



CMAS

---

همسان سازی مدرسین غواصی  
۱۴۰۲

---

# CMAS.ORG

World Underwater Federation's  
official website



CMAS

#NoWar

UNDERWATER  
SPORTS »

UW  
ENVIRONMENT »

SCUBA  
DIVING »

[About CMAS »](#) [History »](#) [News »](#) [Member's Area »](#)

[Contact us »](#)

Recognized by:





UNDERWATER SPORTS

SCUBA DIVING

UW ENVIRONMENT

- News
- The Board
- Learn to Dive
- Training standards**
- Training Map
- Photos & Videos




### Mission of the Technical Committee

The main focus of the T.C. is with providing the CMAS members with safe diving. This is achieved through promoting world class standards for all aspects of Scuba Diving and ensuring adherence of them by member federations and dive providers. [more »](#)

### CMAS Dive Training Programmes - General Requirements

The CMAS has developed a CMAS International Diver Training Certification System that consists of Diver, Speciality Diver, Technical Diver and Leadership Diver Training Standards and which allows divers, that have been trained in accordance with the prescribed CMAS International Diver Training Standards, to have their certifications recognised throughout the world in countries that are members of the CMAS family of divers.

### General Requirements »




**Underwater Activities for People with Special Needs**  
Towards Underwater Psychomotricity, Materials and Exercises »


**Search for programme**  
in the CMAS International Diver Training Standards and Procedures Manual


- Choose a category -


[MORE INFORMATION »](#)

### News of Technical Committee

- 

Death of Ray Yeates, former Secretary of the CMAS Technical Committee 20.05.2023  
[more »](#)
- 

Chinese Federation's Intensive CMAS Course uplifts Diving Instruction Standards with Training for 2 and 3 Star Instructors 18.05.2023  
[more »](#)
- 

CMAS TC has developed an instructor's manual for use in all CMAS federations 24.04.2023  
[more »](#)
- 

Clean-up event in Jordan 10.03.2023  
[more »](#)

### more news »



**CMAS-World Underwater Federation**  
Follow Page 15K followers



▼ UNDERWATER SPORTS

▼ SCUBA DIVING

▼ UW ENVIRONMENT

[News](#) | [The Board](#) | [Learn to Dive](#) | [Training standards](#) | [Training Map](#) | [Photos & Videos](#)



### CMAS International Diver Training Standards and Procedures Manual

**In alphabetical order**

- [General Requirements »](#)
- [Advanced Skills Diver Training Programme »](#)
- [Altitude Diver Training Programme »](#)
- [Apronea Diver Four Star Training Programme »](#)
- [Apronea Diver One Star Training Programme »](#)
- [Apronea Diver Three Star Training Programme »](#)
- [Apronea Diver Two Star Training Programme »](#)
- [Apronea Instructor Training Programme »](#)
- [Cave Diving Instructor I \(Cavern Diving Instructor\) Training Programme »](#)
- [Cave Diving Instructor II \(Full Cave Diving Instructor\) Training Programme »](#)
- [Cave Diving Instructor III \(Cave Diving Staff Instructor\) Training Programme »](#)
- [Cave Diver Level I \(Cavern Diver\) Training Programme »](#)
- [Cave Diver Level II \(Apprentice Cave Diver\) Training Programme »](#)
- [Cave Diver Level III \(Full Cave Diver\) Training Programme »](#)
- [Children Diving Bronze Award Training Programme »](#)
- [Children Diving Dive Leader »](#)
- [Children Diving Gold Award Training Programme »](#)
- [Children Diving Instructor »](#)
- [Children Diving Instructor Trainer »](#)
- [Children Diving Silver Award Training Programme »](#)
- [Closed Circuit Rebreather Diver Training Programme »](#)
- [Closed Circuit Rebreather Instructor Training Programme »](#)
- [Compressor Operator Training Programme »](#)
- [Delayed Surface Marker Buoy Colour Code System »](#)
- [Disabled Diver: Open Water Diving Environment Level I Training Programme »](#)
- [Disabled Diver: Open Water Diving Environment Level II Training Programme »](#)
- [Disabled Diver: Open Water Diving Environment Level III Training Programme »](#)
- [Disabled Divers Instructor Trainer Training Programme »](#)
- [Disabled Divers Instructor Training Programme »](#)
- [Disabled Divers Instructors Assistant Training Programme »](#)
- [► Diver Training Programme - One Star »](#)
- [► Diver Instructor Training Programme - One Star »](#)
- [► Diver Training Programme - Two Star »](#)
- [► Diver Instructor Training Programme - Two Star »](#)
- [► Diver Training Programme - Three Star »](#)
- [► Diver Instructor Training Programme - Three Star »](#)
- [Drift Advanced Diver Training Programme »](#)
- [Drysuit Diver Training Programme »](#)
- [Enriched Air Nitrox Diver Training Programme »](#)
- [Extended Range Instructor Training Programme »](#)
- [Extended Range Nitrox Diver Training Programme »](#)
- [Four Star Diver Training Programme »](#)
- [Ice Diver Instructor Training Programme »](#)
- [Ice Diver Instructor Trainer Training Programme »](#)
- [Ice Diver Training Programme Standard »](#)
- [Introductory SCUBA Experience Training Programme »](#)
- [Night Diver Training Programme »](#)
- [Nitrox Diver Training Programme »](#)
- [Night Diving Instructor Training Programme »](#)
- [Nitrox Advanced Diver Training Programme »](#)
- [Nitrox Advanced Instructor Training Programme »](#)
- [Nitrox Gas Blender Instructor Training Programme »](#)
- [Nitrox Gas Blender Training Programme Standard »](#)



CMAS

---

دوره های آموزشی مجاز مدرسین یک ستاره

---



## غواص اسنورکل یک ستاره CMAS



### تعریف

- مهارت استفاده ایمن و درست از تجهیزات اسنورکل در یک استخر شنا

- آشنایی با تجهیزات غواص اسنورکل

**پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره**

توانایی ۵۰ متر شنای آزاد و بدون تجهیزات

**دروس تئوری :**

باید درک اولیه از موارد زیر را داشته باشد :

- خطرات هایپرونتیلیشن و تاثیرات فشار

- تکنیک های اسنورکلینگ ایمن

- تجهیزات مورد استفاده در غواصی اسنورکل





## غواص اسنورکل یک ستاره CMAS



### مهارت های عملی:

- مهارت در آماده سازی، مراقبت و استفاده از تجهیزات غواصی اسنورکل
- توانایی ورود به آب و خروج از آن
- تنظیم شناوری
- توانایی کنترل حرکت در تمام جهات
- توانایی نجات خود و بادی خود
- توانایی حفظ انضباط مورد نیاز در یک گروه از غواصان اسنورکل برای تضمین ایمنی

### نحوه ارزیابی:

✓ سنجش مداوم

سنجش باید به وسیله یک مدرس با حداقل مدرک مدرس غواص اسنورکل یک ستاره CMAS صورت بگیرد.





## غواص اسنورکل دو ستاره CMAS



### تعریف

تجربه غواصی اسنورکل در آب های آزاد

**پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره :**

مدرک غواص اسنورکل یک ستاره

**دروس تئوری :**

باید درک اولیه از موارد زیر را داشته باشد :

- قوانین فیزیک مرتبط با غواص اسنورکل، مثل تأثیرات فشار
- خطرات هایپرنتیلیشن، پنیک و غرق شدن
- کمک های اولیه پایه: تنفس مصنوعی
- تکنیک های اسنورکلینگ ایمن در آب های آزاد
- معرفی کردن دیگر فعالیت های اسنورکل







## غواص اسنورکل دو ستاره CMAS



### مهارت های عملی :

- مهارت در استفاده از ماسک ، فین ها و اسنورکل
- توانایی کنترل حرکت در همه جهات در آب های آزاد
- مهارت در تکنیک های نجات خود و بادی خود در آب های آزاد
- توانایی در کنترل شناوری

### نحوه ارزیابی :

✓ سنجش مداوم.

سنجش باید به وسیله یک مدرس با حداقل مدرک مدرس غواص اسنورکل دو ستاره CMAS صورت بگیرد.





## غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

### تعریف

- غواص اسنورکلی که به طور کامل آموزش دیده و تجربیات قابل توجهی در غواصی در آب های آزاد
- مهارت های نجات را فرا گرفته
- توانایی رهبری غواصان اسنورکل در در آب های آزاد

### پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره

- مدرک غواص اسنورکل دو ستاره
- بعد از گرفتن مدرک غواص اسنورکل دو ستاره ، حداقل ۱۵ غواصی در موقعیت ها و یا روزهای مختلف انجام داده باشد

### دروس تئوری :

- قوانین فیزیک مرتبط با غواص اسنورکل
- دلیل و تاثیرات بیماری های مرتبط با غواص اسنورکل ، مانند : خطرات هایپرونتیلیشن، پنیک ، غرق شدن، اسکوییز و سرمازدگی
- کمک های اولیه پایه
- روش های مخصوص و ایمنی مربوط به غواصی در آب های آزاد
- درک پایه ای از اصول برنامه ریزی غواصی و انتخاب سایت های غواصی
- استفاده از تجهیزات احیاء ، واکنش درست در رابطه با حوادث غواصی
- زندگی موجودات دریایی و حفظ منابع طبیعی
- در مورد فعالیت های اسنورکل مانند شنا با فین، هاکی زیر آب، راگبی زیر آب، عکاسی زیر آب و غیره





## غواص اسنورکل سه ستاره CMAS



### مهارت های عملی :

- آشنایی کامل با انواع تجهیزات غواصی اسنورکل، جلیقه، لباس غواصی، قطب نما، چاقو، ماسک، فین، اسنورکل، کمربندهای وزنه و مکانیزم های مختلف آزادسازی
- نجات خود و بادی از عمق ۰ تا ۶ متری
- توانایی در تنفس مصنوعی
- مهارت در رهبری یک گروه از غواصان اسنورکل

### نحوه ارزیابی :

✓ سنجش مداوم درطول

سنجش باید به وسیله یک مدرس با حداقل مدرک مدرس غواص اسنورکل دو ستاره





## استانداردهای دوره یک ستاره CMAS



### ۱- اهداف دوره :

- معرفی اصول غواصی به متقاضیان جدید
- غواصی بدون ایستگاه برداشت فشار
- استفاده از هوا ( ۷۹٪ نیتروژن ، ۲۱٪ اکسیژن )
- نهایت تا عمق ۲۰ متری

### ۲- طبقه بندی :

سطح ورودی غواصی ورزشی

### ۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: مدرس یک ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون

کمک مدرس : غواص سه ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون



## 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 یک ستاره :

- 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 یک ستاره:





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

توانایی ۲۰۰ متر شنا به صورت مستقل

## ۸- نسبت مدرس به کاندیدا

مهارت ها	بیشترین کاندیدا مجاز	مدرس
تئوری	۱۲	۱
استخری	۴ ۶ نفر با یک کمک مدرس	۱
آبهای 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 غواصی حداقل ۲۰ دقیقه)





## ۱۰- الزامات دانش تئوری



مدیریت : تعهدات اداری و توصیه های فدراسیون جهانی و ملی برای یک غواص یک ستاره

۱

تجهیزات پایه و اسکوبا : ساختار ، نحوه استفاده و نحوه نگهداری

۲

تأثیرات مستقیم فشار : فیزیک در غواصی و کاربرد و تأثیرات آنها در فعالیت های غواصی، تجهیزات و خطرات احتمالی

۳

برداشت فشار : جداول غواصی و کامپیوتر های غواصی آشنا شود (غواصی های بدون ایستگاه برداشت فشار)

۴

برنامه ریزی غواصی : غواصی ایمن انجام دهد ، مفهوم بادی غواصی را بداند و نحوه برقراری ارتباط در زیر و روی آب

۵

مشکلات پزشکی مرتبط با غواصی : نحوه درمان ، علائم ، پیشگیری، کمک های اولیه و نحوه درمان

۶

محیط غواصی : شرایط کلی و محلی محیط های غواصی و تأثیرات آنها بر غواص و تأثیرات غواص بر محیط زیست

۷

## ۱۱- الزامات مهارت‌های عملی: استخر و آبهای آزاد

تکنیک های برقراری ارتباط با بادی در زیر آب (سیگنال ها، کنار هم ماندن، چک کردن بادی)	۱۷	تست شنا ( ۲۰۰ متر )	۱
کنترل شناوری در زیر آب (فین پیوت)	۱۸	مهارت غواصی در سطح ( اسکین دایوینگ)	۲
چک کردن فشار سنج ، عمق سنج و زمان در طول غواصی	۱۹	سرهم کردن تجهیزات غواصی و باز کردن تجهیزات	۳
اسنورکلینگ با کلید تجهیزات غواصی حداقل ۵۰ متر	۲۰	ترتیب پوشیدن لوازم در حالت ایستاده،نشسته و داخل آب	۴
درآوردن و پوشیدن تجهیزات غواصی در روی سطح آب	۲۱	چک کردن تجهیزات غواصی و چک کردن بادی غواصی در خارج و داخل آب	۵
بازکردن کمربند وزنه در شرایط اضطراری در روی سطح آب (فقط در استخر )	۲۲	نحوه واردشدن و خارج شدن از آب (از ساحل، از قایق واستخر)	۶
باز کردن و بستن کمربند وزنه در زیر آب	۲۳	انتخاب وزنه مناسب و چک کردن شناوری در سطح آب	۷
اشتراک هوا در هنگام صعود اضطراری با اختاپوس(هم به عنوان گیرنده هوا و هم دهنده هوا)	۲۴	نحوه تخلیه آب داخل اسنورکل و دیمند	۸
صعود اضطراری بدون حضور بادی (با کمربند وزنه)	۲۵	تعویض اسنورکل و رگلاتور/ رگلاتور و اسنورکل در سطح آب	۹
برداشتن ماسک و جایگذاری دوباره	۲۶	چک کردن نکات مهم برای پایین رفتن	۱۰
کنترل کردن تنفس بدون ماسک در زیر آب	۲۷	چک کردن نکات مهم برای صعود	۱۱
تکنیک های کمک در غواصی	۲۸	پاکسازی دیمند	۱۲
جهت یابی طبیعی در زیر آب (فقط در دریا)	۲۹	بازیابی دیمند	۱۳
شستشو و رسیدگی به کلید تجهیزات غواصی بعد از هر دایو	۳۰	تخلیه آب ماسک	۱۴
ثبت هر غواصی در لاگ بوک شخصی بعد از هر دایو	۳۱	در آوردن و پوشیدن تجهیزات غواصی در زیر آب (فقط در استخر )	۱۵
		فین زدن و حرکت در زیر آب با شناوری مناسب	۱۶





## ۱۲- ارزیابی:

- توانایی خود را در مهارت های استخری 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

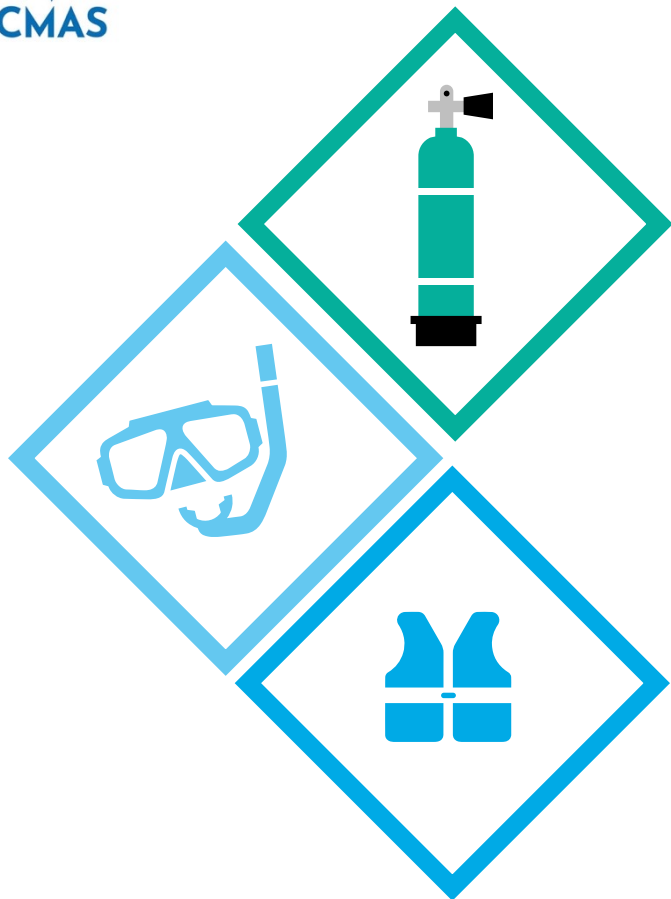
## ۱۳- صدور مدرک

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





## استانداردهای دوره تجربه غواصی مقدماتی CMAS ISE(introductory scuba experience)



### ۱- اهداف دوره :

- تجربه غواصی مقدماتی به علاقه مندان غواصی
- نهایت عمق ۱۰ متر
- گاز تنفسی هوا

### ۲- طبقه بندی :

سطح ابتدایی غواصی ورزشی

### ۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: مدرس یک ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون

کمک مدرس : غواص سه ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون



۱

### تجهیزات :

- ماسک
- اسنورکل
- فین
- لباس غواصی
- سیستم وزنه
- بی سی دی
- رگلاتور
- وسایل برش

۲

### دانش کلی:

- دلیل اهمیت تنفس مداوم در غواصی و ممنوع بودن حبس نفس
- تکنیک متعادل سازی فشار
- سیگنال های دستی
- چگونگی ادامه دادن دوره های غواصی
- خطرات موجودات دریایی
- اهمیت به محیط زیست دریایی

۳

### توسعه شغلی

## ۱۰- الزامات مهارت‌های عملی: استخر و آبهای آزاد

۱	سرهم کردن تجهیزات غواصی	۷	بازیابی دیمند
۲	تکنیک‌های مناسب ورود و خروج از آب	۸	تکنیک‌های متعادل سازی فشار گوش
۳	نظارت بر تجهیزات و چگونگی چک کردن بادی غواصی	۹	تکنیک‌های پایین رفتن و صعود
۴	انتخاب وزنه مناسب	۱۰	حرکت در زیر آب با کنترل شناوری مناسب
۵	تخلیه ماسک	۱۱	باز کردن تجهیزات غواصی
۶	پاکسازی دیمند		



### مدت زمان پیشنهادی دوره:

کلاس درس : ۱:۳۰

استخر : ۱ ساعت

آماده سازی و غواصی آبهای آزاد : ۱:۳۰