



## استانداردهای دوره غواص یک ستاره سال ۲۰۲۰



### ۱- اهداف برنامه آموزشی :

این برنامه آموزشی با هدف معرفی اصول غواصی به متقاضیان جدید غواصی اسپورت برنامه ریزی شده است، در این دوره کاندیدا مجاز به غواصی بدون ایستگاه برداشت فشار، استفاده از هوا برای گاز تنفسی و در نهایتا عمق ۲۰ متر به صورت ایمن می باشند.

### ۲- طبقه بندی:

این برنامه آموزشی به عنوان سطح ورودی غواصی اسپورت طبقه بندی می شود

### ۳- الزامات مدرس و کمک مدرس :

- این دوره آموزشی می تواند توسط یک مدرس غواصی فعال CMAS مورد تایید فدراسیون ملی با حداقل مدرک مدرسی یک ستاره آموزش داده شود .

- مدرس غواصی می تواند از یک غواص ۳ ستاره مورد تایید فدراسیون ملی برای کمک مدرسی استفاده کند

### ۴- ساختار و مدت زمان دوره :

کلاس های تئوری : حداقل ۶ ساعت

کلاس های تمرینی و عملی :

- حداقل یک جلسه غواصی در سطح ( اسکین دایوینگ)

- حداقل ۸ ساعت کلاس تمرینی که از این زمان حداقل ۶ ساعت تمرینات داخل آب انجام می شود

- حداقل ۲ غواصی در استخر ( تمامی مهارت های لازم ابتدا در استخر انجام شود)

- حداقل ۴ غواصی در آبهای باز که حداقل زمان غواصی هر کدام ۲۰ دقیقه است

- تمام غواصی ها در طول روز انجام می شود

- تمام غواصی ها با دسترسی مستقیم به سطح انجام می شود (غواصی در غار ها ، داخل اجسام غرق شده و در یخ مجاز نمی باشد)

- فدراسیون جهانی CMAS ساختار بندی کلاس را با توجه به تعداد کاندیدا ها ، سطح مهارت های آنها و محیط غواصی بر عهده مدرس غواصی می گذارد

### ۵- صلاحیت های غواص ۱ ستاره بعد از دریافت مدرک:

غواص ۱ ستاره با رعایت پارامتر های زیر می تواند غواصی کند :

- یک غواص یک ستاره نهایتا تا عمق ۲۰ متری به همراه یک غواص ۳ ستاره مجاز به غواصی است

- مجاز به غواصی در محدوده ایمن می باشد (بدون نیاز به ایستگاه های برداشت فشار اجباری)

- مجاز به غواصی در طول روز

- غواصی در محیطی که دسترسی مستقیم به سطح آب وجود دارد

- غواصی در زمانی که حتما یک پشتیبانی مناسب در سطح وجود داشته باشد

- غواصی در محیطی که شرایطی برابر و یا بهتر از محیطی که آموزش دیده اند، وجود داشته باشد

#### ۶- پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره ۱ ستاره:

- حداقل ۱۴ سال سن با رضایت کتبی از والدین

- قبل از شرکت در هر گونه فعالیت آبی ، فرم پزشکی فدراسیون ملی را امضاء کند

- قبل از شرکت در هر گونه فعالیت آبی فرم فدراسیون ملی مربوط به آگاهی از خطرات احتمالی غواصی را امضاء کند

#### ۷- تجربیات ، دانش و مدارک پیش نیاز برای شرکت در دوره ۱ ستاره :

توانایی ۲۰۰ متر شنا به صورت مستقل را داشته باشد

#### ۸- نسبت مربی به کاندیدا:

مهارت ها	بیشترین کاندیدا مجاز	مدرس
تئوری	۱۲	۱
استخری	۴ (با یک اسپستانت ۶)	۱
ابهای آزاد	۴	۱

#### ۹- الزامات برای دریافت مدرک غواصی یک ستاره

- گذراندن امتحانات تئوری با موفقیت

- گذراندن کلیه کلاس های استخری مطابق با طرح درس ۱ ستاره با موفقیت

- گذراندن ۴ غواصی در ابهای آزاد در عمق های بین ۵ تا ۲۰ متر (حداقل زمان غواصی هر دایو ۲۰ دقیقه)

#### ۱۰- الزامات دانش تئوری

- سر فصل های الزامی

در دوره یک ستاره غواصی کاندیدا باید:

- از تعهدات اداری و توصیه های فدراسیون جهانی و ملی برای یک غواص یک ستاره مطلع شود

- دانش مناسبی در ارتباط با کلیه تجهیزات غواصی، ساختار و نحوه نگهداری از آنها داشته باشد

- دانش مناسبی در ارتباط با فیزیک در غواصی و کاربرد و تاثیرات آنها در فعالیت های غواصی، تجهیزات و خطرات احتمالی آنها داشته باشد

- با جداول غواصی و یا کامپیوتر های غواصی آشنا شود (غواصی های بدون ایستگاه برداشت فشار) همچنین در ارتباط با غواصی های پی در

پی اطلاعات مناسبی داشته باشد

- دانش مناسبی در ارتباط با اهمیت استفاده از کامپیوتر های غواصی داشته باشد
- دانش مناسبی در ارتباط با اینکه چگونه یک غواصی ایمن انجام دهد ، مفهوم بادی غواصی را بداند و نحوه برقراری ارتباط در زیر و روی آب را آموزش ببیند
- دانش مناسبی در ارتباط با دلایل ، علائم ، جلوگیری، کمک های اولیه و نحوه درمان مشکلات پزشکی مربوط به غواصی داشته باشد
- دانش مناسبی در ارتباط با شرایط کلی و محلی محیط های غواصی و تاثیرات آنها بر غواص و همچنین تاثیرات غواص بر محیط زیست دریایی داشته باشد

#### ۱۱- الزامات مهارت های تمرینی و عملی:

مطابق با طرح درس ۱ ستاره کلیه مهارت ها را در آبهای محدود و آبهای آزاد تمرین کند

#### ۱۲- ارزیابی:

- توانایی خود را در مهارت های آبهای محدود در یک یا دو غواصی به مدرس خود اثبات کند
- توانایی خود را در مهارت های آبهای آزاد در یک یا دو غواصی به مدرس خود اثبات کند
- دانش تئوری خود را در قالب امتحان کتبی و یا شفاهی به مدرس خود اثبات کند

#### ۱۳- صدور مدرک

بعد از اتمام موفقیت آمیز برنامه آموزشی، کاندیدا کارت یک ستاره غواصی CMAS دریافت می کند.