed rope डोरी वरिपरि पर्ने गरी तिन पटक घुमाउने ।</p> <p>८ Fixed rope डोरीमाथि पर्ने गरी क्रस गरी तलबाट घुमाउने ।</p> <p>९ तयार भएको loop को माध्यमबाट डोरी छिराई दुवै डोरीलाई carabiner मा जोड्ने ।</p> <p>१० Carabiner बन्द गर्ने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Distel Hitch बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Distel Hitch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ६.१९ Munter Mule Overhand Knot बनाउने ।</b>		
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 आवश्यक नापमा डोरी वा Cordelette 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 बायाँतिर लग्ने ।</p> <p>९ बायाँ पट्टीको डोरी घुमाएर loop बनाउँदै माथितिर लग्ने र दायाँ पट्टीको घुमेको डोरीलाई पल्टाएर loop बनाउने ।</p> <p>१० बायाँ पट्टीको loop लाई दायाँ पट्टीको loop मा छिराउने ।</p> <p>११ दायाँपट्टी छिरेर निस्केको loop लाई घुमाएर मुनि भरेको डोरीको पछाडिबाट फेरी अर्को loop बनाउँदै बायाँतिर नै लग्ने ।</p> <p>१२ अन्तिममा बायाँतिर भएको loop लाई दायाँतिर बनेको loop भित्र बिस्तारै छिराएर मिलाउदै तानेर कस्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Munter Mule Overhand (MMO) Knot बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोरीको गाँठो राम्रोसँग कस्सिएको ।</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको डोरी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Munter Mule Overhand (MMO) Knot</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, डोरी अथवा Prusik cord</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय डोरी प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## मोड्यूल ७ : एडकर (Anchor) सेटअप

समय : ४ घण्टा (सै) + २० (प्र) = २४ घण्टा	
पाठ्यविवरण	यो मोड्यूल पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथप्रदर्शकलाई पर्वतारोहण लगायत उद्धारको लागि नभई नहुने एडकर (Anchor) बनाई प्रयोग गर्ने विधिका लागि आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरु	<ul style="list-style-type: none"> <li>● एडकर (Anchor) को विभिन्न प्रकारहरु बनाउन ।</li> </ul>
बिषय वस्तु:	७.१ Tree Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । ७.२ Rock Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । ७.३ Bolted Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । ७.४ Dead man Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । ७.५ A-Thread Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । ७.६ Snow Picket Anchor बनाउने/ प्रयोग गर्ने । ७.७ V-Thread Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने । ७.८ Ice Screw Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.१ Tree Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पहिला tree anchor को लागि रुखको छनोट गर्ने ।</li> <li>४. रुखको अवस्था राम्रोसँग जाँच गर्ने ।</li> <li>५. Tree anchor rigging गर्न लामो webbing र carabiner लिने ।</li> <li>६. Webbing को एकपट्टि अन्तिम भागमा समातेर रुख बरिपरी तीन चोटी घुमाएर अगाडि ल्याउने ।</li> <li>७. घुमाएर अगाडि ल्याएको webbing को भागलाई अब webbing को अर्को भागसँग water knot/tape knot ले जोड्ने ।</li> <li>८. अगाडिबाट तीन चोटी घुमाएको webbing लाई मिलाएर हातमा लिने ।</li> <li>९. अन्तिममा समातेको webbing मध्ये knot नभएको दुईटा webbing आफुतिर अगाडि तान्ने ।</li> <li>१०. Knot भएको webbing लाई रुखको अगाडि पट्टि हुने गरी छोड्ने ।</li> <li>११. दुईटा webbing मा carabiner खोलेर clip गर्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tree Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बलियो रुखमा एङ्गर बनाएको ।</li> <li>• गुणस्तरीय Webbing, Carabiner प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Tree Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार</li> <li>• बनाउने विधि</li> <li>• ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>• Wrap 3 pull 2 Tree anchor rigging</li> </ul>
औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, webbing, tree, carabineer	
सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• गुणस्तरीय Webbing, Carabiner प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• Tree Anchor को लागि बलियो रुखको छनोट गर्ने</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.२. Rock 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ पहिला rock anchor को लागि ढुङ्गाको छनोट गर्ने ।</p> <p>४ ढुङ्गाको अवस्था राम्रो सँग जाँच गर्ने ।</p> <p>५ Rock anchor rigging गर्न लामो webbing र carabiner लिने ।</p> <p>६ webbing को एकपट्टि अन्तिम भागमा समातेर ढुङ्गा वरिपरि तीन फेरो (पटक) घुमाएर अगाडि ल्याउने ।</p> <p>७ घुमाएर अगाडि ल्याएको webbing को भागलाई अब webbing को अर्को भागसँग water knot/tape knot ले जोड्ने ।</p> <p>८ तीन चोटी घुमाएको webbing लाई मिलाएर हातमा लिने ।</p> <p>९ अन्तिममा समातेको webbing मध्ये knot नभएको दुईटा webbing लाई समातेर आफूतिर तान्ने र knot भएको webbing लाई ढुङ्गाको अगाडिपट्टि हुने गरी छोड्ने ।</p> <p>१० समातेको दुईटा webbing मा carabiner खोलेर clip गरी दिने ।</p> <p>११ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rock anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rock anchor को लागि दरो गरी गढेको ठुलो ढुङ्गा वा एकदम साँधुरो ठाउँमा भरेर दुईटा भित्ता बीच दरो गरी अडिकएको ठुलो ढुङ्गा (choke stone) छनोट गरेको ।</li> <li>गुणस्तरीय Webbing, Carabiner प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Rock Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>छनोटका आधारहरू</li> <li>छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>Wrap 3 pull 2 Rock Anchor Rigging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू, ठुला र बलियो ढुङ्गा, Webbing, Carabiner</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>गुणस्तरीय Webbing, Carabiner प्रयोग गर्ने ।</li> <li>Anchor को लागि बलियो ढुङ्गाको छनोट गर्ने</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.३. Bolted 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 सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. Bolt anchor को लागि ढुङ्गाको प्रकार पहिचान गर्ने/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 गरी bolt को नाप हेरी आवश्यक अनुसार प्वाल पार्ने ।</p> <p>६. Anchor को लागि एउटा प्वालदेखि अर्को प्वालसम्मको दुरी ८ ईन्च हुने गरी दुईटा प्वाल पार्ने ।</p> <p>७. प्वाल पारी सकेर प्वालभित्रको धुलोलाई blow straw र brush ले राम्रोसँग सफा गर्ने ।</p> <p>८. प्वालको bolt को अलिकति भाग प्वालभन्दा माथि निस्कने गरी प्वालमा छिराउने</p> <p>९. निस्केको bolt को भागमा hanger लाउने र माथिबाट hexnut लगाएर wrench ले कस्ने ।</p> <p>१०. Hanger मा million rapid खोलेर लगाई कस्ने ।</p> <p>११. लामो webbing र carabiner लिने ।</p> <p>१२. Webbing को एकापट्टि अन्तिम भागमा समातेर million rapid 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</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolted anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolt Anchor बनाउनका लागि कडा ढुङ्गा (granite stone) प्रयोग गरेको ।</li> <li>एउटा प्वाल देखि अर्को प्वालबीचको दुरी ८ ईन्च राखेको ।</li> <li>Knot को भाग देखि bolt बाट आएको webbing को angle 90 degree भन्दाकम भएको ।</li> </ul>	<p><b>Bolt Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रयोग</li> <li>बनाउने विधि</li> <li>ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>



<p>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 उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>		
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु</b> (Required Tools/Equipment)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carabiner, Cordless Hammer drill cyjf Hand drill, drill bits, stainless Bolts, hanger &amp; hexnut, million rapide, Hammer, wrench, brush, blow straw</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरु</b> (Safety/Precautions)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• गुणस्तरीय सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• Bolt Anchor को लागि बलियो ढुङ्गाको छनोट गर्ने</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.४ Dead Man Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आफूसँग भएको Ice axe को ADZ जमीनको समान्तर रहने गरी १ फिट गहिरो खाडल खन्ने ।</li> <li>४. हिउँ/बरफको समान्तर रहने गरी ३० देखि ४० डिग्रीको कोणमा fluke केवलको कोण बनाउने ।</li> <li>५. हिउँ/बरफको बीच भागमा पर्ने गरी आफूसँग भएको Ice Axe ले वजन पर्ने ठाउँ तिर खाडल बनाउने ।</li> <li>६. खाडल flukes केवलहरू अड्काउनको लागि प्रयोग गर्ने र यो खाडल १ फिट गहिरो वा १ फिट बराबरको बनाउने ।</li> <li>७. केवललाई लोडतिर तन्काएर fluke लाई हिउँ/बरफको सतहमा समान्तरसँग रहने गरी हिउँमा अस्थायी रूपमा स्थापित गर्ने ।</li> <li>८. हिउँ/बरफको भित्रबाट पर्ने गरी flukes लाई जमीनमा घुसाउने र केवललाई खाडलबाट हिउँ/बरफ भित्र हुने गरी बाहिर तान्ने ।</li> <li>९. Fluke बलियोसँग सेट भएको छ कि छैन भनेर यकिन गर्नको लागि पटक-पटक झुका दिई तान्ने ।</li> <li>१०. राम्रोसँग सेट छैन भने माथिको प्रक्रिया फेरि दोहोर्‍याउने र anchor लाई राम्रोसँग स्थापित गर्ने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dead Man Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dead man बनाउनका लागि कडा हिउँ/बरफ प्रयोग गरेको ।</li> <li>• Fluke लाई हिउँ/बरफको भित्र सतहमा समान्तर भएको ।</li> <li>• Fluke बलियोसँग सेट भएको यकिन गरेको ।</li> <li>• एङ्गरमा ६ एम एमको डोरी प्रयोग भएको ।</li> </ul>	<p><b>Dead Man Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रयोग</li> <li>• बनाउने विधि</li> <li>• ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Carabiner, Ice Axe</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• गुणस्तरीय सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• बरफ (आइस) को गुणस्तर राम्रो हुनु पर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) : ७.५ A-Thread Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Anchor बनाउनको लागि बरफ जमेको स्थानको छनौट गर्ने ।</li> <li>४. २२ सेन्टिमिटर को आइस स्क्रुले आइसको सतह भित्र ३० डिग्रीको कोणमा तेर्सो गरी खोज्ने ।</li> <li>५. सोहि आइस स्क्रुले खोपिसकेको आइसको सतहबाट १५ सेन्टिमिटर भन्दा नबढ्ने गरी बनाएको आइसमा तेर्सो हुने गरी खोपिसकेको भित्री प्वाललाई जोड्ने गरी ३० डिग्रीमा खोज्ने ।</li> <li>६. खोपिसकेको प्वाल एक अर्कामा जोडिसकेपछि प्वाललाई मुखले फुकेर सफा गर्ने ।</li> <li>७. सफा गरीसके पछि सोहि प्वालभित्र ६ एम एम को डोरीलाई V-thread hook को माध्यमद्वारा डोरी अर्को प्वाल बाट तान्ने ।</li> <li>८. ६ एम एम को डोरीको दुवै टुप्पोलाई एक अर्कामा जोड्नका लागि डबल फिसर म्यान knot लगाउने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A-Thread Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A-Thread Anchor बनाउनका लागि कडा आइस छनौट गर्ने ।</li> <li>● एउटा प्वाल देखि अर्को प्वालबीचको दुरी ८ ईन्च राखेको ।</li> <li>● आइस स्क्रु २२ सेन्टिमिटर को प्रयोग भएको ।</li> <li>● एङ्गरमा ६ एम एम को डोरी प्रयोग भएको ।</li> </ul>	<p><b>A-Thread Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabiner, cordless, v-thread hook, ice screw,</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● बरफ (आइस) को गुणस्तर राम्रो हुनुपर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.६ Snow Picket Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Ice pick जमीनको समान्तर रहने गरी १ फिट गहिरो गरी गाड्ने ।</li> <li>४. हिउँ/बरफको समान्तर रहने गरी २५ देखि ३० डिग्रीको कोणमा ice pick गाड्ने ।</li> <li>५. Ice pick लाई माथिको भागमा ice axe ले ठोक्ने र गहिरो गरी picket लाई हिउँमा गाड्ने ।</li> <li>६. Sling लाई माथिको प्वालमा पसाई carabiner लाई sling को टुप्पोमा लगाउने ।</li> <li>७. मुख्य डोरीलाई carabiner भित्र घुसाउने ।</li> <li>८. केबललाई लोडतिर तन्काएर, sling लाई बरफको सतहमा समानान्तर रहने गरी हिउँमा अस्थायी रूपमा जोड्ने ।</li> <li>९. बरफको भित्रबाट पनेंगरी sling लाई जमीनमा घुसाउने र sling लाई खाडलबाट बरफ भित्र हुने गरी बाहिर तान्ने ।</li> <li>१०. Sling बलियोसँग सेट भएको छ कि छैन भनेर यकिन गर्नको लागि पटक-पटक झुका दिई तान्ने ।</li> <li>११. राम्रोसँग सेट छैन भने माथिको प्रक्रिया फेरि दोहोर्‍याउने र anchor लाई राम्रोसँग जोड्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Situation):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snow Picket Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snow picket बनाउनका लागि कडा बरफ प्रयोग गरेको ।</li> <li>● Sling हिउँ/बरफको भित्र सतहमा समान्तर भएको यकिन गरेको ।</li> <li>● Sling बलियोसँग सेट भएको यकिन गरेको ।</li> <li>● एङ्गरमा प्रयोग गरिएको डोरी ६ को नाप एम एम भएको ।</li> </ul>	<p><b>Snow Picket Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabiner, Ice Axe, Sling, Picket</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.७ V-Thread Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Anchor बनाउनेको लागि आइस छनौट गर्ने ।</li> <li>४. २२ सेन्टिमिटरको आइस स्क्रुले आइसको सतह भित्र ६० डिग्रीको कोणमा तेर्सो गरी खोप्ने ।</li> <li>५. आइस स्क्रुले खोपिसकेको आइसको सतहबाट १५ सेन्टिमिटर भन्दा नबढ्ने गरी बनाएको आइसमा तेर्सो हुने गरी खोपिसकेको भित्री प्वाललाई जोड्ने गरी ६० डिग्रीमा खोप्ने ।</li> <li>६. खोपिसकेको प्वाल एक अर्कामा जोडिसकेपछि प्वाललाई मुखले फुकेर सफा गर्ने ।</li> <li>७. सफा गरीसकेपछि सोहि प्वालभित्र ६ एमएमको डोरीलाई v-thread hook को माध्यमद्वारा डोरी अर्को प्वालबाट तान्ने ।</li> <li>८. ६ एमएमको डोरीको दुवै टुप्पोलाई एक अर्कामा जोड्नका लागि डवल फिसर म्यान गाँठो लगाउने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● V-Thread Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● V-Thread Anchor बनाउनका लागि कडा आइस छनौट गरेको ।</li> <li>● एउटा प्वाल देखि अर्को प्वाल बीचको दुरी ८ ईन्च राखेको ।</li> <li>● गुणस्तरीय सामग्रीहरू प्रयोग गरेको ।</li> <li>● जमेको आइस छनोट भएको ।</li> <li>● आइस स्क्रुको लम्बाइ २२ सेन्टिमिटर भएको ।</li> <li>● एङ्करमा प्रयोग हुने डोरी कम्तीमा ६ एम एम भएको ।</li> </ul>	<p><b>V-Thread Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabiner, cordless, v-thread hook, ice screw</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ७.८ Ice Screw Anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Anchor को लागि चिरा वा हावा नरहेको ठोस हिउँ छनोट गर्ने ।</li> <li>४. आफुले चाहेको बलियो हिउँ नभेटिसम्म हिउँ सफा गर्दै खोतल्दै जाने ।</li> <li>५. ठोस हिउँ भेटेपछि ice tool ले सानो प्वाल (starter divot) बनाई खोतल्ने ।</li> <li>६. Ice screw लाई १०° को कोणमा ice screw को फेदको हेन्डललाई समाई बिस्तारै घुमाउदै गाड्ने ।</li> <li>७. Ice Screw लाई कडा रूपमा थिच्ने र ice screw को दाँतीलाई भित्र पुग्ने गरी घुमाउने ।</li> <li>८. Ice screw गाड्दा एउटै समानन्तर लाईनमा नजिकै नगाड्ने ।</li> <li>९. दर्ईवटा आइस स्क्रु गाडेपछि आइस स्क्रुको टाउँकोमा रहेको प्वालमा unlock carabinar छिराउने ।</li> <li>१०. बनाएको प्वालमा डोरी या sling छिराई anchor बनाउने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ice screw anchor बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ice Screw Anchor बनाउनका लागि कडा आइस छनौट गरेको ।</li> <li>● एउटा प्वाल देखि अर्को प्वाल बीचको एउटै समानान्तर लाईनमा नजिकै नगाड्ने ।</li> <li>● गुणस्तरीय सामग्रीहरू प्रयोग गरेको ।</li> <li>● राम्रोसँग जमेको आइस भएको ।</li> <li>● आइस स्क्रु २२ सेन्टिमिटर भएको ।</li> <li>● एङ्करमा प्रयोग हुने डोरी ६ एम एम को भएको ।</li> </ul>	<p><b>Ice Anchor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● आइसको गुणस्तर</li> <li>● आइस स्क्रु गाड्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabiner, Lock Carabinar, ice screw, ice Tool, Sling, cordlet</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## मोड्यूल ८ : बिले (Belay) तयारी

	समय : ३ घण्टा (सै) + ९ (प्र) = १२ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यो मोड्यूल पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई पर्वतारोहण लगायत उद्धारको लागि नभई नहुने Belay बनाउन र प्रयोग गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरु	• बिले (Belay) को विभिन्न प्रकारहरु बनाउने ।
बिषय वस्तु:	८.१ Support/Spotting Belay प्रयोग गर्ने । ८.२ Top Rope Belay तयार गर्ने । ८.३ Top Belay तयार गर्ने । ८.४ Lead Climbing Belay तयार गर्ने । ८.५ Heap Belay तयार गर्ने । ८.६ Fireman Belay तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ८.१ Support/ Spotting Belay प्रयोग गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. PPE अनिवार्य लगाउने ।</li> <li>४. संलग्न आरोही, कामदार र गाइडले एक-अर्कालाई सहयोग गर्ने ।</li> <li>५. सानो तर अफठेरो भर्ने ठाउँमा एकजना होसियारीपूर्वक तल भर्ने ।</li> <li>६. अफठेरो ठाउँ या आरोहण क्षेत्रबाट भर्दा कुनै यात्री लडेमा मुनि रहेको व्यक्तिले दुईटै हातले यात्रीको ढाँड/कम्बरमा समात्ने ।</li> <li>७. होसियारीपूर्वक तल भर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण गर्ने पर्वत/कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Spotting Belay बनाउने/प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अफठेरो ठाउँ, आरोहण स्थलबाट भर्दा कुनै आरोही वा कामदार लडेमा मुनि रहेको व्यक्तिले दुईटै हातले आरोही वा कामदारको ढाँड/कम्बरमा समाएको ।</li> </ul>	<p><b>Spotting Belay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Spotting Belay को</li> <li>● परिचय</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PPE, डोरी, हार्नेस, क्याराविनर, फिगर अफ एट,</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अफठेरो स्थानमा होसियारी पूर्वक हिंड्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ८.२ Top Rope Belay तयार गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. बलियो प्राकृतिक एंकर वा artificial anchor छान्ने ।</li> <li>४. लामो डोरी र carabiner लिने ।</li> <li>५. डोरीको लम्बाई मापन गरी भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने गरी डोरी टाँग्ने ।</li> <li>६. Anchor मा carabiner जोड्ने ।</li> <li>७. डोरीको एक पट्टीको अन्तिम भागमा figure of 8 on a bite knot बनाउने ।</li> <li>८. अब Figure of 8 on a bite knot को केही माथि भागमा munter hitch बनाएर anchor को carabiner मा जोड्ने ।</li> <li>९. Figure of 8 on a bite knot को loop मा carabiner आरोहीको harness मा clip गरेर lock गरी भर्ने ।</li> <li>१०. Munter hitch बनाएर carabiner बाट निस्केको बाँकी डोरीलाई अब हातले समातेर विस्तारै आरोहीलाई भर्नको लागि छोड्दै जाने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Top Rope Belay बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बलियो natural वा artificial anchor मा carabiner सेट गरेको ।</li> <li>● Figure of 8 on bite knot को loop मा carabiner लगाएर भर्ने आरोहीको harness मा clip गरेर lock गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Top Rope Belay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग हुने अवस्था</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anchor, PPE, Rope, Prusik cord, Harness, Carabiner, Figure8, VT-Prusik</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अफ्टेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिंड्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ८.३ Top Belay तयार गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Natural Anchor वा artificial anchor छान्ने ।</li> <li>४. लामो डोरी र carabiner लिने ।</li> <li>५. डोरीको लम्बाई मापन गरी भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने यकिन गर्ने ।</li> <li>६. Anchor मा carabiner जोड्ने ।</li> <li>७. भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने डोरीमा double figure of 8 knot वा clove hitch knot बनाउने ।</li> <li>८. Anchor मा भएको carabiner मा double figure of 8 knot को loop हाली carabiner lock गर्ने ।</li> <li>९. knot को भागदेखि छुटेको दुईटा डोरीमध्ये एउटा डोरी भर्ने ठाउँसम्म भारी अर्को डोरी तानेर rope bag मा हाल्ने ।</li> <li>१०. Harness को अगाडिपट्टीको loop मा carabiner लगाई Figure of 8 लाई त्यसै carabiner भित्र लगाउने ।</li> <li>११. Anchor को डोरी समातेर bite बनाई Figure of 8 को ठुलो प्वालमा छिराएर carabiner मा clip गरी lock गर्ने ।</li> <li>१२. Prusik Rope/Loop लिएर harness को अगाडि loop मा grith hitch बनाई carabiner ले clip गर्ने ।</li> <li>१३. Figure 8 जोडिएको डोरीमा prusik बनाएर grith hitch मा clip गरी carabiner ले harness जोड्ने ।</li> <li>१४. Prusik समातेर बिस्तारै तल भर्ने ।</li> <li>१५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण गर्ने पर्वत/कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> <li>●</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Top Belay तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बलियो Natural वा artificial anchor मा carabiner सेट गरेको ।</li> <li>● Prusik rope/loop लिएर harness को अगाडि loop मा grith hitch बनाई carabiner ले clip गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Top Belay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोगको अवस्था</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Anchor, PPE, Rope, Prusik cord, Harness, Carabiner, Figure 8, Prusik	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अफ्टेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिंड्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ८.४ Lead Climbing Belay तयार गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. जोखिमको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. आरोहण गर्नु अगाडि हार्नेश, बूट, क्र्याम्पोन (crampon), पन्जा, रक सुजको सहि तरिकाले लगाउने</li> <li>५. हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाउने ।</li> <li>६. Climber र belayer को बीचमा सहकार्य (Partnership) जाँच गर्ने ।</li> <li>७. आईस क्लार्ईबिड भए ice tools को प्रयोग गर्ने र रकमा भए rock shoes र chalk bag को प्रयोग गर्ने ।</li> <li>८. Lead climbing गर्दा runner को प्रयोग गर्ने ।</li> <li>९. आरोहीले lead climbing गर्दाको चाललाई मध्येनजर गरी belay गर्ने व्यक्तिले डोरी छोड्दै जाने ।</li> <li>१०. Lead आरोहीले तोकिएको निश्चित विन्दुमा नपुगेसम्म belay गर्ने व्यक्तिले होसियारी पूर्वक belay गरी रहने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण गर्ने पर्वत/कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lead Climbing Belay तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले lead climbing belay गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>Lead Climbing Belay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Lead Climbing Belay मा प्रयोग हुने उपकरणहरूका चेक जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Dyanamic Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Snow Picket, ATC Guide, rock shoes,Chalk Bag,cordleatte</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● आरोहीको सेफ्टी लाईन बलियो हुनुपर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ८.५ Heap Belay तयार गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>३. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>४. बिलेको लागि उचित ठाउँ छान्ने ।</li> <li>५. ठाउँ सुनिश्चित भएपछि belayer उचित सुरक्षा लाइन लिई स्थिर रही उभिने ।</li> <li>६. मुख्य बिले डोरी (belay rope) आरोहीको हार्नेसमा बाँध्ने । ।</li> <li>७. Belay गर्ने ब्यक्तिले आफ्नो कम्मर वरिपरि मुख्य बिले डोरी घुमाई स्थिर भई उभिने ।</li> <li>८. आरोहीले climbing गर्दाको चाललाई मध्यनजर गरी belay गर्ने ब्यक्तिले डोरी छोड्दै जाने ।</li> <li>९. Belayer र आरोहीबीच सहकार्य र सम्वाद जारी राख्ने र आवश्यकता अनुसार belayer ले बिले डोरी छोड्दै जाने र ब्रेक लगाउने ।</li> <li>१०. आरोहीले तोकिएको निश्चित विन्दुमा नपुगे सम्म belay गर्ने ब्यक्तिले होसियारी पूर्वक belay गरी रहने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण गर्ने पर्वत/कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Heap Belay तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले heap belay गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>Heap Belay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Heap belay मा प्रयोग हुने उपकरणहरूका चेक जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Anchor, PPE, Rope, Prusik cord, Harness, Carabiner, Figure 8, VT-Prusik</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अफ्टेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिंड्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): ८.६ Fire Man Belay तयार गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. जोखिमको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. बिलेको लागि उचित स्थान छान्ने ।</li> <li>५. belayer सुरक्षा लाइनमा लिई स्थिर रहने ।</li> <li>६. आरोहीको हार्नेसमा मुख्य बिले डोरी बाँधी आरोहीको harness सुरक्षित भएको यकिन गर्ने ।</li> <li>७. सुरक्षा बिन्दु (safety line) मा आरोहीलाई lock carabiner को मद्दतबाट lock लगाई सुरक्षा गर्ने ।</li> <li>८. बिले उपकरणको उपयोग गरी मुख्य डोरीमा आरोहीलाई राखी सुरक्षित गर्ने ।</li> <li>९. आरोहीले belay को लागि दुवै हातको उपयोग गर्न लगाई बिले उपकरणमा नसमातेको हातले मुख्य डोरी समाती कम्मर पछाडि राख्ने ।</li> <li>१०. आरोहीलाई carabiner बाट सुरक्षा बिन्दु हटाउन लगाई सोहि बिन्दु मा मुख्य डोरी belay उपकरणको माथि जोड्न लगाउने ।</li> <li>११. आरोहीको sitting position मिलाई तल भर्ने ।</li> <li>१२. Belay र आरोही बीच सम्वाद जारी राख्ने ।</li> <li>१३. तल रहेको Belay ले बिले डोरी तान्दै अवस्था हेरी ब्रेक लगाउने ।</li> <li>१४. आरोहीले तोकिएको बिन्दुमा नपुगेसम्म belayer ले होसियारी पूर्वक belay गरी रहने ।</li> <li>१५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण गर्ने पर्वत/कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fireman Belay तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले fireman belay गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>Fire Man Belay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Fireman Belay मा प्रयोग हुने उपकरणहरूका चेक जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anchor, PPE, Rope, Prusik cord, Harness, Carabiner, Figure8, VT-Prusik</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अफेरो स्थानमा होसियारीपूर्वक हिंड्ने ।</li> </ul>	

मोड्यूल ९ : संकेतहरू/नेभिगेशन टुल प्रयोग

	समय : ३ घण्टा (सै) + १२ (प्र) = १५ घण्टा
पाठ्यविवरण	यो मोड्यूल पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई पर्वतारोहणका क्रममा नभई नहुने संकेतहरू/नेभिगेशन टुलहरू प्रयोग गर्न आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● संकेतहरू/नेभिगेशन टुलहरू प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>
विषय वस्तु:	९.१ भौगोलिक नक्सा प्रयोग गर्ने । ९.२ कम्पास प्रयोग गर्ने । ९.३ Latitude/Longitude क्याल्कुलेसन गर्ने । ९.४ संकेत चिन्हहरूको प्रयोग गर्ने । ९.५ रेडियो सेट प्रयोग गर्ने । ९.६ Online/Offline GPS प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): १.१ भौगोलिक नक्सा प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आरोहण गौं भौगोलिक क्षेत्रको नक्सा लिने ।</li> <li>४. नक्सामा दिइएको निम्न विवरणहरू राम्रोसँग अध्ययन गर्ने :               <ul style="list-style-type: none"> <li>● दिशाको संकेत</li> <li>● रुट, तथा ग्रेडको संकेत</li> <li>● सडक, खोला, बसको रुट, क्याम्पिङ स्थलको संकेत</li> <li>● खोला, नदी, ठाउँका नाम, उचाई</li> <li>● आक्षांश र देशान्तर</li> </ul> </li> <li>५. माथिका विवरणहरू समेटेको नक्सा आफ्नो डायरीमा कोर्ने ।</li> <li>६. इलाकाको नक्सा आफ्नो साथमा बोक्ने ।</li> <li>७. जमीनको भौगोलिक बनावट र अन्य सोसँग सम्बन्धित कुराहरू हेर्न नक्साको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भौगोलिक नक्सा प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नक्सामा दिइएको विवरणहरू संकेत गरेको ।</li> <li>● विवरणहरू सहितको नक्सा कोरेको ।</li> <li>● इलाकाको नक्सा आफ्नो साथमा बोकी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>भौगोलिक नक्सा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● नक्सा बनाउने विधि</li> <li>● नक्सा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● संकेत राख्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आधिकारिक नक्सा, स्केच प्याड, डायरी, कलम</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आधिकारिक नक्सा मात्र प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● रुट नक्सामा चिन्ह लगाई प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): १.२ कम्पास प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. स्केलहरू राम्रोसँग देख्ने कम्पास प्रयोग गर्ने ।</li> <li>४. यात्रा गर्ने दिशामा नक्साको शिरतिर कम्पास मिलाएर राख्ने ।</li> <li>५. नक्सामा यात्रा गर्ने दिशासँग कम्पासको उत्तरी दिशा (North - N) मिलाउने ।</li> <li>६. नक्साको बाँया वा दाहिने किनारासँग पंक्तिबद्ध बनाएर कम्पासको base line slide गरेर मिलाउने ।</li> <li>७. कम्पासको चुम्बकीय सुई र नक्साको रेखा बराबर नहुन्जेल विस्तारै आफ्नो शरीरलाई घुमाउने ।</li> <li>८. नक्सा र कम्पासको धर्का एकै लाइनमा हुना साथ नक्सा सहि ढंगले प्रयोग भएको हुने हुँदा त्यसै दिशातिर गई स्थल चिन्ह पहिचान गर्ने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कम्पास प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● म्यापमा यात्रा गर्ने दिशासँग कम्पासको North (N) मिलाएको ।</li> <li>● स्केलहरू राम्रो सँग देख्ने कम्पास प्रयोग गरेको ।</li> <li>● नक्सा र कम्पासको धर्का एकै लाइनमा राखेको ।</li> </ul>	<p><b>कम्पास</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● नक्सा बनाउने विधि</li> <li>● नेभिगेसन टुल प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● संकेत राख्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कम्पास, नक्सा</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): १.३. Latitude/Longitude गणना गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आक्षास र देसान्तरको बारेमा जानकारी लिने ।</li> <li>४. आक्षास र देसान्तर पत्ता लगाउने उपकरणहरू पहिचान गर्ने ।</li> <li>५. नक्साको सहायताले आक्षास र देसान्तर पत्ता लगाउने ।</li> <li>६. भुमध्यरेखाको समय (Greenwich Mean Time - GMT) र स्थानीय समयको प्रयोग गरी भूगोलको सुत्रबाट आक्षास देसान्तर पत्ता लगाउने ।</li> <li>७. मोबाइल र जिपिएसको सहायताले स्थानीय आक्षास र देसान्तर पत्ता लगाउने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Latitude/Longitude गणना गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नक्सामा दिइएको विवरणहरू संकेत गरेको ।</li> <li>● विवरणहरू सहितको नक्सा कोरेको ।</li> <li>● इलाकाको नक्सा आफ्नो साथमा बोकी प्रयोग गरेको ।</li> <li>● भुमध्यरेखाको समय (Greenwich Mean Time - GMT) र स्थानीय समयको प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Latitude/ Longitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● नक्सा बनाउने विधि</li> <li>● नेभिगेसन टुल प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● संकेत राख्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आधिकारिक नक्सा, स्केच प्याड, डायरी, कलम</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आधिकारिक नक्सा मात्र प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): ९.४ संकेत चिन्हहरूको प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पर्यटन र पर्वतारोहण क्षेत्रमा प्रयोग हुने संकेत चिन्हहरूको पहिचान गर्ने ।</li> <li>४. यातायात र उड्डयन क्षेत्रको संकेत चिन्हहरूको पहिचान गर्ने ।</li> <li>५. संकेत बोर्ड र संकेत नक्साहरूको प्रयोग भएका रंगहरूले पहिचान गर्ने ।</li> <li>६. नक्साको अनुसूची संकेत (Legend) मा प्रयोग भएको विभिन्न संकेतहरूले पहिचान गर्ने ।</li> <li>७. संकेत चिन्हले निर्दिष्ट गरेका स्थानहरूको यथार्थ जानकारी लिने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● संकेत चिन्हहरूको प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● यातायात र उड्डयन क्षेत्रको संकेत चिन्हहरूको बारेमा ।</li> <li>● संकेत बोर्ड र संकेत नक्साहरूको प्रयोग भएका रंगहरूले पहिचान गरेको ।</li> <li>● नक्साको अनुसूची संकेत प्रयोग गरेको ।</li> <li>● इलाकाको नक्सा आफ्नो साथमा बोकी प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b>संकेत चिन्हहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● नक्सा बनाउने विधि</li> <li>● नेभिगेसन टुल प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● संकेत राख्ने विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आधिकारिक नक्सा, स्केच प्याड, डायरी, कलम</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● आधिकारिक नक्सा मात्र प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● रुट नक्सामा चिन्ह लगाई प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): १.५ 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"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. रेडियो सेट लिने ।</li> <li>४. Battery पुरा चार्ज छ कि छैन जाँच गर्ने ।</li> <li>५. छैन् भने पुरा हुने गरी Battery चार्ज गर्ने ।</li> <li>६. आरोहीले लिने सबै रेडियो सेटहरूमा एउटै कोड हाली एक-अर्कामा सम्पर्क गर्ने ।</li> <li>७. आरोही सबैले रेडियो सेट लिएको यकिन गर्ने ।</li> <li>८. केही कुराहरू गर्नु परेमा यस रेडियोको सेटहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेडियो सेट प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहीले लिने रेडियो सेटहरूमा एउटै कोड हाली एक-अर्कामा जोडिएको ।</li> </ul>	<p><b>रेडियो सेट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● चार्ज गर्ने विधि</li> <li>● कोड लिंक गर्ने विधि</li> <li>● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रेडियो सेट, Battery, Battery Charger</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● अनावश्यक रूपमा संकेत प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task Name): १.६ Online/Offline GPS प्रयोग गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. GPS उपकरण लिने ।</li> <li>४. त्यसको battery पुरा चार्ज छ कि छैन यकिन गर्ने ।</li> <li>५. व्याट्रीमा चार्ज नभए चार्ज गर्ने ।</li> <li>६. GPS उपकरण प्रयोग गर्न खोली त्यसको कार्यावस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>७. जाने ठाउँको online map download गरी GPS मा set गर्ने ।</li> <li>८. आवश्यक पर्दा GPS मा भएको map बेला-बेला हेर्दै जाँच गर्ने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● GPS प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● GPS set कार्यावस्थामा भएको ।</li> <li>● GPS set प्रयोग गरी स्थान पत्ता लगाएको ।</li> </ul>	<p><b>GPS Set (सेट)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग विधि</li> <li>● सेट गर्ने विधि</li> <li>● प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● GPS, battery, battery charger, GPS set, map</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● GPS Set लाई पानीमा खस्न वा भर्नबाट जोगाउने ।</li> </ul>	

मोड्यूल १० : आरोहण/अवरोहण

	समय : ६ घण्टा (सै) + ५७ (प्र) = ६३ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यो मोड्यूल पर्यटनको पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई आरोहण गर्न आवश्यक ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरु	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विभिन्न किसिमका पर्वतहरु आरोहण/अवरोहण गर्ने ।</li> </ul>
विषय वस्तु:	<p>१०.१ आरोही/कामदारको स्वास्थ्य अवस्था अवलोकन/मूल्यांकन गर्ने ।</p> <p>१०.२ मौसमी/वातावरणीय अवस्था अध्ययन/ मूल्यांकन गर्ने ।</p> <p>१०.३ हिमाली जोखिम अवस्था जाँच/परीक्षण गर्ने ।</p> <p>१०.४ आरोहण बाटो छनौट गर्ने ।</p> <p>१०.५ लिड आरोहण (Lead Climbing) गर्ने ।</p> <p>१०.६ समतल तेर्सो बाटो (Traverse) हिँड्ने ।</p> <p>१०.७ टप रोप रक आरोहण (Top Rope Rock Climbing) गर्ने ।</p> <p>१०.८ माथि चढ्ने (Ascending)/Fixed Rope Climbing गर्ने ।</p> <p>१०.९ ग्ल्यासियर ट्राभल Glacier Travel गर्ने ।</p> <p>१०.१० ओरालो/तल भर्ने । (Descending/ Rappelling)</p> <p>१०.११ Multi-pitch Climbing गर्ने ।</p> <p>१०.१२ टप रोप Ice आरोहण (Top Rope Ice Climbing) गर्ने ।</p>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.१ आरोही/कामदारको स्वास्थ्य अवस्था अवलोकन/मूल्यांकन गर्ने ।</b>		
<b>कार्य चरणहरू (Steps)</b>	<b>अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)</b>	<b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आरोही कामदारहरूको छुट्टा छुट्टै समुह बनाई खुल्ला फराकिलो स्थानमा जम्मा गर्ने ।</li> <li>४. आरोही र कामदारहरूको भौतिक/शारीरिक अवस्थाको जाँच गर्ने ।</li> <li>५. स्वास्थ्यकर्मी वा प्यारामेडिकल व्यक्तिहरूबाट आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षण गराउने ।</li> <li>६. आरोही/कामदारहरूको स्वास्थ्य पूर्वावस्थाको जानकारी लिने ।</li> <li>७. आरोही/कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको अभिलेख तयार पार्ने ।</li> <li>८. आरोहीलाई सुरक्षा निर्देशन दिने ।</li> <li>९. सुरक्षा उपकरण प्रयोग विधि सिकाउने ।</li> <li>१०. आवश्यक सुरक्षात्मक डेमो गरी देखाउने ।</li> <li>११. संभावित प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद (बाढी, हिम पहिरो, चोरी) बारे सचेत गर्ने/गराउने ।</li> <li>१२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोही/कामदारको स्वास्थ्य अवस्था अवलोकन/मूल्यांकन गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोही तथा कामदारहरूको भौतिक शारीरिक अवस्थाको प्रत्यक्ष जाँच भएको ।</li> <li>● स्वास्थ्यकर्मी वा प्यारामेडिकलबाट स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको ।</li> <li>● आरोही र कामदारको स्वास्थ्य सम्बन्धी अभिलेख तयार पारेको ।</li> <li>● पिपिइ लगायतका सुरक्षा सामग्रीहरू प्रयोग गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>आरोही/कामदारको स्वास्थ्य अवस्था अवलोकन/मूल्यांकन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● शारीरिक तथा स्वास्थ्य अवस्था</li> <li>● अवलोकन/मूल्यांकन विधि</li> <li>● हिमाली भूगोल र वातावरणले स्वास्थ्यमा पार्न सक्ने असर ।</li> <li>● स्वास्थ्य अवस्था अवलोकन/मूल्यांकन गर्ने विधि ।</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पेन, पेन्सिल, नोट बुक, स्वास्थ्य परीक्षण औजारहरू (थर्मोमिटर, डिजिटल बि. पी सेट, सर्जिकल पञ्जा, मास्क, चस्मा, मेच, टेवल, बिरामी सुत्ने पलङ्ग ।</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● आरोही र कामदारहरूसँग शिष्ट, सभ्य र बुझिने भाषाको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● जोखिममा रहेको आरोही तथा कामदारहरूलाई तत्काल वैकल्पिक व्यवस्था गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : २.५ घण्टा  
कूल समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.२ मौसमी/वातावरणीय अवस्था अध्ययन/मूल्यांकन गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. दैनिक मौसमकोबारे अनलाईन वेबसाइटमा अद्यावधिक हुने ।</li> <li>४. तापमान, आर्द्रता, हावाको चाप, वर्षा, हावाको गति र हावा चलेको दिशा अवलोकन गर्ने ।</li> <li>५. जमीन, आकाश र बादलको अवस्थाबाट मौसमको अनुमान गर्ने ।</li> <li>६. मौसम पूर्वानुमानका सफ्टवेयरहरूको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>७. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मौसमी अवस्था मूल्यांकन गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● दैनिक मौसमको अद्यावधिक गरिएको ।</li> <li>● भौगोलिक र वातावरणीय विधिहरू अवलम्बन गरी मौसमको पूर्वानुमान गरिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> </ul>	<p><b>मौसमी तथा वातावरणीय अवस्था:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● हिमालमा हुने खतराहरू</li> <li>● वातावरणीय जटिलता</li> <li>● मौसम पूर्वानुमान गर्ने सामग्रीहरू</li> <li>● मूल्यांकन कार्यमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेखीकरण गर्नेविधि ।</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, कलम, डायरी, बिद्युतीय सामग्रीहरू, GPRS सहितको मोबाइल, ल्यापटप</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खराब मौसममा कार्य संचालन नगर्ने ।</li> <li>● मौसम पूर्वानुमान गर्ने निकायहरूसँग सम्पर्कमा रहने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.३ हिमाली जोखिम अवस्थाको (आंकलन) अवस्था जाँच/परीक्षण गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. हिउँ र बरफको अवस्था अध्ययन गर्ने ।</li> <li>४. पुरिएका हिमदरारहरू निरीक्षण गर्ने ।</li> <li>५. हिमाली भौगोलिक अवस्था र वातावरणको परीक्षण गर्ने ।</li> <li>६. हिमपहिरोको सम्भावना भएका स्थलहरूको अध्ययन गर्ने ।</li> <li>७. हिमनदि र सेराक (Serac) को अवस्थाको निरीक्षण गर्ने ।</li> <li>८. हरेक दिनको यात्रामा उचाईको ख्याल गर्ने ।</li> <li>९. हिमपात र वर्षको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>१०. जोखिमको अवस्था अनुसार सुरक्षा तयारी गर्ने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• हिमाली जोखिम अवस्था जाँच/परीक्षण गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पुरिएको हिम दरारहरूको पहिचान गरिएको ।</li> <li>• सम्भावित हिमपहिरोको जोखिम अध्ययन गरिएको ।</li> <li>• हिमनदि र सेराक (Serac) को अवस्थाको अध्ययन गरिएको ।</li> <li>• जोखिमयुक्त क्षेत्र र वातावरणहरूको अभिलेखीकरण गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>हिमाली जोखिम अवस्था जाँच/परीक्षण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• हिमाली जोखिमको परिचय</li> <li>• जोखिमका प्रकारहरू</li> <li>• जोखिम उत्पन्न गर्ने आधारहरू</li> <li>• जोखिम पहिचान, जाँच र परीक्षण गर्ने माध्यमहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कम्पास, अल्टिमिटर, प्रोव, नक्सा, स्केल, वीण्डचिटर, रेनकोट, हिउँमा लगाउने चस्मा, क्र्याम्पोन, न्यानो कपडाहरू, दुरविन, आइस एक्स, सावेल,</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• पहिले नै थाहा भएका जोखिमको क्षेत्रहरूमा जाँदा पर्याप्त सुरक्षा सावधानी अपनाउने ।</li> <li>• जोखिमहरूको बारेमा आरोही र कामदारहरूलाई तत्काल जानकारी गराउने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.४ आरोहण बाटो छनौट गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. बाटो छनौटको लागि सिपयुक्त समुह तयार पार्ने ।</li> <li>४. जोखिम/खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>५. आरोहणको नयाँ बाटो छनौटमा जाँदा सबै जना समूहमा जाने ।</li> <li>६. बाटो छनौट कार्यमा छुट्टिएर काम गर्नु पर्ने भए भरपर्दो सम्बाद वा सांकेतिक भाषाको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>७. एक दिनभन्दा बढी समय लाग्ने बाटोहरू छनौटको लागि शिविर खडा गर्ने उपयुक्त स्थल र खानाको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>८. सुरक्षा र उद्धारका औजार उपकरणहरू साथमा लैजाने ।</li> <li>९. सम्भव भएसम्म छोटो र सहज बाटो बाटो छनौट गर्ने ।</li> <li>१०. हिमपहिरो तथा जोखिम कम भएको बाटो छनौट गर्ने ।</li> <li>११. धेरै ठाडो र चट्टानिय बाटो छनौट गर्नुपरेमा सुरक्षाको लागि डोरी अड्काउदै सुरक्षित हुँदै जाने ।</li> <li>१२. ठाउँठाउँमा प्रष्ट देखिने गरी संकेत चिन्हहरू राख्दै जाने ।</li> <li>१३. छनौट भएको बाटोमा डोरी टाँग्ने ।</li> <li>१४. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण कक्ष, आरोहण स्थल</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तोकिए बाहेकका आरोहणमा उपयुक्त आरोहण बाटो छनौट गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आरोहण औजार उपकरणको प्रयोग र सुरक्षा मापदण्ड अपनाई आरोहण क्षेत्रमा नयाँ आरोहण बाटो छनौट गरिएको ।</li> <li>● छनौट भएको नयाँ आरोहण बाटो पुनः प्रयोगको लागि स्पष्ट देखिने संकेत चिन्हहरू राखिएको ।</li> <li>● छनौट भएको नयाँ बाटोमा बास बस्नको लागि शिविर खडा गर्न उपयुक्त स्थानको पहिचान गरिएको ।</li> <li>● छनौट भएको नयाँ आरोहण बाटोको आवश्यक पर्ने स्थानमा fixed rope टाँगेको ।</li> </ul>	<p><b>आरोहणको बाटो छनौट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● आवश्यकता</li> <li>● नयाँ बाटो छनौट विधि</li> <li>● हिमालको अवस्थिति मूल्यांकन</li> <li>● आरोहणको तोकिएको बाटो र नयाँ बाटो बीच भिन्नता</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Dyanamic &amp; Static Ropes, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V-Thread Hook, Snow Picket, ATC Guide, cordleatte, Harness, Crampons, Helmet, rock shoes, Chalk Bag, nuts, cams, Walki-Talki, Sat-Phone, Signages, Ice Axe,</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो डोरी र सामग्रीहरूको प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>● नयाँ बाटो पहिचानमा अनुभव नभएका आरोहीहरूलाई समूहमा समावेश नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.५ लिड आरोहण (Lead Climbing) गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. आरोहण गर्नु अगाडि हार्नेश, बूट, क्र्याम्पोन, पन्जा, रक सुजहरू सहि तरिकाले लगाउने ।</li> <li>५. हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाउने ।</li> <li>६. Climber र belayer को बीच सम्वाद सहकार्य अभ्यास गर्ने ।</li> <li>७. आईस क्लाइबिड भए ice tools को प्रयोग गर्ने र रकमा भए रक सुज र चक व्यागको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>८. Lead climbing गर्दा runner को प्रयोग गर्ने ।</li> <li>९. आरोहणका लागि बाटो छनोट गर्ने ।</li> <li>१०. शिखर/गन्तव्यमा पुगेपछि सहि तरिकाले anchor को निर्माण गर्ने</li> <li>११. अगाडि जाने आरोहीले fixed गरेको anchor मा लगाएको runner पछाडिको आरोहीले उठाउँदै जाने ।</li> <li>१२. दोस्रो व्यक्तिले climbing गर्दा पहिलो व्यक्तिले top belay गर्ने</li> <li>१३. पालैपालो lead climbing गर्ने ।</li> <li>१४. तोकिएको निश्चित बिन्दुमा नपुगेसम्म होसियारीपूर्वक आरोहण गरी रहने ।</li> <li>१५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लिड आरोहण (Lead Climbing) गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग Lead Climbing गरेको</li> <li>● चुचुरोमा पुगेर सही तरिकाले एंकर बनाएको ।</li> <li>● एंकरमा लगाएको Runner उठाउँदै क्लाइम्बिङ गर्दाका अवस्थामा पहिलो व्यक्तिले top rope belay गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Lead Climbing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● लिड आरोहण (Lead Climbing) मा प्रयोग हुने उपकरणहरूको जाँच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b></p>	<p>Dyanamic Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Snow Picket, ATC Guide, cordleatte, Harness, Crampons, Helmet, rock shoes, Chalk Bag, nuts, cams</p>	
<p><b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा शुरु गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.६ समतल तेर्सो बाटो (Traverse) हिँड्ने ।		
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 आरोहण/अवरोहण बाटो छनौट गर्ने ।</p> <p>४ खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</p> <p>५ आरोहण/अवरोहण गर्दा लड्ने स्थिति आएमा आफ्नो जीउँ हिमाल वा भित्ता जा पहाड तिर ढल्काएर हिँड्ने ।</p> <p>६ Traverse गर्दा fixed line लगाएको छ भने पहिला आफुसँग भएको safety line, fixed line मा लगाउने ।</p> <p>७ Fixed line मा travel गर्दा जहिल्यै पनि २ वटा safety line को प्रयोग गर्ने ।</p> <p>८ Traverse गर्दा जहिल्यै पनि आफु सचेत भएर हिँड्ने ।</p> <p>९ प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● समतल तेर्सो बाटो (Traverse) हिँड्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● Fixed Line मा हिँड्दा दुईवटा safety line को प्रयोग गरेको ।</li> <li>● आफुसँग भएको safety line लाई fixed line मा लगाएको ।</li> </ul>	<p><b>Traverse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Traverse मा प्रयोग हुने उपकरणहरूका कार्यावस्था जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Sling, Lock Carabiner	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● यात्रा शुरु गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.७ टप रोप रक आरोहण (Top Rope Rock Climbing) गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. आरोहण गर्नु अगाडि हार्नेश, रक सुज, चक व्यागको सहि तरिकाले प्रयोग गर्ने ।</li> <li>५. हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाउने ।</li> <li>६. Climber र belayer को बीचमा सम्वाद सहकार्य (Partnership) जाँच गर्ने ।</li> <li>७. Rock shoes &amp; chalk bag को प्रयोग गरी चढ्ने ।</li> <li>८. आरोहणका लागि बाटो छनोट गर्ने ।</li> <li>९. Climber र belayer को बीचमा बुझ्ने र स्पष्ट सुन्ने तरिकाले सम्वाद गर्ने ।</li> <li>१०. आरोहणका बेला हुंगा चोइटिएर खसेमा जानकारी गराउने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Top Rope Rock Climbing गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● आरोहण गर्दा रक सुज र चक व्यागको प्रयोग गरेको ।</li> <li>● आरोहणको लागि निश्चित बाटो छनोट भएको ।</li> <li>● आरोही र विलेयर बीच बुझिने भाषामा स्पष्ट सम्वाद भएको ।</li> </ul>	<p><b>Top Rope Rock Climbing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Top Rope rock Climbing आरोहणमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको कार्यावस्था जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dyanamic Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, ATC Guide, cordleatte, Harness, Helmet, Rock Shoes, Chalk Bag</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो/मक्किएको डोरीको प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा शुरु गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सनस्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.८ माथि चढ्ने (Ascending) ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. आरोहणको लागि टाँगी सकेको डोरीमा आरोहण गर्ने ।</li> <li>५. टाँगेको डोरी सुरक्षित भए नभएको जाँच गर्ने ।</li> <li>६. पुरानो डोरीको प्रयोग नगर्ने, हाल साँलै टाँगेको वा सबैभन्दा नयाँ डोरीमा मात्र आरोहण गर्ने ।</li> <li>७. हार्नेस लगाउने र हार्नेसको belay loop safety line को एक सईडमा भएको jumar लाई fixed डोरीमा जोड्ने ।</li> <li>८. हार्नेसमा भएको safety line लाई lock carabiner द्वारा fixed Line मा भएको jumar भन्दा माथि जोड्ने ।</li> <li>९. safety line र jumar को सहायताले आफू माथि चढ्दै जाने ।</li> <li>१०. उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिदै गन्तव्यमा पुग्ने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● माथि चढ्ने (Ascending) गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● जुमारको सेफ्टी लाईन र अर्को सेफ्टी लाईन आफ्नो कम्मरबाट नाप्दा गर्दा निधार भन्दा माथि जान नदिइएको ।</li> <li>● आरोहणको लागि static डोरीको प्रयोग भएको ।</li> </ul>	<p><b>माथि चढ्ने (Ascending)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● उद्धार सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, ATC Guide, Radio Sets, ice sket</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो/मक्किएको डोरीको प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>● Crampon ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा शुरु गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.९ ग्यासियर ट्राभल Glacier Travel गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. उद्धार सामग्रीहरूको अवस्था जाँच गर्ने ।</li> <li>४. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>५. ग्यालेशियर Craverse/snow bridge/ moriane भएको नभएको यकिन गर्ने ।</li> <li>६. आरोहीहरू क्रमबद्ध रूपमा १० मिटरको फरकमा हिँड्न लगाउने ।</li> <li>७. ग्यासियर ट्राभल गर्दाको बखत डोरीलाई हातमा नबन्ने ।</li> <li>८. एक आरोही र अर्को आरोही बीच डोरी भुईँमा छुने गरी हिँड्ने</li> <li>९. आफु भन्दा अगाडिको आरोहीलाई ध्यानमा राखी हिँड्ने ।</li> <li>१०. आरोहीहरू बीच सम्वादको लागि बुझिने भाषा प्रयोग गर्ने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● निर्दिष्ट बाटो छनोट गर्ने</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्यालेशियर ट्राभलमा चाहिने आवश्यक सामग्री आफैँसग भएको ।</li> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● आरोहीहरू क्रमबद्ध भई १० मिटरको फरकमा हिडेको ।</li> <li>● एक आरोही र अर्को आरोही बीचको डोरी भुईँमा छुने गरी हिडेको ।</li> </ul>	<p><b>ग्यासियर ट्राभल Glacier Travel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● उद्धार सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Ice Sketch, Pully, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, Shovels, Probes, Beacon, ATC Guide, Mattress, Sleeping Bags, Tarp, Cams, Knots, Radio Sets	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो/मक्किएको डोरीको प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>● Crampon ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.१० ओरालो/तल भर्ने । (Descending/Rappelling)</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. हार्नेस लगाउने र हार्नेसको belay loop safety line को एक भागमा भएको ATC device (belay device) लाई fixed डोरीमा जोड्ने ।</li> <li>४. हार्नेसमा भएको safety line लाई pursik द्वारा fixed line मा भएको ATC device (belay device) बनाउने ।</li> <li>५. सो belay device को तलपट्टि Lock carabiner लगाएर harness को belay लूपमा जोड्ने ।</li> <li>६. ATC device (belay device) को सहयताले pursik knot सार्दै आफू तल भर्दै जाने ।</li> <li>७. उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिँदै गन्तव्यमा पुग्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ओरालो/तल भर्ने । (Descending/rappelling) गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● हार्नेसमा भएको safety line लाई Pursik द्वारा fixed line मा भएको ATC device (belay device) बनाएको ।</li> <li>● Belay device को तलपट्टी lock carabiner लगाएर harness को belay लूपमा जोडेको ।</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ओरालो/तल भर्ने (Descending/ Rappelling)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● उद्धार सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, ATC Guide, Radio Sets, ice sket	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो/मक्किएको डोरीको प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>● Crampon ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.११ Multi-pitch Climbing गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. आरोहण गर्नु अगाडि हार्नेश, बूट, क्र्याम्पोन, पन्जा, रक सुजको सहि तरिकाले लगाउने ।</li> <li>५. हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाउने ।</li> <li>६. Climber र belayer को बीचमा सम्वाद सहकार्य जाँच गर्ने ।</li> <li>७. आईस क्लार्ईबिड भए Ice Tools को प्रयोग गर्ने र रकमा भए रक सुज र चक व्यागको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>८. Lead climbing गर्दा runner को प्रयोग गर्ने ।</li> <li>९. आरोहणका लागि बाटो छनोट गर्ने ।</li> <li>१०. शिखर वा चुलीमा पुगेपछि सहि तरिकाले anchor को निमार्ण गर्ने ।</li> <li>११. अगाडि जान आरोहीले Fixed गरेको anchor मा लगाएको runner पछाडिको आरोहीले उठाउँदै जाने ।</li> <li>१२. दोस्रो व्यक्तिले आरोहण गर्दा पहिलो व्यक्तिले top belay गर्ने ।</li> <li>१३. पालैपालो lead climbing गर्ने ।</li> <li>१४. तोकिएको निश्चित बिन्दुमा नपुगेसम्म होसियारीपूर्वक आरोहण गरि रहने ।</li> <li>१५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Multi Pitch Climbing गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाएको ।</li> <li>● Lead climbing गर्दा runner को प्रयोग गरेको ।</li> <li>● अगाडि जान आरोहीले fixed गरेको anchor मा लगाएको runner पछाडिको आरोहीले उठाएको ।</li> </ul>	<p><b>Multi-pitch Climbing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Multi pitch climbing आरोहणमा प्रयोग हुने उपकरणहरूका चेक जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Dyanamic Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Snow Picket, ATC Guide, Cordlette, Harness, Crampons, Helmet, Rock Shoes, Chalk Bag, Nuts, Cams</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ५.५ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १०.१२ टप रोप Ice आरोहण (Top Rope Ice Climbing) गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४. आरोहण गर्नु अगाडि हार्नेश, बूट, क्र्यामपोन, पन्जा, चस्माको सही तरिकाले प्रयोग गर्ने ।</li> <li>५. हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाउने ।</li> <li>६. Ice tools को प्रयोग गरी चढ्ने ।</li> <li>७. आरोहणका लागि बाटो छनोट गर्ने ।</li> <li>८. Climber र belayer को बीचमा बुझ्ने स्पष्ट बुझ्ने भाषामा सम्वाद गर्ने ।</li> <li>९. आरोहणको बेला ice फुटेर खसेमा बिले गर्ने व्यक्ति वा समुहलाई जानकारी गराउने ।</li> <li>१०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Top Rope Ice Climbing गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● हार्नेशमा भएको सेफटी लाईन fixed safety line मा लगाएको ।</li> <li>● Ice tools को प्रयोग गरी आरोहण गरेको ।</li> <li>● Climber र belayer को बीचमा बुझ्ने स्पष्ट बुझ्ने भाषामा सम्वाद भएको ।</li> </ul>	<p><b>Top Rope Ice Climbing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Top Rope ice Climbing आरोहणमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको चेक जाँचमा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Dyanamic Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, V- Thread Hook, Snow Picket, ATC Guide, cordleatte, Harness, Crampons, Helmet</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> <li>● यात्रा गर्नुभन्दा १० मिनेट अघि छालामा सन स्क्रिन क्रिम लगाउने ।</li> <li>● आरोहीहरूले अनिवार्य कालो चस्मा (Sun Glass) को प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	

## मोड्यूल ११ : उद्धार (Rescue)

	<b>समय : ५ घण्टा (सै) + ३५ (प्र) = जम्मा ४० घण्टा</b>
<b>पाठ्यविवरण</b>	यो मोड्यूल पर्वतारोहण वा पर्वतारोहणको क्षेत्रका काम गर्ने पर्वतारोहण पथ प्रदर्शकलाई आवश्यक समस्यामा परेका यात्रु उद्धारको लागि प्रयोग हुने सामग्री, प्रयोग विधिसँग सम्बन्धित आवश्यक ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।
<b>उद्देश्यहरु</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विभिन्न विधि र सामग्रीको प्रयोग गरी समस्यामा परेका यात्रुलाई उद्धार गर्ने ।</li> </ul>
<b>विषय वस्तु:</b>	११.१ Lowering Mode Rescue गर्ने । ११.२ Counter Balance Rescue गर्ने । ११.३ Tandem Rappel प्रयोग गर्ने । ११.४ Pully System तयार गर्ने । ११.५ Knot Pass Rescue on Ascending गर्ने । ११.६ Knot Pass Rescue on Decending गर्ने । ११.७ Self-Rescue गर्ने । ११.८ Helicopter Marshalling/Safety गर्ने । ११.९ Helicopter Long Line Rescue गर्ने । ११.१० Avalanche Beacon Prob and Shovel प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.१ Lowering Mode Rescue गर्ने ।		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Natural anchor वा artificial anchor छान्ने ।</li> <li>४. डोरी र lock carabiner ATC guide लिने ।</li> <li>५. डोरीको टुप्पोमा figure 8 flow through बनाई उद्धारकर्ताको हार्नेशमा सोहि डोरीलाई clove hitch लगाई locking carabiner को सहायताले एन्करको मास्टर point मा जोड्ने ।</li> <li>६. डोरीको लम्बाई मापन गरी भर्ने ठाउँसम्म पुग्ने यकिन गर्ने ।</li> <li>७. Anchor मा locking carabiner र एटिसीलाई गाईड मोडमा सेट गर्ने ।</li> <li>८. डोरीलाई ATC guide मा हाली डोरीको टुप्पोलाई तल भर्ने व्यक्तिको हार्नेशको two hard point मा लगाई figure 8 flow through बनाउने ।</li> <li>९. तल भार्ने व्यक्तिलाई तयार गरी सकेपछि तल भर्ने व्यक्तिको चालसँगै guide mode मा भएको carabiner लाई बिस्तारै रिलिज गरी तल भार्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lowering mode Rescue गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बलियो natural वा artificial anchor मा सेट गरेको ।</li> <li>● prusik rope/loop लिएर harness को अगाडि loop मा grith hitch बनाई carabiner ले clip गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Lowering mode Rescue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोगको अवस्था</li> <li>● बनाउने विधि</li> <li>● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, ATC Guide, Radio Sets, ice sket</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.२ Counter Balance Rescue गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. मजबुत एङ्करको छनौट/निर्माण गर्ने ।</li> <li>४. दुर्घटनामा परेका व्यक्तिको हार्नेसको two heard point मा फिगर एट फलो थ्रु गाँठो बनाई डोरी जोड्ने वा कस्ने ।</li> <li>५. डोरीमा पुर्सिक हिट्च लगाई उद्धारकर्ताको सेफटी लाईनमा क्याराविनर लगाई जोड्ने ।</li> <li>६. उद्धारकर्ताको अर्को सेफटी लाईनमा क्याराविनको सहायताले विले उपकरण (belay device) राखी रिपेल मोड (rapple mode) मा मिलाउने ।</li> <li>७. आकस्मिक अवस्था (back up) को लागि विले उपकरणको मुनी पुर्सिक हिट्च लगाई उद्धारकर्ताको हार्नेसको विले लुपमा क्याराविनको सहायताले जडान गर्ने ।</li> <li>८. दुर्घटनामा परेको व्यक्ति पट्टीको डोरीमा भएको पुर्सिक हिट्च (pursik hitch) र उद्धारकर्ता पट्टी भएको पुर्सिक हिट्च दुबैलाई सँगसँगै तल भाँदै लाने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Counter Balance Rescue गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बलियो natural वा artificial anchor मा सेट गरेको ।</li> <li>• हार्नेसको two heard point मा फिगर एट (figure 8) फलो थ्रु गाठो बनाई डोरी जोडेको</li> <li>• आकस्मिक अवस्था (back up) को लागि विले उपकरण (belay device) को मुनी पुर्सिक हिट्च (pursik hitch) लगाइएको ।</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Counter Balance Rescue</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार</li> <li>• प्रयोगको अवस्था</li> <li>• बनाउने विधि</li> <li>• ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Ice Screw, Jumar, Ice Axe, ATC Guide, Radio Sets, ice sket	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>• Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.३ Tandem Rappel प्रयोग गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>३. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>४. तल भर्नु (tandom rappale) गर्नुअघि सबै सामग्री जाँच गर्ने ।</li> <li>५. आरोही भार्ने बेला उद्धारकर्ताले गरुडगो भारि नबोग्ने ।</li> <li>६. आरोहीलाई अगाडि पट्टी राखेर आफु पछाडी बस्ने ।</li> <li>७. आरोही र उद्धारकर्ताले एउटै डोरी प्रयोग गरी भर्ने ।</li> <li>८. दुबैजना बराबर पोजिसनमा भएर माथितिर फर्की तल भर्ने ।</li> <li>९. दुबैजना खुट्टाको लय (ताल) मिलाएर भर्ने ।</li> <li>१०. आरोहीलाई स्पष्ट निर्देशन दिने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tandem Rappel प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● Tandom rappale गर्दा दुबैजनाको खुट्टाको लय मिलाएर भरेको ।</li> </ul>	<p><b>Tandem Rappel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Tandom repple मा प्रयोग हुने उपकरणहरूको जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● आरोही र रेस्क्युअरले गरुडगो भारी बोक्न नहुने ।</li> <li>● पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.४ Pully System तयार गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको संकलन गर्ने ।</li> <li>३ खतराको पूर्वानुमान गर्ने ।</li> <li>४ मजबुत एन्करको छनौट तथा निर्माण गर्ने</li> <li>५ डोरीका एक टुप्पोमा भारी (लोड) लाई जोड्ने ।</li> <li>६ भारी (लोड) मा जोडेको डोरीलाई पुलीमा हाली lock carabiner को सहायताले एन्करमा जोड्ने ।</li> <li>७ भारी (लोड) सँग जोडिएको डोरीमा pursik hitch हाली त्यस pursik hitch लाई lock carabiner को सहायतले एन्करको मास्टर point मा जोड्ने ।</li> <li>८ एन्करको पुलीमा जोडिएको डोरीलाई फेरि अर्को पुलीमा हाली lock carabiner र pursik rope को सहायतले भारी (लोड) सँग जोडिएको डोरीमा phursik hitch लगाउने ।</li> <li>९ सम्पूर्ण कार्यहरूको तयार पछि भारी (लोड) लाई बिस्तारै तान्ने ।</li> <li>१० प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११ कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pully system तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Pully System</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Pully system मा प्रयोगहुने उपकरणहरूको जाँचमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Radio Sets, phursik Rope, gloves, pully, cordlets.	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>● Crampon ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.५ Knot pass Rescue on ascending गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. हार्नेसको belay loop safety line को एक साईडमा भएको jumar लाई fixed डोरीमा जोड्ने ।</li> <li>४. हार्नेसमा एक साईडमा safety line लाई lock carabiner द्वारा fixed line मा भएको jumar भन्दा माथि जोड्ने ।</li> <li>५. Safety line र jumar को सहयताले आफू माथि चढ्दै जाने ।</li> <li>६. Fixed line मा भएको गाँठो नजिक पुगेपछि pursik rope लाई fixed डोरीमा भएको गाँठोभन्दा माथि pursik hitch बनाई हार्नेसको बिले लुपमा carabiner ले जोड्ने ।</li> <li>७. Fixed डोरीमा जोडेको jumar लाई निकाली गाँठोभन्दा माथि जोड्ने ।</li> <li>८. Safety लाइनलाई fixed डोरीमा भएको Jumar भन्दा माथि क्लिप गर्ने</li> <li>९. Pursik hitch लाई निकाल्ने ।</li> <li>१०. गाँठोभन्दा माथि जोडिएको safety line र jumar को सहायतले माथि चढ्ने ।</li> <li>११. उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिदै गन्तव्यमा पुग्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Knot pass Rescue on ascending गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● Fixed line मा भएको गाँठो नजिक पुगेपछि pursik rope लाई fixed डोरीमा भएको गाँठोभन्दा माथि pursik hitch बनाई हार्नेसको बिले लुपमा Carabiner ले जोडेको ।</li> <li>● Safety लाइनलाई fixed डोरीमा भएको jumar भन्दा माथि क्लिप गरेको ।</li> <li>● गाँठोभन्दा माथि जोडिएको safety line र jumar को सहायतले माथि चढेको ।</li> </ul>	<p><b>Top Rope Rock Climbing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Knot pass rescue on ascending उद्धारमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको जाँच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, ATC Guide, Radio Sets, ice sket	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.६ Knot Pass Rescue on Decending गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Anchor मा डोरी लगाउने ।</li> <li>४. Anchor बाट भारेको डोरीलाई राम्रोसँग जाँच गर्ने ।</li> <li>५. हार्नेस लगाउने र हार्नेसको अगाडि पट्टिको belay loop मा purcell pursik लाई lock carabiner लगाएर जोड्ने ।</li> <li>६. जोडिएको prucell pursik fixed डोरीमा prusik hitech बनाउने ।</li> <li>७. हार्नेसमा भएको safety line को loop मा अर्को lock carabiner द्वारा belay device मा जोड्ने ।</li> <li>८. Belay device जोड्दा fixed डोरीलाई समातेर bite बनाई device मा छिराएर उक्त bite लाई lock carabiner ले safety line loop मा जोड्ने ।</li> <li>९. विस्तारै डोरी समातेर तलतिर झर्दै जाने ।</li> <li>१०. डोरीको गाँठोको नजिक पुग्दा अर्को prusik rope फिकेर डोरीमा भएको गाँठोभन्दा मुनी prusik hitch बनाई हार्नेसको belay loop मा lock carabiner ले जोड्ने ।</li> <li>११. फेरीमाथिको belay device बाट डोरी निकालेर गाँठोभन्दा मुनी सोही belay device लाई डोरीमा जोड्ने ।</li> <li>१२. माथि भएको purcell pursik लाई release गर्ने साथै release भएको purcell pursik लाई डोरीबाट निकाल्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Knot Pass Rescue on Decending गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● हार्नेस लगाउने र हार्नेसको अगाडि पट्टिको belay loop मा purcell pursik लाई lock carabiner लगाएर जोडेको ।</li> <li>● हार्नेसमा भएको safety line को loop मा अर्को lock carabiner द्वारा belay device मा जोडेको ।</li> <li>● गाँठोभन्दा मुनी जोडिएका औजार उपकरण prusik hitch को सहायताले तल झरेको ।</li> </ul>	<p><b><u>Knot Pass Rescue on Decending</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Knot pass Rescue on decending गर्ने</li> <li>● Ascending उद्धारमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>



<p>१३. गाँठोभन्दा मुनि जोडिएका औजार उपकरण <b>pursik hitch</b> को सहायताले तल भर्दै जाने ।</p> <p>१४. उक्त कार्यहरुलाई निरन्तरता दिदै आफ्नो गन्तव्यसम्म पुग्ने ।</p> <p>१५. तल पुगेपछि सम्पूर्ण उपकरणहरु डोरीबाट निकाल्ने ।</p> <p>१६. प्रयोग भएको औजार उपकरणहरु सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>		
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरु</b> (Required Tools/Equipment)</p>	<p>Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Ice Screw, Ice Tool, Jumar, Ice Axe, Snow Pickets, ATC Guide</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरु</b> (Safety/Precautions)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.७ Self-Rescue गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Fixed डोरीमा जुमार राखी हार्नेसमा सेफ्टी लाइनको मदतले जोड्ने ।</li> <li>४. Safety line बनाउने ।</li> <li>५. Safety line द्वारा fixed डोरीमा भएको जुमारको मुनी prusik hitch बनाउने ।</li> <li>६. Safety line को loop मा overhand on bite बनाई खुट्टा छिराउने ।</li> <li>७. Safety line को अर्को loop लाई clove hitch बनाई हार्नेसको belay loop मा carabiner द्वारा जोड्ने ।</li> <li>८. खुट्टा राखी सकेपछि डोरीमा जोडेको safety line को loop मा खुट्टा राखी उभिने साथै जुमारलाई हातको सहायताले माथि सार्ने ।</li> <li>९. माथि चढ्नको लागि हातले जुमारलाई माथि साँदै जाने र खुट्टा राखेको safety line लाई पनिसाँदै माथि सार्ने</li> <li>१०. यो कार्यलाई निरन्तरता दिदै आफ्नो गन्तव्यसम्म पुग्ने ।</li> <li>११. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Knot pass rescue on ascending गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक सामग्रीहरूको सहि र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेको ।</li> <li>● Safety line द्वारा fixed डोरीमा भएको जुमारको मुनी prusik hitch बनाएको ।</li> <li>● Safety line को loop मा overhand on a bite बनाई खुट्टा छिराएको ।</li> <li>● Safety line को अर्को loop लाई clove hitch बनाई हार्नेसको belay loop मा carabiner द्वारा जोडेको ।</li> </ul>	<p><b>Self-Rescue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● Self-Rescue उद्धारमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b></p>	<p>Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Jumar, Radio Sets, Prusik/ cordlets</p>	
<p><b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● पुरानो डोरीको प्रयोग गर्न नपाइने ।</li> <li>● Crampons ले डोरीमा नटेक्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.८ Helicopter Marshalling/Safety गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. हेलिकोप्टर आउनुभन्दा अगाडि मौसमको यथार्थ जानकारी लिने ।</li> <li>४. हेलिकोप्टर आउनुभन्दा अगाडि हेलिप्याड राम्रोसँग बनाउने र खुला ठाउँको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>५. हेलिकोप्टर बस्ने ठाउँमा हावाले उडाउने कुनै पनि सामान/वस्तु नराख्ने ।</li> <li>६. हेलिकोप्टर ल्याण्ड हुनुभन्दा संकेत गर्ने ( आगो बालेर धुँवा निकाल्ने वा चम्किलो रंगको वस्तु देखाउने ।</li> <li>७. हेलिकोप्टर आइसकेपछि अत्तालिएर छिटो छिटो नजाने ।</li> <li>८. हेलिकोप्टरको उडान/अवतरणको ज्ञान भएको व्यक्तिले मात्र संकेत दिने ।</li> <li>९. हावा आएको दिशा तिर आफू उभिएर संकेत गर्ने ।</li> <li>१०. सुरक्षित अवतरणको लागि दुवै हात माथि उठाएर संकेत गर्ने ।</li> <li>११. सुरक्षित स्थानमा आई पुगेपछि दुवै हातले बस्नको लागि संकेत गर्ने ।</li> <li>१२. हेलिकोप्टर पूर्ण अवतरण नभएसम्म संकेत गर्ने मान्छेले स्थान नछ्याड्ने ।</li> <li>१३. हेलिकोप्टर चालक वा सहचालकले संकेत नगरुन्जेलसम्म हेलिकोप्टरको छेउमा नजाने ।</li> <li>१४. हेलिकोप्टर उडानको बखत सुरक्षित ठाउँमा बस्ने ।</li> <li>१५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Helicopter Marshalling/ Safety गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Helicopter marshalling safety सामग्रीहरूको आवश्यक चेक जाँच गरिएको ।</li> <li>● उद्धार गर्नको लागि हेली र रेस्क्युर टोलीलाई निश्चित ठाउँमा बोलाइएको</li> <li>● हेलिको रेस्युको लागि प्रयोग हुने सिग्नलको पहिचान गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Helicopter Marshalling/ Safety</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● हेलिको रेस्युको लागि प्रयोग हुने सिग्नल</li> <li>● उद्धारमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको जाँच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	हेली, Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Radio Sets	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● हेलिकोप्टरको अगाडिबाट मात्र जाने, कहिल्यै पनि पछाडि वा पखेटाको साइडबाट नजाने/नहिँड्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>निर्दिष्ट कार्य (Task): ११.९ Helicopter Long Line Rescue गर्ने ।</b>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Long line सामग्रीहरूको जाँच गर्ने ।</li> <li>४. दुर्घटना भएको ठाउँ पत्ता लगाउने ।</li> <li>५. हेली कम्पनीसँग सम्पर्क गरी हेली उद्धार टोलीलाई तयारी अवस्थामा राख्ने ।</li> <li>६. उद्धार टोलीलाई मौसमको जानकारी गर्ने ।</li> <li>७. उद्धार गर्नको लागि हेली र उद्धार टोलीलाई निश्चित ठाउँमा बोलाउने ।</li> <li>८. उद्धारकर्ता तयार भएपछि उद्धारको लागि हेलिकप्टरको चालकसँग सम्वाद गरी बिस्तारै उडानका लागि अनुरोध गर्ने ।</li> <li>९. उद्धार टोलीलाई दुर्घटना भएको ठाउँ तथा दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई पहिचान गर्ने ।</li> <li>१०. दुर्घटनामा परेको बिरामी उद्धार गर्नको लागि उद्धारकर्तालाई हेलिकप्टरमा long line डोरी तयार पार्ने ।</li> <li>११. उद्धारकर्ताले long line डोरी आफूसँग जडान गर्ने ।</li> <li>१२. दुर्घटना स्थलमा पुगेपछि उद्धारकर्ताले हेलीलाई आकाशमै अड्याई शून्य उडान (hovering) गर्न लगाउने ।</li> <li>१३. बिरामीलाई long line डोरीसँग जोडी उद्धारकर्ताको हातले समाउने ।</li> <li>१४. निश्चित ठाउँमा पुगेपछि उद्धारकर्ताले चालकसँगको समन्वयमा बिरामीलाई बिस्तारै जमीनमा झार्ने ।</li> <li>१५. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Helicopter long line rescue गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Long line सामग्रीहरूको आवश्यक चेक जाँच गर्ने ।</li> <li>● दुर्घटना भएको ठाउँ पत्ता लगाएको ।</li> <li>● दुर्घटना भएको ठाउँमा बिरामीलाई उद्धार गर्नको लागि हेली र रेस्क्युर टोलीलाई निश्चित ठाउँमा बोलाएको ।</li> <li>● हेलिको रेस्क्युरो लागि प्रयोग हुने सिग्नलको पहिचान गरेको ।</li> </ul>	<p><b>Helicopter LongLine Rescue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● हेलिको रेस्क्युरो लागि प्रयोग हुने सिग्नलहरू</li> <li>● उद्धारमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	हेली, Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Radio Sets, ice sket	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● हेलिकोप्टरको अगाडिबाट मात्र जाने, कहिल्यै पनि पछाडि वा पखेटाको साइडबाट नजाने/नहिँड्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवाहारिक : ३.५ घण्टा  
कूल समय: ४ घण्टा

<b>कार्य (Task): ११.१० Avalanche Beacon Prob and Shovel प्रयोग गर्ने ।</b>		
कार्य चरण (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको संकलन गर्ने ।</li> <li>३. दुर्घटना भएको क्षेत्र पत्ता लगाउने ।</li> <li>४. Beacon लाई searching mode मा राखी दुर्घटना भएको व्यक्तिको दुरी/क्षेत्रको खोजी गर्ने ।</li> <li>५. Beacon को आवाजलाई राम्रोसँग सुन्ने ।</li> <li>६. दुर्घटना भएको क्षेत्रमा Prob को मद्दतले दुर्घटना भएको व्यक्ति खोज्न हिउँमा घुम्ने ।</li> <li>७. दुर्घटना भएको क्षेत्र पत्ता लगाई आरोहीलाई बेल्चाले हिउँ खनेर निकाल्ने ।</li> <li>८. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avalanche beacon prob and shovel प्रयोग गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avalanche beacon prob and shovel सामग्रीहरूको कार्यावस्थामा भएको ।</li> <li>● आरोहीको दुर्घटना भएको स्थान नजिक पुग्दै जाँदा बिकनको आवाज चर्को र छिटो भएको यकिन गरेको ।</li> <li>● Beacon को आवाज जाँच गरेको ।</li> <li>● दुर्घटना भएको ठाउँ पत्ता लगाएको ।</li> </ul>	<p><b><u>Avalanche Beacon Prob and Shovel बिकन प्रोब</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● बिकन प्रोब प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	Becon, बेल्चा, battery, radio sets, streathcer, Static Rope, Locking Carabiner, Non-Locking Carabiner, Runner, Radio Sets, ice sket	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● हराएको व्यक्तिसँग अनिवार्य बेकन हुनुपर्ने ।</li> <li>● बेकनमा प्रयोग भएको व्याट्री नयाँ हुनुपर्ने ।</li> </ul>	

मोड्यूल १२ : पेशागत विकास र उद्यमशीलता विकास

	समय : २५ घण्टा (सै) + ३७ (प्र) = जम्मा ६२ घण्टा
पाठ्यविवरण :	यस मोड्यूलमा दुईवटा सबमोड्यूलहरु समावेश छन् जसमा आवश्यक पेशागत विकास, ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरु	<ul style="list-style-type: none"><li>• पेशागत विकास गर्ने ।</li><li>• उद्यमशीलता विकास गर्ने ।</li></ul>
बिषय वस्तु:	<ol style="list-style-type: none"><li>१. पेशागत विकास गर्ने</li><li>२. उद्यमशीलता विकास गर्ने ।</li></ol>

मोड्यूल १२.१ : पेशागत विकास

	समय : ७ घण्टा (सै) + १५ (प्र) = जम्मा २२ घण्टा
पाठ्यविवरण:	यस मोड्युलमा पेशागत विकास गर्न सम्बन्धित पेशाका नीति नियमसँग अद्यावधिक हुने, साधारण हिसाब गर्ने, भाषिक सम्वाद गर्ने, फाराम भर्ने तथा निवेदन लेख्ने ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।
उद्देश्यहरु	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नीति, नियम तथा निर्देशन अनुशरण गर्न ।</li> <li>● साधारण हिसाब गर्ने (व्यावहारिक/ प्रयोगात्मक गणित)</li> <li>● भाषिक संचार गर्ने ।</li> <li>● पत्र/निवेदन लेख्ने ।</li> </ul>
कार्यहरु	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. नीति, नियम तथा निर्देशन अनुशरण गर्न ।</li> <li>२. साधारण हिसाब गर्ने ।</li> <li>३. भाषिक संवाद गर्ने ।</li> <li>४. पत्र/निवेदन लेख्ने ।</li> </ol>

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : २ घण्टा

व्यवाहारिक : घण्टा

कूल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १२.१ नीति, नियम तथा निर्देशन अनुशरण गर्न ।		
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. देहायबमोजिमको हिमाल आरोहण अनुमतिको बारेमा जानकारी लिने:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ६५०० मि. भन्दा मुनिका चुलि र आरोहण अनुमति ।</li> <li>● ६५०० मि. देखि ६९९९ मि. सम्मका हिमालहरूको आरोहण अनुमति ।</li> <li>● ७००० मि. देखि ७४९९ मि. सम्मका हिमालहरूको आरोहण अनुमति ।</li> <li>● ७५०० मि. देखि ७९९९ मि. सम्मका हिमालहरूको आरोहण अनुमति ।</li> <li>● सगरमाथा बाहेक ८००० मि. भन्दा अग्ला हिमालहरूको आरोहण अनुमति ।</li> <li>● सगरमाथाको आरोहण अनुमति ।</li> </ul> <p>७. वातावरण संरक्षण, संरक्षित क्षेत्र, राष्ट्रिय निकुञ्ज सम्बन्धी कानून र नियमहरूको अध्ययन गर्ने ।</p> <p>८. नेपालको पर्यटन ऐन, पर्वतारोहण तथा पदयात्रा नियमावलीको अध्ययन गर्ने ।</p> <p>९. विमा अभिलेख तथा पर्वतारोहण र पदयात्रा क्षेत्रको विमा नीति र नियमहरूको बारेमा अध्ययन गर्ने ।</p> <p>१०. नेपालको पर्यटन नीतिबारे अद्यावधिक रहने ।</p> <p>११. पर्वतारोहण पथप्रदर्शक सम्बन्धी नीति, अनुमति सम्बन्धमा अद्यावधिक रहने ।</p> <p>१२. आफ्नो जिम्मेवारीको कार्य विवरणको अनुशरण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, प्रशिक्षण कोठा</li> <li>● औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नीति / नियम / निर्देशन अनुशरण गर्ने</li> </ul> <p><b>मानक (Standard)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तोकेको नीति नियम पालना गर्दा तोकिएको जिम्मेवारी सफलता पूर्वक संपादन गरेको ।</li> </ul>	<p><b>नीति, नियम निर्देशन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नियम, नीति तथा निर्देशनको फरक</li> <li>● महत्व</li> <li>● ऐन तथा ऐनको परिभाषा</li> <li>● Display गरेका सुचनाको महत्व</li> <li>● जिम्मेवारीको परिभाषा</li> <li>● विभागका कार्यहरू</li> <li>● गोपनीय विषय</li> <li>● युनियन अवधारणा</li> <li>● युनियनका फाइदा बेफाइदा</li> <li>● युनियनको जिम्मेवारी</li> <li>● अनुशासनको महत्व</li> </ul>



<p>१३. फर्म/कम्पनीमा कार्यरत विभिन्न तहका जनशक्ति तथा उनीहरूको कार्य विवरणको अध्ययन गर्ने ।</p> <p>१४. फर्म/कम्पनीमा विभिन्न विभाग र तिनका कामबारे अध्यावधिक रहने ।</p> <p>१५. फर्म/कम्पनीले प्रकाशन गरेका निर्देशनहरू अनुसरण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यक्षेत्रमा तोकिएको युनिफर्म लगाउने ।</p> <p>१७. पेशासँग सम्बन्धित गोपनीयता कायम राख्ने ।</p> <p>१८. लैङ्गिक वर्गीय, क्षेत्रीय, जातिगत, समानताको व्यवहार प्रदर्शन गर्ने ।</p> <p>१९. कार्यको अभिलेखीकरण गर्ने ।</p>		
<p><b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नीति, नियम, निर्देशनका किताबहरू</li> </ul>	
<p><b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● संघ/संगठनका कारणबाट कम्पनीलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउने कार्य नगर्ने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : २ घण्टा  
व्यवाहारिक : ४ घण्टा  
कूल समय: ६ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १२.२ आधारभूत गणीतीय 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 सामग्री संकलन गर्ने । ३. अंक गन्ने । 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 ।	<u>अवस्था (Situation):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>कारखाना, प्रशिक्षण कोठा</li> </ul> <u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>आधारभूत गणीतीय हिसाब गर्ने ।</li> </ul> <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>साधारण हिसाब गर्न जानेको ।</li> </ul>	<u>साधारण हिसाब</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>अंकको पहिचान</li> <li>संकेतहरू</li> <li>स्केलको ज्ञान</li> <li>मिटर/फीट/इन्च से.मी.</li> <li>क्षेत्रफल (Area)</li> <li>आयतन (Volume)</li> <li>नापनका एकाईहरू</li> <li>लम्बाई (Lengths)</li> <li>क्षेत्रफल (Areas)</li> <li>आयतन (Volumes)</li> <li>तौल (Weights)</li> <li>सामान्य सूत्रहरू</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	आधारभूत गणितको पुस्तक, किताबहरू, मोवाइल, ल्यापटप कलम, क्याल्कुलेटर	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मोवाइल, ल्यापटप, क्याल्कुलेटर होसियारीपूर्वक चलाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

निर्दिष्ट कार्य (Task): १२.३ संवाद गर्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. संवादका माध्यमहरू छनोट गर्ने ।</li> <li>४. संवादको भाषिक तथा सांकेतिक माध्यम प्रयोग गर्ने ।</li> <li>५. शुद्धसँग बोल्ने र लेख्ने ।</li> <li>६. पर्वतारोहण सम्बन्धी पद/पदावली प्रयोग गर्ने ।</li> <li>७. आरोहीहरूसँग निम्नानुसारका भाषिक सीप प्रयोग गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> <li>● अभिवादन गर्ने (Greeting)</li> <li>● परिचय गर्ने (Introducing)</li> <li>● स्वागत गर्ने (Welcoming)</li> <li>● धन्यवाद, कृतज्ञता ज्ञापन गर्ने (Thanking, expressing gratitude)</li> <li>● प्रश्न सोध्ने (Asking)</li> <li>● अनुरोध, निर्देशन गर्ने (Requesting commanding)</li> <li>● टक्र्याउने (Offering)</li> <li>● सल्लाह दिने (Advising)</li> <li>● निषेध गर्ने (Prohibiting)</li> </ul> </li> <li>८. यात्रु अभिलेख फारामहरूको अध्ययन गरी आवश्यक विवरण भर्ने ।</li> <li>९. सूचना/संकेतहरू पढ्ने र सुसूचित रहने ।</li> <li>१०. आफूले सिकेका सीपहरूको विवरण राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कम्पनी, प्रशिक्षण कोठा</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● संवाद गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नेपाली/अंग्रेजी/स्थानीय भाषामा पर्वतारोहण सम्बन्धी पद/पदावली प्रयोग गरेको ।</li> <li>● यात्रुलाई सजिलो हुने भाषामा संवाद गरेको ।</li> </ul>	<p><b>संचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अभिवादन गर्ने विधि</li> <li>● नेपाली/अंग्रेजी पद/पदावलीको प्रयोग</li> <li>● लेखन सीप</li> <li>● संवाद सीप</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भाषा म्यानुअल/किताबहरू</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मोवाइल, क्यासेट होसियारी पूर्वक चलाउने ।</li> </ul>	

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवहारिक : १ घण्टा  
कूल समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task): १२.१.४ पत्र/निवेदन लेख्ने ।		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पत्र/निवेदनको ढाँचा बनाउने ।</li> <li>४. प्रापक (व्यक्ति/संस्था) यकिन गर्ने ।</li> <li>५. तोकिएको ढाँचामा व्यक्तिगत, सामाजिक, व्यावसायिक र निवेदन पत्र लेख्ने ।</li> <li>६. संबोधन, मिति र ठेगाना लेख्ने ।</li> <li>७. निवेदनको विवरण/विषयवस्तु लेखी दस्तखत गर्ने ।</li> <li>८. निवेदन/पत्र सम्बन्धित व्यक्ति/फाँटमा बुझाउने/दर्ता गर्ने ।</li> <li>९. प्रयोग भएका औजार उपकरणहरू सफा गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Situation):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशिक्षण कोठा</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पत्र/निवेदन लेख्ने ।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बोधगम्य, शुद्ध र सरल भाषामा निवेदन/पत्र लेखेको ।</li> </ul>	<p><b>पत्र/निवेदन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिभाषा</li> <li>● प्रकार</li> <li>● लेखन विधि</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Required Tools/ Equipment)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● किताबहरू</li> </ul>	
<b>सुरक्षा/ सावधानीहरू (Safety/ Precautions)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शुद्ध भाषामा लेखेको हुनुपर्ने ।</li> </ul>	

**सब मोड्यूल १२.२: उद्यमशीलता विकास  
(Entrepreneurship Development)**

		<b>समय : १८ घण्टा (सै) + २२ (प्र) = ४० घण्टा</b>			
<b>पाठ्यविवरण:</b>		यसमा व्यावसायिक योजना तर्जुमाको अवधारणा विकास गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ। यसमा विशेष गरी उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक विचारको विकास र व्यावसायिक योजना तयारी जस्ता विषय वस्तुहरू समावेश गरिएको छ।			
<b>उद्देश्यहरू</b>		यो मोड्यूलसम्पन्न भइसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न उद्देश्यहरू पूरा गर्न समर्थ हुनेछन्। १२.२.१ व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने। १२.२.२ उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने। १२.२.३ सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने। १२.२.४ साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने। १२.२.५ व्यवसायको आधारभूत अभिलेखीकरण गर्ने।			
<b>कार्यहरू</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने।</li> <li>● उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने।</li> <li>● सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने।</li> <li>● साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने।</li> <li>● व्यवसायको आधारभूत अभिलेखीकरण गर्ने।</li> </ul>			
क्र.सं.	कार्यहरू (Steps)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने।	● कम्पनी व्यवसायको परिचय	४		४
		● व्यवसायको वर्गीकरण			
		● नेपालमा संचालित कम्पनी व्यवसायहरू (संक्षिप्त मात्र)			
		● व्यवसाय र जागरी वीचको अन्तर			
२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने।	● सफलताको जीवनचक्र	३		३
		● व्यवसायमा जोखिम र त्यसको न्यूनीकरणका उपाय			
३	सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने।	● सम्भावित व्यवसायको पहिचान	१	२	३
		● व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन : सबल, कमजोर, अवसर र चुनौति (SWOT)/छनौट			
४	साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने। (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजना तयारी गरी प्रस्तुत गर्ने)	● बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा	९	१८	२७
		<b>व्यावसायिक योजना : बजार</b>			
		● उत्पादन गर्ने वस्तुको विवरण			
		● व्यवसाय गर्ने स्थान वा वितरणका माध्यम			
		● उत्पादन तथा विक्री लक्ष्य			
		● बजार हिस्साको अनुमान			
		● विक्री तरिका र प्रवर्द्धनका उपायहरू			
		<b>व्यावसायिक योजना : उत्पादन</b>			
● उत्पादन प्रक्रिया/विधि					
● आवश्यक स्थिर सम्पत्ति					

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्थिर सम्पत्तिमा ह्रासकट्टी</li> </ul> <p><b>व्यावसायिक योजना : व्यवसाय संचालन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवसायको स्वरूप</li> <li>● आवश्यक जनशक्ति र लागत</li> <li>● आवश्यक कच्चा सामान र लागत</li> <li>● अन्य खर्च (शीर्षभार)</li> </ul> <p><b>व्यावसायिक योजना : वित्तीय व्यवस्थापन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चालू पूँजी र जम्मा पूँजी</li> <li>● वस्तुको उत्पादन लागत र बिक्रीमोल निर्धारण</li> <li>● नाफा नोक्सान निकाल्ने तरिका</li> <li>● लगानीमा प्रतिफल र पारविन्दु विश्लेषण</li> <li>● आवश्यक व्यावसायिक सूचना र संकलन प्रक्रिया</li> </ul>			
५	व्यवसायको आधारभूत अभिलेखीकरण गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डे बुक</li> <li>● बिक्री खाता</li> <li>● खरिद तथा खर्च खाता</li> <li>● साहु र असामी खाता</li> </ul>	१	२	३

**पाठ्यपुस्तक:**

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

**Reference Book:**

- Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

## भौतिक पूर्वाधार सुविधाहरू (Physical Infrastructure Facilities)

कुनै पनि प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थानमा पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक कार्यक्रम संचालनको लागि निम्न आधारभूत पूर्वाधारको व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ ।

पूर्वाधारको विवरण	विस्तृत विवरण
चढाई चट्टानहरू (Climbing Rocks)	अभ्यास र व्यावहारिक कौशल प्रदर्शन गर्न प्रशिक्षार्थीको लागि चट्टानी चढाई गर्न मिल्ने चट्टानी भूभाग र सुविधाहरू ।
प्राकृतिक रूपमा जमेको आइस (Naturally Frozen Ice)	प्रशिक्षार्थीको लागि अभ्यास र व्यावहारिक कौशल प्रदर्शनको लागि प्राकृतिक रूपमा जमेको आइस ।
इन्डोर/आउटडोर पर्खाल (Indoor/Outdoor Climbing Wall)	खराब मौसमको बेला अभ्यासको लागि इन्डोर/आउटडोर पर्खाल ।
खुला मैदान/कक्षा कोठा अभ्यास क्षेत्रहरू (Open Ground/Class Room - Hall Practice Areas)	समूह भेला, व्यावहारिक प्रदर्शन र मूल्यांकन को लागि खुला मैदान र कक्षा कोठा (हल) ।
चिकित्सा सहायक कर्मचारी (Medical Assistant Personnel)	घाऊँ चोटपटक लागेको खण्डमा प्राथमिक चिकित्सक वा आपतकालिनको स्थितिकोलागि उपकरण सहित चिकित्सक वा सहायक स्वास्थ्य कर्मचारीहरू ।
आवासिय क्षेत्र (Residential Area)	प्रशिक्षार्थीका लागि आवास वा सुविधा सहित होटल वा छात्रावास ।
सन्दर्भ पुस्तकालय वा संसाधन केन्द्र (Reference Library or Resource Center)	प्रशिक्षार्थीका अध्ययनकोलागि सन्दर्भ सामग्री सहित संसाधन केन्द्र वा पुस्तकालय ।

## औजार तथा उपकरणहरू (Gear, Equipment and Materials)

कृने पनि प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थानमा पर्वतारोहण पथ प्रदर्शक कार्यक्रम संचालनको लागि निम्न आधारभूत औजार तथा उपकरणको व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ ।

औजार उपकरण	आवश्यक मात्रा	उपकरण तथा सामग्री विस्तृत विवरण
चट्टान चढ्ने उपकरण (Rock Climbing Equipment)	१० सहभागीहरूको २ समूहहरूको लागि	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rope (6 Coils Dynamic 60 m.)</li> <li>- Cordelette (6 Pcs of 7 mm, 5 m Long Each)/Double Sling (6 Pcs)</li> <li>- Locking Carabiner (12 Pcs)</li> <li>- Non-Locking Carabiner (18 Pcs),</li> <li>- Runner (20 Pcs)</li> <li>- Chalk Bags (6 Pcs)</li> <li>- Cams (1 Set)</li> <li>- Nuts (1 Set)</li> </ul>
प्राकृतिक बरफ आरोहण उपकरण (Natural Ice Climbing Equipment)	१० सहभागीहरूको २ समूहहरूको लागि	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rope (6 Coils Dynamic 60 m.)</li> <li>- Cordelette (6 Pcs of 7 mm, 5 m. Long Each)/Double Sling (6 Pcs)</li> <li>- Locking Carabiner (12 Pcs)</li> <li>- Non-Locking Carabiner (18 Pcs)</li> <li>- Runner (20 Pcs)</li> <li>- Ice Screw (24 Pcs)</li> <li>- Ice Tool (12 Pcs)</li> <li>- V- Thread Hook (2 Pcs)</li> <li>- Jumar (5 Pcs)</li> </ul>
भूगोल र नेभिगेसन (Geography and Navigation)	१० सहभागीहरूको २ समूहहरूको लागि	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Map, GPS, Compass, Scale, Pencil, Paper, Sharper, Carry Bag, Thread, Scrubber, BinoculaR, Calculator, Whistle, Torch/Head Lamp</li> </ul>
प्राथमिक उपचार उपकरण (First Aid Equipment)	आवश्यकता अनुसार	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soap, Sanitizing materials, Surgical/Normal Gloves, Basic First Aid Medicines, Ace/TrianguaLr Bandages, Gudge Patch, Sams-Splint, Twitchers, Thermometers, Pulse Oximeter, Safety Pins, Lighters, Hypo-Wraps, Stretchers, Digital Blood Pressure set, Scissors, Mask, PPE, etc.</li> </ul>
अडियो भिडियो सामग्री/उपकरण (Audio Video Materials/ Equipment)	आवश्यकता अनुसार	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Printed Media Materials,</li> <li>- Non-Projected Media Materials,</li> <li>- Projected Media Materials,</li> <li>- Audio-Visual Materials,</li> <li>- Computer-Based Instructional Materials</li> </ul>



## संलग्न विज्ञाहरु

1. श्री लक्ष्मण अधिकारी Khamsang Treks and Expedition, Solukhumbu.
2. श्री बन्चु नारायण श्रेष्ठ Team Leader, Bodhi and Himalaya Pvt Ltd
3. श्री महेश चन्द्र घिमिरे, Independent Tourism Consulatant, Kathmandu
4. श्री फुनुरु शेर्पा, अध्यक्ष, Khumbu Climbing Center. Solukhumbu.
5. श्री तेन्जिङ ग्याल्जेन शेर्पा Sangrila Nepal Treks and Expedition, Kapan, Kathmandu.
- 6.