



برنامه آموزشی غواصی اسنورکلینگ

سیستم گواهینامه های بین المللی غواصان اسنورکل CMAS

CMAS استاندارد هایی را پایه گذاری کرده است که پایه ی یک سیستم گواهینامه های بین المللی غواصان اسنورکل را شکل می دهد و مورد تایید همه فدراسیون های کشوری و دیگر اعضاء کمیته فنی CMAS می باشد. این استانداردها دانش و مهارت های مورد نیاز برای یک غواص اسنورکل را برای اخذ گواهینامه بین المللی غواصان اسنورکل CMAS شرح می دهند. این گواهی نامه ها با معادل آن توسط فدراسیون ملی کشور صادر میگردد، یا ممکن است مستقیماً توسط یک مدرسه غواصی رسمی CMAS اعطا شود.

این استاندارد ها سه درجه ی غواصان اسنورکل را شرح می دهند:

- غواص اسنورکل یک ستاره
- غواص اسنورکل دو ستاره
- غواص اسنورکل سه ستاره

برنامه آموزشی دوره ها شامل کلاس های تئوری و تمرینی می باشد و در بعضی موارد کلاسهای عملی و تئوری همزمان به دانش آموز تدریس می شود. اگرچه که دوره یک ستاره تنها شامل یک سری تمرین های عملی است، چرا که دانش تئوری لازم برای این سطح می تواند در تمرین های عملی آموزش داده شود. برای درک بهتر برنامه آموزشی برای شرح هر جلسه از هر دوره ، کد در نظر گرفته شده است :

برای مثال: **1P2**

۱ : به معنای دوره غواص اسنورکل ۱ ستاره - **P** : به معنای کلاس تمرینی و **۲** : به معنای دومین جلسه(دومین جلسه از کلاس تمرینی در دوره غواص اسنورکل یک ستاره)

مثال : **2T6**

۲: به معنای دوره غواص اسنورکل ۲ ستاره - **T** : به معنای کلاس تئوری و **۶** : به معنای ششمین جلسه(ششمین جلسه از کلاس تئوری در دوره غواص اسنورکل دو ستاره)



آموزش غواصی استاره سنورکل CMAS

جدول محتوا

1P1	غواصی اسنورکل مقدماتی
1P2	تکنیک های غواصی و عملیات سطحی
1P3	تخلیه اسنورکل و ماسک
1P4	جهش ها - رو به جلو/ رو به عقب
1P5	تکنیک های غواصی، سیگنال های روی سطح
1P6	نجات غریق
1P7	ورزش های زیر آب
1P8	استفاده از تجهیزات آب های آزاد
1P9	نجات غریق با تجهیزات



آشنایی با غواصی اسنورکل

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه اول عملی

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آشنایی با تجهیزات پایه و تست شنای آزاد. بعد از کلاس، هنرجو باید به اندازه ای در مورد تجهیزات پایه ای اطلاعات داشته باشد که بتواند آن ها را برای خود خریداری کند.

موضوع:

- تمرین دویست متر شنای آزاد بدون تجهیزات
- آشنایی با تجهیزات پایه
- توضیح درباره انواع فین، ماسک ها و اسنورکل های مختلف
- سیگنال های دستی: اوکی، بالا، پایین.
- نحوه از بین بردن بخار داخل ماسک
- متعادل سازی فشار
- نحوه استفاده از ماسک، اسنورکل و فین روی سطح آب
- نحوه اتصال اسنورکل به ماسک
- تنفس روی سطح آب با اسنورکل
- تخلیه اسنورکل
- نحوه تنظیم حالت و موقعیت فین
- شنا با فین روی سطح آب (تمرینات کششی قبل از انجام تمرین فراموش نشود)

ملاحظات:

استفاده از سیستم بادی، تقسیم هنرجویان به گروه های دو نفره.

ایده ها:

کمک به هنرجویان در خرید تجهیزات. همکاری با یک فروشگاه غواصی برای اجاره کردن تجهیزات اولیه به منظور آشنایی هنرجویان با تجهیزات مختلف



تکنیک های مختلف غواصی و به سطح آمدن

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه دوم عملی

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: غوص زدن و بالا آمدن صحیح، غوص زدن هم با ورود ابتدا سر و پا.

موضوع:

- آماده و تنظیم کردن تجهیزات
- ۲۰۰ متر شنا با فین روی سطح آب
- غوص زدن با ورود سر
- تکنیک های صعود
- غوص زدن با پا
- خروج از آب

ملاحظات:

- استفاده از سیستم بادی، تقسیم هنرجویان به گروه های دو نفره
- تمرینات کششی قبل از انجام تمرین فراموش نشود
- نشان دهید که غوص زدن به کف (تا عمق ۳-۴ متری) با استفاده از تکنیک جک نایف (ابتدا سر) چقدر آسان است
- به یاد داشته باشید که به منظور غوص آسان، پاها بعد از خم شدن از کمر باید بیرون از آب باشند
- دلیل نگه داشتن یک دست بالای سر و چرخیدن هنگام صعود
- بهترین غوص، غوص جک نایف (ابتدا سر) بهترین تکنیک برای غوص عمیق است
- تکنیک غوص با پا در زمانی مناسب است که می خواهد صعود سریع داشته باشد

به یاد داشته باشید

شرکت کنندگان را در ارتباط با خطرات های پرونتیلیشن آگاه کنید، هرگز نباید بیشتر از چند بار دم انجام دهند، اگر چند بار این کار را انجام دهند (های پرونتیلیشن) در معرض بیهوشی ناگهانی قرار میگیرند

ایده ها:

در ارتباط با متعادل سازی فشار گوش صحبت کنید

خالی کردن آب از ماسک و اسنورکل

غواص یک ستاره CMAS
اسنورکل



زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آموزش چگونگی خالی کردن آب از ماسک و اسنورکل و تمیز کردن ماسک به دانش آموزان. آموزش چگونگی تنظیم و جانمایی مناسب اسنورکل به شرکت کنندگان.

موضوعات:

تکرار شیرجه زدن و به سطح آمدن

تکرار تخلیه آب اسنورکل

تخلیه آب ماسک در آب کم عمق، در جایی که همه بتوانند سطح آب را لمس کنند.

تخلیه آب ماسک در آب عمیق به عمق ۲ تا ۳.۵ متر.

رول (پشتک) رو به جلو

رول رو به عقب

ملاحظات:

به یاد داشته باشید که دو راه برای تخلیه آب اسنورکل وجود دارد، اسنورکل می تواند عمودی باشد و یا سر به سمت عقب خم شده و اسنورکل تقریباً افقی باشد. تخلیه آب اسنورکل عمودی سخت تر است. اگر سر به سمت عقب خم شده باشد، آب تقریباً به خودی خود از آن خارج می شود. تخلیه آب ماسک در آب کم عمق: دانش آموزان را به گروه های دو نفره تقسیم کنید، فردی که زیر آب است ماسک را می کشد تا آب به داخل آن وارد شود. سپس ماسک را از آب تخلیه میکند.

یادآوری: به دانش آموزان بگویید در زمانی که ماسک خالی شد و خواستند به سطح بیایند از علامت OK استفاده کنند. تمرین خالی کردن ماسک در آب های عمیق با انجام یک غوص (ابتدا سر) و بلند کردن ماسک برای پر شدن با آب و سپس تمیز کردن آن بسیار آسان تر است. هم چگونگی خالی کردن آب ماسک و هم چگونگی انجام بسیار آسان یک رول را نشان دهید.

ایده ها: برای غواصی تمرینی، آیتم های مختلفی را تعیین کنید که قرار باشد آن ها را از کف به بالا بیاورند (ممکن است اسنورکل قابل استفاده باشد)، اغلب زمانی که غواصی برای کاری انجام شود بیشتر سرگرم کننده خواهد بود.



ورود رو به جلو و رو به عقب شنای بدون ماسک

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه چهارم عملی

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: شنای بدون ماسک . آموزش ورود رو به جلو و رو به عقب به دانش آموز.

موضوعات:

ورود عمودی در جایی که غواص به طور کامل غوطه ور میشود.(عمق مناسب)
ورود با گام های بلند در حالی که پاها از هم فاصله دارند در جایی که سکوی ورود به سطح آب نزدیک است.
ورود با چرخش به پشت.
تمام ورود ها در قسمت عمیق استخر و از لبه استخر انجام می شوند.
اگر این مرحله خوب پیش رفت، اجازه دهید دانش آموزان از یک سکوی پرش آن را تجربه کنند.
شنای با ماسک و به پیشانی در حالی که از طریق اسنورکل نفس می کشد.

ملاحظات:

دانش آموزان باید یکی یکی به آب وارد شوند تا خطاها به سرعت تصحیح شوند.
به یاد داشته باشید که تجهیزات را نگه دارید.

ایده ها:

بعد از تمرینات پرش، برای مثال یک مسابقه امدادی کوچک می تواند در نظر گرفته شود، که از لبه استخر شروع شود و سپس ۵۰ متر شنا کنند.



غواصی به دنبال اشیاء. علامت های سطح

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

پوشیدن تجهیزات بر روی سطح

جلسه پنجم عملی

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آموزش بهترین راه برای غواصی به کف در قسمت عمیق یک استخر به شرکت کنندگان. آموزش چگونگی استفاده از تمامی سیگنال های سطح به شرکت کنندگان

موضوعات:

تمرین و بهبود تکنیک غوص زدن
نگه داشتن نفس برای ۲۰ ثانیه در زیر آب.
برگرداندن اشیاء از کف.
احتمالا بتوانند قسمتی از تجهیزات خود را بر روی کف قرارداد و آن ها را به بالا آورده و یا بپوشند.
معنی پرچم غواصی.
علامت سطحی "میخواهم به بالا برده شوم".
علامت سطحی "خطر یا وحشت".
علامت سطحی "علامت اوکی بزرگ با دو بازو".
تکرار ورود ها از یک سکوی پرش.
پوشیدن تجهیزات اولیه بر روی سطح

ملاحظات:

اجازه دهید شرکت کنندگان قبل از شروع غوص به کف خود را گرم کنند، چرا که بعد از گرم کردن می توانند نفس خود را بیشتر نگه دارند. این مسئله همچنین ایده خوبی برای شروع غواصی در عمق کم ۰،۵ و در مسافتی بیش از ۱۰-۱۵ متر است. پس از آن میتوان نگه داشتن نفس برای ۲۰-۳۰ ثانیه را چندین بار تمرین کرد. (منظور از گرم کردن تمرین های مخصوص برای حبس نفس است نه گرم کردن فیزیکی)

سپس غواصی به کف را تمرین کنید.

یک پرچم غواصی را به همراه بیاورید و آن را تنظیم کرده و توضیح دهید که در کجا استفاده می شود.

تمام علامت های سطح را نشان داده و تمرین کنید.

ایده ها:

بعضی اشیاء را در کف قرار دهید تا شرکت کنندگان بتوانند آن ها را جمع آوری کنند. اغلب در زمانی که برنامه ای برای غواصی وجود داشته باشد، سرگرم کننده تر است و دانش آموزان سریع تر آموزش ها را فرا می گیرند. به عنوان مثال می توانید از اشیاء زیر استفاده کنید: پیچ (با ضخامت ۸-۱۲ میلی متر)، وزنه های سربی کوچک، مانند وزنه هایی که برای ماهیگیری استفاده می شوند.

همچنین یک سری اشیاء که مقداری بالا تر از کف قرار می گیرند داشته باشید، تا کسانی که نمی توانند به آن عمق غواصی کنند نیز بتوانند چیز هایی را به سطح آب بیاورند. برای این کار می توان از یک چوب پنبه متصل به یک وزنه سربی و یا یک تکه چوب که محکم به یک وزنه سربی وصل شده است استفاده کرد.



نجات غریق

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه ششم عملی

زمان: ۶۰ دقیقه

هدف: آموزش چگونگی نجات دادن یک غواص اسنورکل و یا شناگر که بسیار خسته و یا بی هوش است، با استفاده از روش های مختلف نجات غرقی.

موضوعات:

نجات یک شناگر که بدون تجهیزات است و امدادگر تجهیزات غواصی اسنورکل را به تن دارد.

نجات یک غواص اسنورکل خسته که هم او و هم امدادگر تجهیزات غواصی اسنورکل به تن دارند.

نجات یک غواص اسنورکل بی هوش.

ملاحظات:

از روش گروهی استفاده کنید، به صورتی که هر بار یک نفر نقش امدادگر و یک نفر نقش قربانی را ایفا کند.

در مورد راه تنفسی آزاد صحبت کنید، بسیار مهم است که سر بالای آب باشد.

اگر مصدوم به پشت قرار گرفته باشد، به یاد داشته باشید که اسنورکل و ترجیحا ماسک را بردارید تا نفس کشیدن برای او راحت تر شود.

علامت خطر را به یاد داشته باشید.

چگونگی نجات یک فرد از کف را نشان دهید، هرچند که شرکت کنندگان نیازی به انجام آن نداشته باشند.

نشان دهید اگر ساحل مانند استخر شنا دارای شیب تند باشد، آوردن یک فرد بیهوش به روی زمین بسیار آسان تر است.



ورزش های زیر آب

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه هفتم عملی

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: نشان دادن موارد استفاده ی مهارتهایی که تاکنون شرکت کنندگان فراگرفته اند. علاوه بر این شرکت کنندگان با انجام بازی ها و ورزش ها بیشتر به آب عادت می کنند.

موضوعات:

آیتم های بالا بردن:

به عنوان مثال کمربندی وزنی یا شئی با وزن ۵-۷ کیلو گرم را بر روی کف قرار دهید. یک سطل وارونه یا یک کیسه پلاستیکی را به آن متصل کنید. سپس دانش آموزان با استفاده از اسنورکل های خود به منظور بلند کردن شئی، هوا را به درون سطل و یا کیسه بدمند. بعد از اینکه شئی به سطح آورده شد می توان برای بردن آن به قسمت کم عمق کمک گرفت.

ورزش های زیر آب:

یک دوره ورزشی را با ورزش های مختلف ترتیب دهید.

تجهیزات اولیه را بر روی کف قرار داده و سپس غواصی کنید.

ملاحظات:

خطر تنفس سریع را توضیح دهید. هیچگاه قبل از یک غواصی بیش از ۲-۳ تنفس عمیق نکشید.

بهتر است سطل قادر به نگهداری حدود ۱۰ لیتر باشد.

ایده ها:

یک مسابقه با دو کمربند وزنه و دو سطل را می توان ترتیب داد، هر تیم باید کمربند ها را بلند کند و به قسمت کم عمق هدایت کند.



استفاده از تجهیزات آب های آزاد

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه هشتم عملی

زمان: ۶۰ دقیقه

هدف: آموزش چگونگی غواصی با تجهیزات کامل آب های آزاد به دانش آموزان.

موضوعات:

- لباس غواصی و عملکرد آن.
- شناور سطحی، عملکرد و چفت و بست آن.
- جلیقه نجات و بستن آن.
- وزنه ها، مکانیزم آزاد سازی و بستن.
- برقراری تعادل.
- شنای سطحی.
- غواصی.

ملاحظات:

در مورد لباس های غواصی و چگونگی تمیز کردن و محافظت و خشک کردن آن ها توضیح دهید.

در مورد شناور سطحی توضیح دهید.

دانش آموزان را به گروه های دو نفره تقسیم کنید و به آن ها اجازه دهید در پوشیدن تجهیزات به یکدیگر کمک کنند.

از قسمت کم عمق استخر یعنی جایی که پای همه به کف استخر برسد شروع کنید.

پس از آن در قسمت عمیق و به صورتی تمرین کنید که تمام دانش آموزان تحت نظارت کامل باشند.

زمانی که دانش آموزان به درستی به شناوری خنثی رسیدند ، با شنای سطحی و شیرجه در قسمت عمیق ادامه دهید.

تمرین هایی مانند پوشیدن و درآوردن کمر بند های وزنه، پوشیدن و درآوردن تجهیزات اولیه در سطح، جستجو در آب، چرخش ها، و در صورت امکان غواصی برای پیدا کردن اشیاء را انجام دهید.

در مورد جلیقه نجات، چگونگی تمیز و خشک کردن آن،

چگونگی آزاد سازی CO₂ در جلیقه های مخصوص اسنورکل، خطرات CO₂، مراقبت از تنفس آن توضیح دهید.

ایده ها:

در صورت امکان، از دیگران در کلاس بخواهید تجهیزات خود را با هم تعویض کنند تا شرکت کنندگانی که هنوز تجهیزات خود را نخریده اند بتوانند تجهیزات مختلف را تست کنند.

در طول توضیح چگونگی پوشیدن تجهیزات، یک کمک مربی میتواند پوشیدن تجهیزات را به نمایش بگذارد تا شرکت کنندگان بتوانند چگونگی انجام آن را هم بشنوند و هم ببینند.

ساختن شناور سطحی شخصی برای دانش آموزان راحت است و به عنوان فعالیت عصرانه خوبی در باشگاه می تواند انجام شود.



نجات غریق با تجهیزات

غواص اسنورکل یک ستاره CMAS

جلسه نهم عملی

زمان: ۶۰ دقیقه

هدف: آموزش چگونگی استفاده از جلیقه نجات و لباس غواصی در یک وضعیت اورژانسی در آب های آزاد و تحت شرایط ایمن، در صورت ضرورت پیدا کردن و نجات یک غواص همراه .

موضوعات:

- پوشیدن تجهیزات و وسایل ایمنی قبل از ورود به آب.
- نجات یک غواص اسنورکل خسته.
- نجات یک غواص اسنورکل بیهوش.
- چگونه و در چه زمانی باید کمربند وزنه را انداخت.
- چگونگی باد کردن جلیقه.
- اهمیت راه های تنفسی باز.
- احتمالا این دو روش نجات می توانند برای یک شناگر خسته/بیهوش مورد استفاده قرار گیرند.
- علامت ها: علامت خطر سطحی

ملاحظات:

- به گروه های دو نفره تقسیم شوند و به نوبت یکدیگر را نجات دهند.
- در زمان نجات یک نفر، بسیار مهم است که خود امدادگر غرق نشود. برای همین بهتر است که امنیت فرد گرفتار در سطح فراهم شود تا اگر امدادگر خسته شد و یا از نفس افتاد، بتوان فرد مضطرب را به بالا استخر آورد تا غرق نشود.
- علامت خطر بدهید و تا زمان رسیدن کمک در کنار فرد گرفتار بمانید.
- یادآوری: اگر شک دارید که آیا باید کمربند وزنی را جدا کنید یا خیر، آن را جدا کنید.

ایده ها:

- مراقب وزنه ها در استخر شنا باشید. کمربندی را انتخاب کنید که دارای کیسه های سربی و یا وزنه های روکش دار باشد، چرا که این وزنه ها به کاشی ها آسیب نمی زنند.
- تا حد امکان موقعیت نجات را در استخر و در جایی که یک ناظر غواصی و یک غواص آماده به کار وجود دارند انجام دهید، زمانی که علامت خطر داده شد، غواص آماده به کار را وارد فعالیت کنید



آموزش تئوری غواصی اسنورکل دو ستاره CMAS

فهرست:

2T1	مقدمه ای بر آموزش CMAS
2T2	مقدمه ای بر ابزار غواصی اسنورکل
2T3	علامت ها
2T4	فیزیک ۱
2T5	فیزیک ۲
2T6	فیزیولوژی و آسیب ها
2T7	کمک های اولیه و احیاء
2T8	غواصی ایمن، تجهیزات ایمنی و استاندارد های قانونی
2T9	امتحان تئوری



مقدمه ای بر آموزش CMAS

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه اول تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: معرفی برنامه آموزشی و جایگاه آن در سیستم گواهینامه به دانش آموزان. مقدمه ای بر فدراسیون کشوری و CMAS.

موضوعات:

معرفی مربیان و شرکت کنندگان

مقدمه ای بر معرفی فدراسیون ملی و CMAS.

گواهینامه غواصی اسنورکل CMAS

بازنگری خلاصه دوره قبل. دروس تئوری و عملی.

بازنگری تجهیزات برای خرید یا به همراه آوردن.

مقدمه ای بر لاگ بوک. هدف و استفاده از لاگ بوک.

مقدمه ای بر شرایط غواصی در آب های آزاد.

ملاحظات:

بخش های تدریس به منظور حفظ توجه شرکت کنندگان باید کوتاه باشد.

تجهیزات را با خود داشته و در طول بخش مربوطه درس به شرکت کنندگان نشان دهید.

ایده ها:

نشان دادن فیلم کوتاه و یا یک سری اسلاید ها در مورد چگونگی آموزش می تواند ایده خوبی باشد. در صورت امکان

از یک نفر در مرکز غواصی بخواهید از غواصی ها عکس یا فیلم بگیرد تا شرکت کنندگان جدید با چگونگی این روند آشنا شوند.



مقدمه ای بر ابزار غواصی اسنورکل

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه دوم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: راهنمایی دانش آموزان در خرید و استفاده از ابزار غواصی اسنورکل

موضوعات:

ساختار و اصول وت سوت ها،

جلیقه های نجات،

انواع مختلف کمربند های وزنه و به طور کلی مکانیزم های آزاد سازی

چاقو و چگونگی استفاده از آن

شناورهای سطحی

ملاحظات:

شرح چگونگی تمیز کردن و نگهداری از بخش های مختلف تجهیزات

شرح چگونگی تنظیم کمربند وزنه و کار با مکانیزم آزادسازی و نیز چگونگی کنترل شناور ماندن در آب های آزاد.

شرح چگونگی کار کردن یک وت سوت و چگونگی محافظت در برابر سرما. بهتر است غواصان همیشه بعد از یک غواصی لباس های خود را عوض کنند،

چراکه در یک وت سوت حتی در یک روز داغ تابستانی احساس سرما خواهند کرد (تبخیر از بدن گرما می گیرد).

ایده ها:

شما باید ابزار را ترجیحا در انواع مختلف برای این درس با خود بیاورد، تا دانش آموزان بتوانند آنچه در دسترس است را ببینند.



سیگنال ها

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه سوم تئوری

زمان: ۳۰ دقیقه

هدف: آموزش علامت های اولیه قابل استفاده در غواصی اسنورکل به شرکت کنندگان

موضوعات:

شکل و معنی علامت پرچم A(آلفا)

علامت های زیر آب:

- اوکی
- بالا
- پایین
- مشکل دارم
- نمی توانم فشار را متعادل کنم.

علامت های سطح:

- اوکی
- اوکی اما لطفا بیاید و مرا بگیرید.
- مضطرب

ملاحظات:

چگونگی استفاده از علامت ها و نیز اهمیت و پاسخ گویی به علامت های شخصی را بازگو کنید.

ایده ها:

یک پرچم غواصی را با خود ببرید. به یاد داشته باشید که این پرچم باید یک متر ارتفاع و ۱۲۰ سانتیمتر عرض داشته باشد تا مطابق استاندارد های بین المللی باشد. به شرکت کنندگان در مورد چگونگی استفاده از پرچم و چگونگی قرار دادن آن برای دیده شدن توسط قایق های در حال رد شدن آموزش دهید. پرچم باید به طور کامل باز شود (در غیر این صورت قایق ها قادر به دیدن آن نخواهند بود مگر اینکه باد بوزد).

علامت های مختلف را شرح داده و نشان دهید و سپس با شرکت کنندگان خود آن ها را تمرین کنید. یک علامت را به آنان نشان دهید و سپس از آن ها بخواهید آن را تکرار کرده و معنی آن را بگویند.



فیزیک درغواصی اسنورکل ۱

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه چهارم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: قرار دادن دانش اولیه فیزیک مربوط به غواصی اسنورکل در اختیار شرکت کنندگان

موضوعات:

فشار هوا و فشار آب

اندازه گیری فشار

حجم و فشار (قانون بویل)

ملاحظات:

در زمان آموزش ویژگی های فیزیکی استفاده از مثال های زیاد بسیار مهم است.

اکثر افراد شنیده اند که هوا در ارتفاع زیاد کم است، به این معنی که فشار پایین است. همچنین متقابلاً اکثر مردم ایستادن در آب با یک جفت چکمه پلاستیکی را امتحان کرده اند. هرکسی که این کار را تجربه کرده باشد می داند که می تواند فشار آب را حس کند.

فشار با چه واحد هایی اندازه گیری می شود.

باید فشار گوش و حفره سینوسی در طول درس در حجم و فشار مورد توجه قرار گیرد.

ایده ها:

یک بادکنک را در طول درس عملی بعدی امتحان کنید و نشان دهید که چگونه در عمق بیشتر کوچک تر خواهد شد.



فیزیک در غواصی اسنورکل ۲

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه پنجم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آگاهی دادن به شرکت کنندگان در مورد شرایط شناوری، صدا و نور و از دست دادن گرما در آب.

موضوعات:

شناوری

شرایط صدا در زیر آب، شامل سرعت صدا و اینکه امکان تشخیص جهت صدا وجود ندارد.

شرایط نور در زیر آب، شامل رنگ ها و اینکه اشیاء در زیر آب بزرگ تر دیده می شوند.

ملاحظات:

شناوری: از مثال هایی در استخر و یا از غواصی در آب های آزاد استفاده کنید. نیازی نیست که به قوانین ارشمیدس که اغلب درک آن ها بسیار سخت است رجوع شود.

شرایط صدا – سرعت صدا در زیر آب. از مثال هایی درون استخر استفاده کنید.

شرایط نور – چگونگی ناپدید شدن رنگ ها در اعماق بیشتر.

شکست نور – اشیاء بزرگ تر و نزدیک تر از آن چه هستند به نظر می رسند.

ایده ها:

ایجاد صدا در یک استخر شنا برای نشان دادن اینکه تشخیص جهت صدا دشوار است، کار ساده ای است.

شناوری را نیز می توان در یک استخر شنا نمایش داد. شرکت کنندگان می توانند برای خود آن را تجربه کنند و یا شما می توانید با یک لیفت بگ، چیزی را از کف استخر بلند کنید و آن را در آب به حالت بی وزنی در آورید.



فیزیولوژی و آسیب ها

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه ششم تئوری

زمان: ۶۰ دقیقه

هدف: آموزش فیزیولوژی پایه به شرکت کنندگان. آگاه سازی شرکت کنندگان در مورد چگونگی رخ دادن آسیب های غواصی اسنورکل.

موضوعات:

فیزیولوژی:

- قلب و گردش خون
- شش ها و تنفس
- حداکثر عمق غواصی

آسیب ها:

- فشار گوش
- فشار چشم
- فشار دندان
- غرق شدگی
- وحشت
- تنفس سریع
- از دست دادن گرما

ملاحظات :

فیزیولوژی:

شرکت کنندگان باید به طور عمومی درباره اصولی مانند چگونگی تأثیر قلب و گردش خون بر عملکرد شش ها آگاهی کسب کنند.

آسیب ها:

باید به شرکت کنندگان در مورد نشانه های بیماری و چگونگی کاهش نشانه های بیماری آگاهی داد.

در مورد مسئله از دست دادن گرما، باید به شرکت کنندگان گفته شود که حتی در یک روز داغ تابستانی نیز ممکن است به میزان خطرناکی از گرمای بدن را از دست بدهند. باید به آن ها یادآوری شود که همیشه بعد از یک غواصی و ت سوت های خود را عوض کنند، تا از چگالش ناشی از لباس غواصی جلوگیری شود. چگالش نیاز به گرما دارد و این گرما از بدن گرفته می شود.

ایده ها:

از دست دادن گرما می تواند در یک غواصی در یک روز آفتابی داغ نشان داده شود. چند نوشابه گازدار را در حوله ها و یا روزنامه مرطوب بپیچید و در هوای آزاد قرار دهید: بعد از چند ساعت سرد خواهند شد.



کمک های اولیه و احیاء

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه هفتم تئوری

زمان: حدود ۴۵ دقیقه برای دستورالعمل و به دنبال آن ۲-۳ ساعت تمرین.

هدف: آگاه سازی شرکت کنندگان درمورد چگونگی انجام کمک های اولیه و تنفس مصنوعی تا جایی که بعد از درس، شرکت کنندگان قادر به اجرای تنفس مصنوعی به روش دهان به دهان و ارائه کمک های اولیه مناسب باشند.

موضوعات:

چگونگی جلوگیری از حوادث. معیار های ایمنی که باید برای غواصی اسنورکل دنبال شود.

نجات خود:

- باد کردن جلیقه نجات
- انداختن کمر بند وزنه
- برداشتن ماسک از صورت برای دریافت هوا
- علامت خطر
- گرفتن نشانگر سطحی برای شناور ماندن بیشتر

نجات همیار:

- باد کردن جلیقه نجات
- انداختن کمر بند وزنه همیار
- برداشتن ماسک از صورت
- علامت خطر
- نجات همیار

کمک های اولیه:

- تنفس مصنوعی به روش دهان به دهان

ملاحظات:

از یک مانکن برای تمرین تنفس مصنوعی استفاده کنید. برای شرکت کنندگان فهم عمیق تری از احیاء ضروری نیست اما همه شرکت کنندگان باید تنفس مصنوعی بر روی یک آدمک را تمرین کنند.

دانش آموزان می توانند به نوبت نقش آسیب داده و نجات دهنده را در تمرین موقعیت مناسب برای تنفس مصنوعی بازی کنند.

ایده ها:

در صورت امکان، شما باید اورژانس بخواهید تا بعضی از تجهیزات خود را به دانش آموزان نشان دهند.



ایمنی در غواصی ، تجهیزات ایمنی و استانداردهای قانونی

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه هشتم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آگاه سازی شرکت کنندگان در مورد معیارهای ایمنی که در رابطه با غواصی اسنورکل در آب های آزاد باید رعایت شوند. آگاه سازی دانش آموزان درباره استانداردهای قانونی اولیه.

موضوعات:

رهبر غواصی و نقش او

رعایت برنامه غواصی

دوری از مناطق دارای موج و جریان

گیاهان و حیوانات خطرناک

جلیقه های نجات

شناورهای سطحی

استفاده از قایق

استاندارد های ماهیگیری، شامل محوطه هایی که ماهیگیری در آن ها مجاز نیست. گواهی های ماهیگیری با نیزه برای ماهیگیری در زیر آب مورد نیاز می باشند.

ایده ها:

اسلاید ها و ویدئو ها برای این درس ایده آل هستند. برای مثال عکس هایی از ساحل با باد ساحلی و بدون باد ساحلی داشته باشید. در صورت امکان، عکس هایی از شناور ها و دیگر اشیائی که وجود یک جریان را نشان می دهند داشته باشید.



امتحان تئوری

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه نهم تئوری

زمان : ۴۵ دقیقه

هدف: آزمون شرکت کنندگان برای فهمیدن اینکه آیا دانش تئوری و تمرین غواصی اسنورکل مطابق ملزومات CMAS هست یا خیر.

موضوعات:

آزمون تئوری شفاهی یا امتحان کتبی

موضوعات امتحانی پیشنهادی:

- تجهیزات، نگهداری و استفاده از آن ها
- شرایط صدا و نور در زیر آب
- عملکرد قلب و شش ها
- آسیب های غواصی اسنورکل
- احیاء
- علامت های بالا و زیر آب

ملاحظات:

بسته به سن شرکت کنندگان، از هرکدام به تنهایی یک تست شفاهی گرفت و یا می توان از همه کلاس یک امتحان کلی گرفت که در آن از هر شرکت کننده یک یا دو سوال پرسیده شده باشد.



تمرین آموزش غواصی اسنورکل CMAS دو ستاره

فهرست:

2P1	-----	مقدمه ای بر غواصی اسنورکل در آب های آزاد
2P2	-----	غواصی ساحلی ۱
2P3	-----	غواصی ساحلی ۲
2P4	-----	غواصی ساحلی ۳
2P5	-----	بازیابی اشیاء ۱
2P6	-----	تکنیک نجات در آب های آزاد
2P7	-----	بازیابی اشیاء ۲



مقدمه ای بر غواصی اسنورکل در آب های آزاد

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه اول عملی

هدف: آموزش چگونگی غواصی اسنورکل از ساحل به شرکت کنندگان. آموزش تفاوت های عمده بین غواصی در آب های آزاد و یک استخر شنا به شرکت کنندگان. کسب اطمینان از اینکه شرکت کنندگان به درستی به شناوری خنثی رسیده اند.

درس ها:

آگاهی از معیار های ایمنی، شامل غواص های آماده، غواص ارشد و جمع کردن و کنترل یک تیم غواصی در کنار یکدیگر.
آگاهی از هدف غواصی، شامل چگونگی سازماندهی شناور ماندن.
شناور ماندن در آب کم عمق.
تمرین در مهارت های غواصی اسنورکل:

- شنای سطحی
- غواصی تا عمق کافی برای پر کردن اسنورکل
- تخلیه کردن اسنورکل
- حرکت در آب

ملاحظات:

محیط غواصی باید آب های آزاد کاملاً محافظت شده و بدون جریان باشد.
عمق: حداکثر ۲ متر. در این عمق هرکسی قادر به دیدن چیزی خواهد بود، حتی اگر به زیر سطح آب نروند و یا به سختی به زیر آب بروند.
استفاده از سیستم گروهی را به یاد داشته باشید. شرکت کنندگان را به تیم های دو نفره (بادی ها) تقسیم کنید.
هر غواص باید یک شناور سطحی و جلیقه نجات با خود داشته باشد.

ایده ها:

سعی کنید تمام شرکت کنندگان را در وظایف مختلف مربوط به غواصی شرکت دهید. برای مثال: نظارت بر محیط غواصی، نگهداری یک دفتر گزارش روزانه، کمک به دیگر غواص ها برای ورود و یا خروج از آب.



غواصی ساحلی ۱

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه دوم عملی

هدف: آموزش این مسئله به شرکت کنندگان که یادگیری بعضی از مهارت ها در استخر شنا چگونه در آب های آزاد مورد استفاده قرار می گیرد. غواصی به صورت یک غواصی برنامه ریزی شده با تمرین های مشخص.

درس ها:

شنای سطحی به طول ۵۰ متر با فین و شناور در طول ساحل.

شیرجه با سر.

بالا آمدن به سطح (به شرکت کنندگان یادآوری کنید که در هنگام صعود با نگر داشتهن یک دست در بالای سر به دور خود بچرخند).

روش ها برای اینکه ایمن و به آسانی به ساحل بیایند.

ملاحظات:

محیط غواصی باید امن و بدون جریان و عمق آن باید حداکثر ۱.۵ تا ۲ متر باشد.

یادآوری به شرکت کنندگان: هرگز هایپرنتیلیشن انجام ندهند. اگر بسیار سریع تنفس کنند (تنفس سریع و بیش از اندازه) ممکن است بدون هیچ نشانه ای بیهوش شوند.

ایده ها:

برای شرکت کنندگان اضطراب در چندین غواصی اول در آب های آزاد عادی است. درخواست غوص زدن برای برداشتن سنگ های کوچک یا اشیاء مشابه می تواند ایده خوبی باشد. موفقیت در به انجام رساندن یک کار آن ها را از خودشان مطمئن می کند و "ترس از صحنه" آن ها از بین می رود.



غواصی ساحلی ۲

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه سوم عملی

هدف: تمرین چند تکنیک در آب های آزاد که قبلا فرا گرفته شده اند. غواصی به صورت یک غواصی برنامه ریزی شده با تمرین های عملی مشخص

درس ها:

آگاهی از هدف غواصی.

آگاهی از معیارهای ایمنی، شامل غواص های آماده، غواص ارشد و جمع کردن و کنترل یک تیم غواصی. شیرجه با پا.

باد کردن جلیقه نجات.

خالی کردن ماسک در زیر آب.

ملاحظات:

محوطه غواصی آب های آزاد باید به خوبی محافظت شده و بدون جریان باشد.

عمق: حداکثر ۲-۳ متر.

استفاده از سیستم گروهی را به یاد داشته باشید. شرکت کنندگان را به تیم های دو نفره (بادی ها) تقسیم کنید.

هر غواص باید یک شناور سطحی و جلیقه نجات با خود داشته باشد.

قبل از شروع غواصی، انواع مختلف جلیقه های نجات را نشان دهید. شرکت کنندگان باید مانند استخر شنا شیرجه با پا را تمرین کنند.

جلیقه نجات باید در سطح به وسیله دهان باد شود.

ماسک ها می توانند به نوبت خالی شوند و یا مربی می تواند با شرکت کنندگان غواصی کند و تمرین را نشان دهد.

نکته: ماسک باید به آسانی از صورت برداشته شود تا با آب پر شود.

ایده ها: به دانش آموزان اجازه دهید تا جلیقه های نجات خود را با طول های مختلف بند امتحان کنند. این ایده برای این است که دانش آموزان

متوجه شل یا سفت بودن بند های جلیقه خود شوند، اگر بند های جلیقه شل باشند جلیقه نجات می تواند واقعا از تن در بیاید و اگر بند ها خیلی

محکم باشند، مانع پویایی و حرکت در آب می شود. در مورد اهمیت طول مناسب بند ها توضیح دهید.



غواصی ساحلی ۳

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه چهارم عملی

هدف: تمرین پایداری در شنای سطحی و غوص مکرر. نشان دادن اینکه غالباً غواصی اسنورکل به محض اینکه که غواصان دوره را کامل کردند چگونه انجام می شود.

درس ها:

آگاه سازی در مورد چگونگی انجام غواصی، شامل این اصل که غواصی اسنورکل غالباً ترکیبی از شنای سطحی و غوص است. شنای سطحی به طول حدود ۲۰۰ متر با تعدادی غوص به عمق حدود ۲ متر. توضیح دهید که شرکت کنندگان رفته رفته با عمق بیشتری از آب روبرو خواهند شد.

ملاحظات:

محیط غواصی باید یک محیط کاملاً محافظت شده در آب های آزاد باشد که جریانی در آن وجود ندارد.

عمق: حداکثر ۲.۵ تا ۳.۵ متر.

شرکت کنندگان را به گروه های دو نفره (بادی) تقسیم کنید.

هر غواص باید یک شناور سطحی و یک جلیقه نجات را با خود حمل کند.

علامت "OK سطحی" بزرگ و "OK اما بیا و مرا بگیر" را تمرین کنید. یک گزینه این است که محیط غواصی را در گوشه ها معین کنید و به این صورت شرکت کنندگان نقاط مشخصی خواهند داشت تا به سمت آن ها شنا کنند.

شرکت کنندگان باید به محض اینکه غواصی به اتمام رسید دیبریفینگ شوند. به صورتی که همه غواصان فرصت گفتن آنچه در غواصی گذشت را داشته باشند، برای مثال آیا آن ها از غواصی لذت بردند، چه ماهی هایی را دیدند، آیا چیزی آن ها را ترساند و غیره.

پرسش سوال از اهمیت زیادی برخوردار است. این کار به دانش آموزان این فرصت را می دهد تا در مورد تجربیات غواصی خود صحبت کنند و به مربیان شانس آگاهی در مورد اینکه آیا هیچ یک از غواص ها در مورد چیزی مضطرب بوده است یا خیر.

ایده ها:

یک گزینه، انداختن اشیاء است تا شرکت کنندگان آن ها را پیدا کنند. این کار یک ایده خوب و ویژه است.



پیدا کردن اشیاء ۱

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه پنجم عملی

هدف: تمرین مهارت های شرکت کنندگان برای اینکه به اندازه کافی زیر آب بمانند تا اشیاء کوچک را پیدا کنند.

درس ها:

غواصی برای پیدا کردن اشیاء کوچک در کنار شناور های نشانگر سطحی و یا در نزدیکی آن ها.

شیرجه با سر.

بالا آمدن (به دانش آموزان چرخش به دور خود همراه با گرفتن یک دست به بالا در هنگام صعود را یادآوری کنید)

ملاحظات:

ناحیه غواصی باید به خوبی محافظت شده باشد و بدون جریان باشد، با عمق ۲.۵ تا ۳.۵ متر.

شناورها می توانند در آبی با عمق ۳ متر تنظیم شوند. به هر شناور یک لنگر وصل کنید که به اندازه ای سنگین باشد تا ریسمان را محکم بکشد.

نکته: کاملاً مراقب باشید که هیچ ریسمان آزاد معلق را در آب رها نکنید. ریسمان باید به اندازه ای کشیده شود که هیچکس در آن گیر نکند. هیچ ریسمان اضافه ی دیگری را هم رها نکنید، چرا که این کار خطر گیر افتادن افراد در آن را افزایش می دهد.

ایده ها:

غواصی برای یافتن اشیاء غالباً سرگرم کننده است و اشیاء مختلف زیادی می توان برای پیدا کردن آماده کرد. یک گزینه این است که اشیاء را به یک سنگ یا تکیه گاه سنگین دیگری بست تا قرار باشد آن ها را با چاقو آزاد کنند.



تکنیک های نجات در آب های آزاد و احیاء

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه ششم عملی

هدف: آموزش چگونگی نجات یک فرد بی هوش یا خسته به ترتیب توسط یک و دو غواص به شرکت کنندگان . تعلیم چگونگی علامت دادن به یکدیگر برای کمک.

درس ها:

آگاه سازی در مورد هدف غواصی، شامل این مسئله که کدام تکنیک های نجات بهتر کار می کنند.
آگاه سازی در مورد معیار های ایمنی، شامل غواصان آماده ، غواص ارشد و جمع کردن یک تیم غواصی.
نجات یک شناگر خسته، ۲۵ تا ۵۰ متر.
نجات یک فرد بیهوش، ۲۵ تا ۵۰ متر.
(هر دو تمرین باید هم به تنهایی و هم به صورت تیمی انجام شوند) (بادی ها).
باد کردن جلیقه نجات خود و (مغروق).
انداختن کمربند وزن.
دادن علامت اضطراب.
احیاء کردن مصدوم به محض اینکه به ساحل آورده شد.

ملاحظات:

محیط غواصی باید در آب های آزاد محافظت شده و بدون جریان و با عمق ۲.۵ تا ۳.۰ متر باشد.
دانش آموزان را به گروه های دو نفره (بادی ها) تقسیم کنید.
هر غواص باید یک شناور سطحی و یک جلیقه نجات را با خود داشته باشد.
زمانی که هر دو غواص آماده هستند، به نوبت نقش مصدوم و امدادگر را ایفا می کنند. امدادگر کمربند وزنه مصدوم را باز می کند و جلیقه نجات او را باد می کند، علامت خطر را می دهد و سپس با مصدوم به سمت قایق و یا ساحل شنا می کند. غواص آماده به مشارکت کرده و به امدادگر کمک می کند.
فرآیند مشابه برای نجات یک شناگر خسته انجام می شود و فقط کمربند های وزنی در این روند آزاد نمی شوند.
یک شناور اضافه را قبل از انداختن کمربند وزنی مصدوم به آن ببندید تا بتوان به راحتی دوباره مکان آن را پیدا کرد.
به شرکت کنندگان اجازه دهید تا احیاء را توضیح و نشان دهند.
بهتر است هر تیم (بادی ها) بعد از تمرین دیبریفینگ شوند. بهتر است اول به آن ها اجازه داده شود تا تجربیات خود را به اشتراک قرار دهند و سپس مربی غواصی می تواند توصیه های خوبی را درباره چگونگی مهار وضعیت های اورژانسی پیشنهاد دهد.

ایده ها:

در طول تمرین در حالی که غواص ها روی خشکی هستند، وظایفی را برای آن ها مشخص کنید. برای مثال، بعضی از شرکت کنندگان می توانند ناظر باشند تا زمانی که وضعیت اورژانسی پیش آمد، گزارش دهند. اگر امکان آوردن مصدوم به ساحل با قایق وجود داشته باشد، همچنین می تواند گروهی برای ارائه کمک های اولیه و حمل مصدوم از قایق به ساحل وجود داشته باشد.
یک علامت را در ساحل نصب کنید تا توضیح دهد که تیم غواصی شما در حال برگزاری یک تمرین نجات است، تا ناظران قصد کمک را نداشته باشند.



پیدا کردن اشیاء ۲

غواص اسنورکل دو ستاره CMAS

جلسه هفتم عملی

هدف: دادن ایده به دانش آموزان برای بلند کردن اجسام بزرگ تر با کمک به یکدیگر و با استفاده از کیسه های بالابر کوچک.

درس ها:

۲۰۰ متر شنای سطحی بر روی پشت.

غوص با سر به اعماق ۳-۳.۵ متری.

امتحان کردن یک کیسه بالابر کوچک مانند یک کیسه پلاستیک خرید برای یک شیء.

استفاده از اسنورکل برای دمیدن هوا به کیسه.

بلند کردن شیء و حمل آن با شنا به ساحل.

پیدا کردن اشیاء کوچک تر، با هر کدام از شرکت کنندگان و یا تیم ها (بادی ها)

ملاحظات:

محیط غواصی باید امن و بدون جریان و حداکثر دارای ۳ متر عمق باشد.

مدرس یا کمک مدرس در عمق ۳ متری آب ، یک کیسه بالابر را به یک شیء می بندد. شیء باید ۱۰-۱۵ کیلوگرم وزن داشته باشد.

شرکت کنندگان دمیدن هوا از اسنورکل خود به داخل کیسه بالابر را تا زمان بلند شدن شیء انجام می دهند و به این ترتیب شیء را به بالا می برند.

با اشیاء کوچکتر، شرکت کنندگان می توانند در زیر آب شنا کنند و نیز بلند کردن آن در بالای آب را امتحان کنند. این کار یک ذهنیت شفاف از اینکه چگونه اشیاء بالا آمده باید حمل شوند به دانش آموزان می دهد.

به دانش آموزان یادآوری کنید: هرگز بیشتر از چند نفس برای یک غواصی نکنند. اگر شما با سرعت زیادی نفس بکشید (تنفس سریع)، ممکن است بدون هیچ هشدار بیهوش شود.



آموزش تئوری غواصی اسنورکل ۳ ستاره CMAS

فهرست:

3T1	-----	مقدمه ای بر آموزش غواصی اسنورکل سه ستاره CMAS
3T2	-----	فیزیک برای غواصان اسنورکل
3T3	-----	آناتومی و فیزیولوژی
3T4	-----	آگاه سازی در مورد فعالیت های غواصی اسنورکل. شنا با فین، راگبی، عکاسی در زیر آب، باستان شناسی، طبیعت و ماهیگیری با نیزه
3T5	-----	آسیب های غواصی اسنورکل
3T6	-----	برنامه ریزی و سازماندهی غواصی اسنورکل از یک ساحل
3T7	-----	همکاری با غواص ارشد
3T8	-----	ابزار تخصصی غواصی، شامل قطب نما و تجهیزات عکاسی در زیر آب.
3T9	-----	برنامه ریزی و سازماندهی غواصی اسنورکل از یک قایق
3T10	-----	کمک های اولیه و احیاء
3T1	-----	امتحان تئوری



مقدمه ای بر آموزش غواصی اسنورکل سه ستاره CMAS

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه اول تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: معرفی برنامه آموزشی و جایگاه آن در سیستم گواهینامه به دانش آموزان. معرفی فدراسیون ملی و CMAS. آگاه سازی در مورد گزینه های آموزشی مانند مربیگری غواصی اسنورکل CMAS.

موضوعات:

معرفی مدرسان و دانش آموزان

معرفی فدراسیون کشوری و CMAS.

گواهینامه غواصی اسنورکل ۳ ستاره CMAS و دلایل آن.

گزینه های آموزش مانند مربی غواصی اسنورکل CMAS.

بازنگری خلاصه دوره. دروس تئوری و عملی.

بازنگری تجهیزات برای خرید آن ها و یا به همراه داشتن.

معرفی شرایط غواصی در آب های آزاد.

ملاحظات:

بخش های دروس باید کوتاه باشد تا توجه دانش آموزان متمرکز باشد.

ایده ها:

نشان دادن اسلاید و یک فیلم کوتاه در مورد چگونگی کنترل آموزش می تواند ایده بسیار خوبی باشد. در صورت امکان از یک مرکز غواصی بخواهید اسلاید و یا نوار ویدیوی یک غواصی را به شما بدهد تا شرکت کنندگان جدید بتوانند چگونگی تدریس بعضی از دروس را ببینند.



فیزیک برای غواصان اسنورکل

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه دوم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آموزش قوانین اولیه فیزیک مربوط به غواصی اسنورکل به شرکت کنندگان

موضوعات:

فشار هوا و آب

قانون بویل

اصول ارشمیدس (شناوری).

شرایط صدا و نور

ملاحظات:

فشار هوا و آب در دوره غواصی اسنورکل دو ستاره مرور شده اند به همین علت این سرفصل بهتر است مرور شود.

قانون بویل: قانون باید توضیح داده شده و توسط محاسبات ساده ای به نمایش گذاشته شود.

اصل ارشمیدس: این اصل باید توضیح داده شود و با محاسبات ساده ای نمایش داده شود.

شرایط صدا و نور در دوره غواصی اسنورکل دو ستاره CMAS مرور شده اند.

ایده ها:

استفاده از مثال هایی که از غواصی ها می دانیم بسیار مهم است، بر اساس آن ها دانش آموزان می توانند ببینند که اصول فیزیکی چه کار بردی دارند و چگونه در تمرین ها مفید هستند.



آناتومی و فیزیولوژی

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه سوم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آموزش کلی چگونگی انجام کار بدن انسان و آموزش چگونگی کار قلب و شش ها.

موضوعات:

جمعیه و حفره های اصلی سینوس، به اضافه شیپور استاش

ترکیب خون

ترکیب هوا و تنفس

قلب و گردش خون

شش ها

اهمیت تنفس سریع

فضای مرده و اهمیت آن

ملاحظات:

با آناتومی شروع کنید. چیزی که بیشترین اهمیت را در محتوا دارد جمعیه و حفره های فراوان آن می باشد و مواردی که غواصی در زمان سرماخوردگی رخ می دهد مربوط است. به صورت خلاصه ترکیب خون را مرور کنید. به مهم ترین اجزاء خون و عملکرد آن ها اشاره کنید.

بر تنفس سریع و خطراتی که به همراه دارد تأکید کنید.

در سرفصل "فضای مرده" به طور خاص، یادآوری کنید که فضای مرده اسنورکل می تواند آنقدر بزرگ باشد که غواص بازدم نفس خود را تنفس کند. در مورد اسنورکل های بلند و اخطار دهید.



فعالیت های غواص اسنورکل

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه چهارم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آگاه سازی شرکت کنندگان در مورد فعالیت های متنوعی که برای غواصان اسنورکل وجود دارد.

موضوعات:

شنا با باله

راگی

ماهگیری با نیزه

باستان شناسی

محیط زیست

کمیته مسابقات فدراسیون کشور

ملاحظات:

سرفصل هر درس را پوشش دهید، برای مثال، استانداردها را به طور خلاصه مرور کنید.

عکاسی، باستان شناسی، و محیط زیست به وضوح موضوعات جذابی برای غواصان اسنورکل هستند. برای مثال مکان های قدیمی زیادی در آب های با عمق کم قرار دارند. همچنین مشارکت در مسائل زیست محیطی بسیار آسان است، به عنوان مثال یادگیری تشخیص و ثبت ماهی و گیاهان و نیز تشخیص آلودگی در آب های کم عمق آسان است.

ایده ها:

این درس می تواند با کمک حمایت حرفه ای از طرف اعضاء مرکز غواصی که به بعضی از حیطه های متنوع علاقمند هستند به سادگی با یک بعد از ظهر در مرکز غواصی ترکیب شود. در ادامه می توان جلسه ای را با حضور شخصی از بیرون ترتیب داد، به عنوان مثال از یکی از کمیته ها فدراسیون کشور.



آسیب های غواصی اسنورکل

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه پنجم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: دادن دانش کامل تری از آسیب ها و چگونگی جلوگیری و مهار آن به شرکت کنندگان

موضوعات:

خستگی

وحشت زدگی

غرق شدن

فشار ها – گوش، دندان، سینوس، چشم، ریه

کمبود اکسیژن

سرما زدگی (کمبود ناهنجار حرارت بدن)

ملاحظات:

علائم و درمان از سرفصل را به همراه چگونگی جلوگیری از آسیب ها مرور کنید.

خستگی اغلب منجر به وحشت زدگی و در نتیجه غرق شدن می شود. به شرکت کنندگان در مورد ماندن در آب تا زمان سرمازدگی و در نتیجه خستگی هشدار بدهید.



برنامه ریزی و سازماندهی غواصی اسنورکل از یک ساحل

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه ششم تئوری

زمان: ۶۰ دقیقه

هدف: کمک به شرکت کنندگان برای درک چگونگی سازماندهی و انجام یک غواصی ایمن از یک ساحل.

موضوعات:

وظایف لیدر تیم:

- مرتب کردن ملزومات شرکت کننده
- تصمیم گیری در مورد محیط غواصی
- اطمینان از اینکه تجهیزات عمومی برای غواصی آورده شده اند
- ارزیابی باد و آب و هوا به همراه غواص ارشد
- سپردن وظایف قبل از غواصی، در طول غواصی و بعد از آن

وظایف غواص ارشد:

- کنار هم قرار دادن تیم ها
- ارزیابی محیط غواصی به همراه باد و آب و هوا
- آگاه سازی همه در مورد چگونگی انجام غواصی و نیز معیارهای ایمنی مانند غواصان آماده به کار و ناخدا های قایق
- انجام غواصی
- اطمینان از اینکه تیم های مختلف به موقع آماده هستند.
- دبیرفینگ همه غواصان بعد از پایان غواصی.
- واگذاری وظایف در طول غواصی.

وظایف شرکت کننده:

- دنبال کردن دستورالعمل های لیدر تیم و غواص ارشد.
- آماده بودن به موقع
- به همراه داشتن تجهیزات شخصی
- شرکت در نظارت محیط غواصی از روی زمین
- آگاه کردن لیدر و یا غواص ارشد از ترک محیط غواصی قبل از اتمام غواصی دیگران.
- کمک با آمادگی و تمیز و مرتب بودن

ملاحظات:

شرکت کنندگان را در مورد باد و شرایط جریان در محیط غواصی آگاه کنید. توضیح دهید که چگونه غواص ارشد می تواند کمک کند، غواصان آماده در کجا باید قرار بگیرند و عملکرد آن ها چیست. به محض اینکه آن ها دوره آموزشی را تمام کردند، از شرکت کنندگان انتظار می رود که به صورت فعال در انجام یک غواصی شرکت کنند و به عنوان لیدر در یک غواصی کمک کنند. از شرکت کنندگان انتظار می رود که قادر به کمک به غواص ارشد باشند و بتوانند غواصان دنبال کننده خود را کنترل کنند.

ایده ها:

بعد از درس، برای شرکت کنندگان در دوره، برنامه ای اتخاذ کنید تا وظایفی در رابطه با غواصی دوره ای بعدی که توسط مرکز غواصی صورت می گیرد به آن ها واگذار شود. برای مثال شرکت کنندگان می توانند به عنوان کمکی برای لیدر و یا غواص ارشد ایفای نقش کنند.



ابزار تخصصی غواصی

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه هفتم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آموزش به شرکت کنندگان در مورد استفاده از ابزارهای تخصصی غواصی، شامل تجهیزاتی که اغلب مورد استفاده قرار نمی گیرند. تجهیزات جدید نیز باید در این درس منظور شوند.

موضوعات:

استفاده از قطب نما

عمق سنج و انواع آن

اسنورکل ها - انواع مختلف جدید با سوپاپ ها

تعمیر کردن وت سوت ها

ملاحظات:

استفاده از قطب نما می تواند توسط یک مسابقه کوتاه جهت یابی به شرکت کنندگان نشان داده شود.

چگونگی تعمیر نئوپرین را نشان دهید.

ایده ها:

مسابقه جهت یابی می تواند مانند یک مسابقه سنتی با نقاط ایست برگزار شود و یا می تواند به صورت زیر سازماندهی شود:

علامت هایی را با حدود ۵۰ متر فاصله بر روی زمینی مانند زمین ورزشی لحاظ کنید. علامت ها می توانند برای مثال به شکل چهارضلعی و یا دایره باشند. به شرکت کنندگان اجازه دهید تا در مسیر راه بروند و جهت قطب نما و نیز تعداد قدم های بین علامت ها را یادداشت کنند. سپس چشمان دانش آموزان را با کیسه و یا پارچه ببندید به صورتی که فقط بتوانند قطب نما را که نزدیک سینه خود نگه داشته اند ببینند.

به محض اینکه چشم شرکت کنندگان بسته شد، باید سعی کنند که مسیر را دنبال کنند، و طبیعتاً هرکسی که به هدف نزدیک تر شود برنده است. این نوع از مسابقه جهت یابی به بهترین شکل با غواصی در آب های آزاد با دید محدود مطابقت دارد.



برنامه ریزی و سازماندهی غواصی اسنورکل از یک قایق

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه هشتم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آموزش معیار های ایمنی دخیل در غواصی از یک قایق شامل وظایف هدایتگر سفر و غواص ارشد به شرکت کنندگان

موضوعات:

- لیدر و نقش او
- غواص ارشد و نقش او
- برنامه ریزی یک غواصی
- قرار دادن یک تیم در کنار یکدیگر
- نظارت بر محیط غواصی
- استفاده از قایق های کوچک
- کارهایی که باید در زمان حوادث انجام داد و چگونگی تماس برای کمک

ملاحظات:

فرم ها و چک لیست های غواص ارشد شامل چندین طرح و بخش است که می توانند برای توضیح در مورد غواصی ایمن، غواصی ها و وظایف غواص ارشد از آنها استفاده کرد.

در مورد تأثیر امواج و جریان بر چرخش قایق دقیقاً در زمان انداخته شدن لنگر توضیح دهید.

اهمیت این مسئله که همواره به سمت عکس جریان و در جلو قایق غوص بزنید به طوری که در زمان برگشت یک غواص خسته همیشه به سمت قایق هدایت می شود را توضیح دهید.

به محض اینکه شرکت کنندگان دوره آموزش را تمام کردند، از آن ها انتظار می رود که به اندازه کافی درمورد غواصی از یک قایق اطلاعات داشته باشند تا بتوانند به عنوان دستیار لیدر و غواص ارشد کمک کنند.

ایده ها: اسلاید و فیلم برای این درس ایده آل هستند. برای مثال عکس هایی از یک ساحل با باد ساحلی و دیگر اشیاء که نشان دهنده وجود یک جریان هستند داشته باشید.



کمک های اولیه و احیاء

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه نهم تئوری

زمان: حدوداً ۴۵ دقیقه برای دستورالعمل ها و به دنبال آن ۲-۳ ساعت تمرین.

هدف: آگاه سازی دانش آموزان از تکنیک های کمک های اولیه و احیاء تا جاییه که بعد از درس شرکت کنندگان قادر به اجرای تنفس مصنوعی باشند و به اندازه کافی در مورد کمک های اولیه و واکنش مناسب در زمان های اورژانسی اطلاعات داشته باشند.

موضوعات: چگونه از اتفاقات ناگوار جلوگیری کنیم. معیارهای ایمنی که باید توسط غواصان اسنورکل دنبال شوند.

نجات خود:

- باد کردن جلیقه نجات
- انداختن کمربند وزنی
- کنار گذاشتن ماسک از صورت برای دریافت هوا
- علامت خطر
- استفاده از شناور نشانگر سطحی برای شناور ماندن بهتر و راحت تر

نجات همیار:

- باد کردن جلیقه نجات
- انداختن کمربند های وزنه بادی
- برداشتن ماسک از صورت
- علامت خطر
- نجات همیار

کمک های اولیه:

- تماس برای کمک
- تنفس مصنوعی با استفاده از روش دهان به دهان
- احیاء با تجهیزات اکسیژن

ملاحظات:

از یک مانکن (مدل) برای تمرین تنفس مصنوعی استفاده کنید. برای شرکت کنندگان درک عمیق تری از احیاء لازم نیست اما همه دانش آموزان باید قادر به اجرای درست تنفس مصنوعی باشند.

شرکت کنندگان می توانند با قرار گرفتن نوبتی در نقش "مصدوم" و "امدادگر" موقعیت درست برای دادن تنفس مصنوعی را تمرین کنند. باید بر روی تمرین های عملی متمرکز بود.

ایده ها: در صورت امکان می توانید از یک اورژانس بخواهید که بعضی از تجهیزات خود را به دانش آموزان نشان دهند.



امتحان تئوری

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه دهم تئوری

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: آزمودن دانش آموزان به منظور اطلاع از اینکه آیا از دانش کافی تئوری برای غواصی اسنورکل در آب های آزاد برخوردار هستند یا نه.

موضوعات: امتحان شفاهی تئوری و یا امتحان کتبی. می توان یک امتحان شفاهی از هر شرکت کننده گرفت و یا می تواند یک امتحان کتبی کلی برای همه کلاس برگزار کرد که در آن از هر شرکت کننده یک یا دو سوال پرسیده می شود.

ملاحظات: ارزیابی اینکه آیا شرکت کنندگان دانش مورد نیاز را دارند یا نه بسیار مهم است، چرا که به محض اینکه گواهینامه غواصی اسنورکل ۳ ستاره CMAS خود را دریافت کنند، می توانند در دوره آموزش نقش کمک مدرس را بر عهده بگیرند.



آموزش عملی غواصی اسنورکل ۳ ستاره CMAS

فهرست

3P1	-----	غواصی ساحلی ۱
3P2	-----	غواصی با قایق ۱
3P3	-----	پیدا کردن اشیاء
3P4	-----	فرآیند اورژانسی
3P5	-----	جهت یابی و تکنیک های گشتن
3P6	-----	غواصی در شب
3P7	-----	غواصی ساحلی ۲، هدایت یک گروه از غواصان اسنورکل
3P8	-----	غواصی از قایق ۲



غواصی ساحلی ۱

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه اول عملی

هدف: آموزش احتیاط های لازم برای غواصی ساحلی در عمق بیشتر به شرکت کنندگان. تمرین استقامتی در شنای سطحی. تمرین استفاده از قطب نما.

درس ها:

آگاه سازی در مورد معیار های ایمنی شامل غواصان آماده ، غواص ارشد و کنار هم قراردادن یک تیم غواصی.

آگاه سازی در مورد هدف غواصی، شامل چگونگی استفاده از قطب نما.

جایگذاری شناورها.

چک کردن ابزارها

۴۰۰ متر شنای سطحی با هم گروهی به طرف شناور.

غواصی به عمق ۵-۶ متر در طول شنا. استفاده از قطب نما برای ماندن در مسیر.

ملاحظات:

محیط غواصی باید آب های آزاد کاملاً محافظت شده و بدون جریان باشد.

عمق: حداکثر ۵-۶ متر.

یک قایق باید آماده باشد.

استفاده از سیستم گروه های دو نفره را به یاد داشته باشید. دانش آموزان را به گروه های دو نفره (بادی ها) تقسیم کنید.

هر غواص باید یک شناور سطحی و یک جلیقه نجات را به همراه داشته باشد.

ایده ها:

اجازه دهید تا شرکت کنندگان به عنوان دستیار لیدر و غواص ارشد ایفای نقش کنند. شرکت کنندگان می توانند به نوبت به عنوان غواص ارشد و لیدر

قرار بگیرند اما حتماً باید توسط مدرس نظارت شوند تا خطری متوجه ایمنی غواصی نشود.



غواصی از قایق ۱

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه دوم عملی

هدف: آموزش چگونگی غواصی اسنورکل از یک قایق به دانش آموزان. تمرین استفاده از قطب نما.

درس ها:

قرار دادن تجهیزات در قایق.

آگاه سازی درمورد هدف غواصی. اخطار در مورد امکان وجود یک جریان.

موارد احتیاطی را به سمت جلوی قایق قرار دهید تا یک غواص خسته را به سمت قایق حمل کنند.

وارد شدن به آب از قایق.

شیرجه به عمق ۵-۶ متر از آب.

تمرین استفاده از قطب نما.

ملاحظات:

به یاد داشته باشید که به محض اینکه قایق لنگر بندازد، با جریان چرخش خواهد کرد.

این به این معنی است که اگر غواصی پیش لنگر اندازی قایق شیرجه بزند، برای برگشتن به قایق باید بر خلاف جریان آب شنا کند.

نکته: یک شناور بزرگ را به طناب لنگر متصل کنید تا اگر از قایق برای رساندن یک غواص که خسته یا پریشان است استفاده شد، موقعیت لنگر مشخص بماند.

ایده ها:

یک محیط غواصی خوب که به عنوان مثال دارای سنگ یا تپه مرجانی باشد را پیدا کنید. توانایی دیدن اغلب در تپه مرجانی بهتر از یک سطح صاف شنی است و همچنین یک تپه مرجانی شانس بهتری برای دیدن انواع مختلف ماهی و گیاهان را فراهم می کند.



پیدا کردن اشیاء

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه سوم عملی

هدف: آموزش تکنیک های پیدا کردن اشیاء به شرکت کنندگان و تمرین پیدا کردن اشیاء بزرگ و کوچک از کف.

درس ها:

آگاه سازی در مورد هدف غواصی.

آگاه سازی در مورد معیارهای ایمنی، شامل غواصان آماده، غواص ارشد و در کنار هم قراردادن یک تیم غواصی.

پیدا کردن اشیاء کوچک

بالا بردن اشیاء بزرگ با کیسه های بالابر:

- دانش آموزان یک کیسه بالابر را به یک شیء در عمق ۴-۵ متری آب متصل می کنند. شیء باید ۱۰-۲۰ کیلوگرم وزن داشته باشد.
- بعد از اینکه کیسه محکم بسته شد، شرکت کنندگان به پایین و به سمت کیسه غواصی می کنند و از اسنورکل های خود برای پر کردن کیسه با هوا استفاده می کنند.
- کیسه و شیء به سوی سطح و به سمت زمین حمل می شوند، ترجیحاً آنقدر نزدیک که شیء را بتوان به ساحل آورد.

ملاحظات:

محوطه غواصی باید در آب های آزاد کاملاً محافظت شده و بدون جریان باشد.

استفاده از سیستم گروه های دو نفره را به یاد داشته باشید. دانش آموزان را به گروه های دو نفره (بادی ها) تقسیم کنید.

هر غواص باید یک شناور سطحی و یک جلیقه نجات به همراه داشته باشد.

از پیش مطمئن شوید که یک کیسه بالابر به همراه دارید که بتوان آن را به آسانی و محکم متصل کرد. برای مثال، از یک کیسه با حلقه های اتصال به انتهای آزاد استفاده کنید و یک طناب را که دارای یک شکاف چشمی در یک سر آن و یک قلاب در سمت دیگر است از داخل حلقه ها بکشید. قلاب میتواند به راحتی از میان شیء کشیده شود تا آن را بلند کرده و با سر دیگر طناب برخورد کند.

ایده ها:

از شرکت کنندگان بخواهید تا یک جفت کیسه بالابر را قبل از غواصی بسازند. این کار جدای از دیگر چیزها تجربه ی آن ها در اتصال و نحوه گره زدن در طناب را بالا می برد. کیسه ها می توانند از پلاستیک ها تولید شوند.



دستور العمل های اورژانسی

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه چهارم عملی

هدف: آموزش کارهایی که در یک وضعیت اورژانسی به وجود آمده در آب باید انجام داد.

درس ها:

آگاه سازی در مورد ترتیب دادن یک غواصی.

وظایف غواص ارشد

وظایف ناخدای قایق

وظایف غواصان آماده

وظایف هر یک از هم گروهی ها.

ایفای نقش های مختلف به صورت نوبتی توسط شرکت کنندگان

ملاحظات:

محیط غواصی باید کاملاً محافظت شده و بدون جریان باشد.

عمق: حداکثر ۵ متر

شرکت کنندگان را به گروه های دو نفره (سیستم گروه های دو نفره) تقسیم کنید.

هر کدام از غواصان باید یک شناور سطحی و یک جلیقه نجات به همراه داشته باشند.

مدرس وظیفه شبیه سازی موارد خاصی از شرایط اورژانسی مانند غواص بی هوش، شناگر خسته و غواص وحشت زده را به بعضی از غواصان اختصاص می دهد. دیگر غواصان نقش امدادگر را ایفا می کنند.

محیط غواصی ۱۰۰-۲۰۰ متر با ساحل فاصله دارد. زمانی که وضعیت اورژانسی ایجاد می شود، یار به کمک مصدوم رفته و برای کمک علامت می دهد. زمانی که کمک می رسد، نجات دهندگان برای آوردن مصدوم به ساحل به یکدیگر کمک می کنند.

شرکت کنندگان باید در محیط دیربیرفینگ شوند تا همه متوجه روند درست وضعیت اورژانسی بشوند.

ایده ها:

نجات "غواص گمشده" می تواند با استفاده از یک کیسه پلاستیکی که تا اندازه ای با شن پر شده و از روی یک قایق چند صد متر دورتر از ساحل پرت شده است، شبیه سازی شود. دانش آموزان در ساحل به موقعیت آن اشاره کرده و جستجو و نجات را سازماندهی و پیاده سازی می کنند.



جهت یابی و تکنیک های جستجو

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه پنجم عملی

هدف: آموزش چگونگی جهت یابی و چگونگی به انجام رساندن یک جستجو به شرکت کنندگان

درس ها:

آگاه سازی در مورد هدف غواصی

جهت یابی با قطب نما و نشانه ها

جستجو برای اشیاء

سه روش که می توانند مورد استفاده قرار گیرند:

جستجوی دایره ای

جستجوی با قطب نما

جستجوی خطی

ملاحظات:

محیط غواصی باید آب های آزاد کاملاً محافظت شده و بدون جریان باشد.

عمق: حداکثر ۲.۵ متر، در غیر این صورت شرکت کنندگان قادر نخواهند بود تا مدت طولانی ای را در زیر آب بمانند.

توضیح دادن این که یک شیء گم شده و اینکه شخصی که آن شیء را گم کرده با ورود به خشکی آن را علامت گذاری کرده است.

یک لنگر را با یک شناور برای علامت گذاری ورود به خشکی به آب بی اندازید.

با استفاده از یک روش و یا بیشتر جستجو کنید.

ایده ها:

غواصی برای پیدا کردن اشیاء گم شده می تواند سرگرم کننده باشد. یک گزینه ممکن است جستجو برای یک کیسه شن باشد که گم شده است.



غواصی در شب

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه ششم عملی

هدف: آموزش چگونگی جهت یابی در زمان غواصی در شب یا در آب با دید بسیار محدود به شرکت کنندگان. همچنین چک کردن توانایی دانش آموزان برای کنترل موقعیت هایی که تحت شرایط مختلف با دید بسیار کم اتفاق می افتند.

درس ها:

آگاه سازی در مورد هدف غواصی.
آگاه سازی مختصر در مورد اینکه چه چیز هایی را باید از زندگی دریایی در شب انتظار داشت.
آگاه سازی در مورد معیارهای ایمنی، شامل غواصان آماده، غواص ارشد و در کنار هم قراردادن یک تیم غواصی.
آگاه سازی در مورد اهمیت روشنایی برای شناور سطحی.
مرور علامت های شب.
غواصی اسنورکل در ۲-۳ متری عمق آب با استفاده از یک چراغ قوه و یک قطب نما.
چراغ قوه برای حدود پنج دقیقه خاموش شود.

ملاحظات:

محیط غواصی باید آب های آزاد کاملاً محافظت شده و بدون جریان باشد.
عمق: حداکثر ۳ متر.
دانش آموزان را به تیم های دو نفره (هم گروهی ها) تقسیم کنید.
هر غواص باید یک شناور سطحی و یک جلیقه نجات به همراه داشته باشد.
این امکان وجود دارد که برای چند دقیقه بعد از خاموش شدن چراغ قوه مقداری دید داشته باشید.
به یاد داشته باشید که هرگز نور چراغ قوه را مستقیماً به صورت افراد نیندازید، چون دید شب آن ها را برای چند دقیقه مختل می کند.
فقط تعداد کمی تیم باید همزمان به غواصی بپردازند.
چراغ قوه های شیمیایی یا چراغ های شارژی می توانند برای نورانی کردن شناور ها مورد استفاده قرار گیرند.
هر کسی که در غواصی شبانه شرکت می کند بهتر است ساکت باشد تا صدای درخواست کمک از آب در لا به لای صدای صحبت ها در ساحل گم نشود و شنیده شود.

ایده ها:

همه غواصان در ساحل می توانند به عنوان ناظر، آب را بخاطر خطرات احتمالی غواصی را تحت نظر داشته باشند.



غواصی ساحلی ۲، هدایت یک گروه از غواصان اسنورکل

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه هفتم عملی

هدف: بررسی اینکه آیا شرکت کنندگان می توانند یک گروه از غواصان اسنورکل را در آب های آزاد با یک عملکرد ایمن و متقاعد کننده هدایت کنند. تمرین تکنیک هایی که تاکنون یاد گرفته اند و نیز تمرین استقامت.

درس ها:

آگاه سازی در مورد چگونگی انجام غواصی، شامل اطلاعاتی که تمرکز اصلی شرکت کنندگان بر آن ها است. در ابتدا براساس پیش بینی های آب و هوایی و آب و هوا در زمان غواصی، انتخاب محیط غواصی باید انجام شود. شرکت کنندگان باید با محیط انتخابی موافق باشند. شرکت کنندگان به نوبت به عنوان غواص ارشد برای یکدیگر و به صورت گروه های دو نفره ایفای نقش می کنند.

- ترکیب بندی تیم ها
- تعداد تیم ها در آب و چگونگی انجام غواصی.
- دبیرفینگ

ملاحظات:

چندین وظیفه مختلف در ذهن داشته باشید تا غواصی ها برای غواصان ارشد یکسان نباشد. پیشنهادات:

- ۳۰۰ متر شنای سطحی همراه با غوص
- جستجو.
- غواصی ساحلی.
- پیدا کردن اشیاء.

ایده ها:

زمانی که شرکت کنندگان به عنوان غواص ارشد ایفای نقش می کنند، سعی کنید به آن ها بفهمانید که همیشه یک قدم جلوتر بودن از غواصان چه میزان اهمیت دارد. اتخاذ تصمیم ها و ترتیب دادن دستورات عملی ها بر عهده غواص ارشد است. اگر غواصان شروع به تصمیم گیری کنند، غواص ارشد کار خود را انجام نمی دهد.



غواصی از قایق ۲

غواص اسنورکل سه ستاره CMAS

جلسه هشتم عملی

هدف: بررسی این مسئله که آیا شرکت کنندگان می توانند دانش به دست آمده خود از درس را، در غواصی از یک قایق اعمال کنند.

درس ها:

- نجات همراهی خود با شیرجه از قایق را تمرین کنید.
- شنای سطحی با غوص به عمق حدود ۶ متری.
- غواصی به عمق و نجات همراه خود از یک عمق حدود ۶ متری.
- امنیت سطحی و ارسال یک علامت وضعیت اضطراری.
- آوردن همیار خود به قایق، انداختن کمر بند وزنه همیار خود.
- سوار کردن همیار به قایق.

ملاحظات:

محیط غواصی باید به صورت معقولی بدون جریان باشد.

عمق: حداکثر ۶-۷ متر.

بررسی برای اطمینان از این مسئله که آیا شرکت کنندگان تسلط و نظارت لازم را بر وضعیت دارند، خصوصا در آب های آزادی که ممکن است به مقدار کمی در جریان باشند.