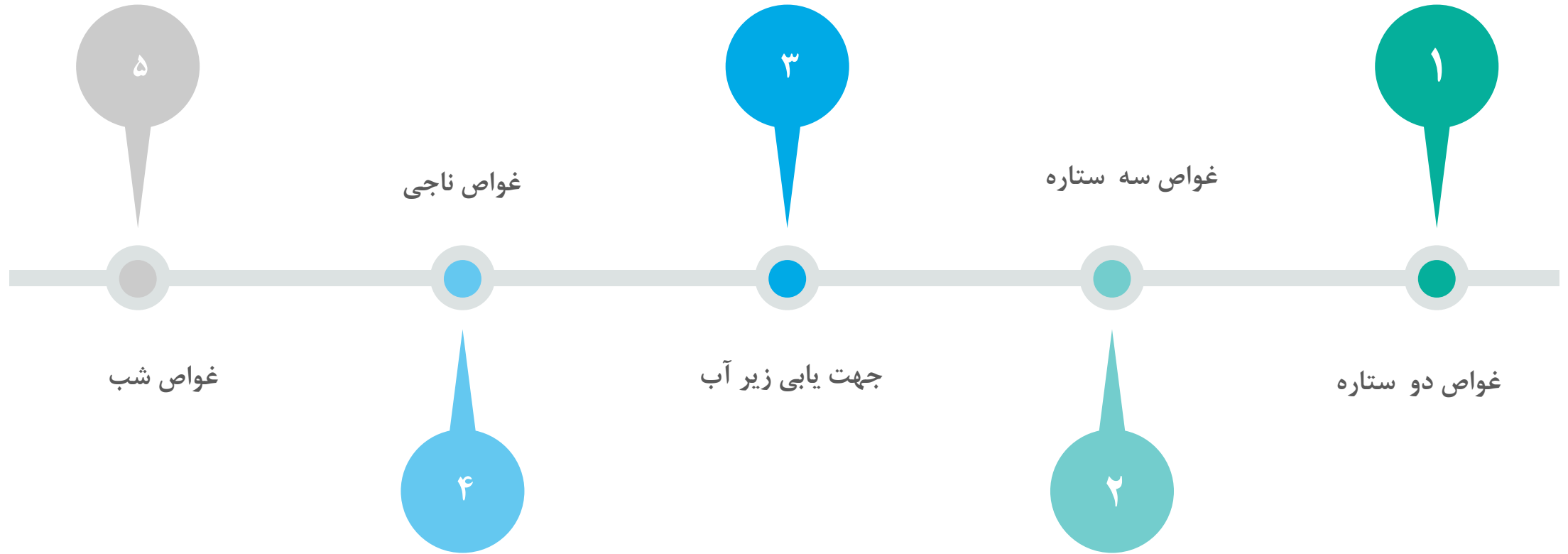




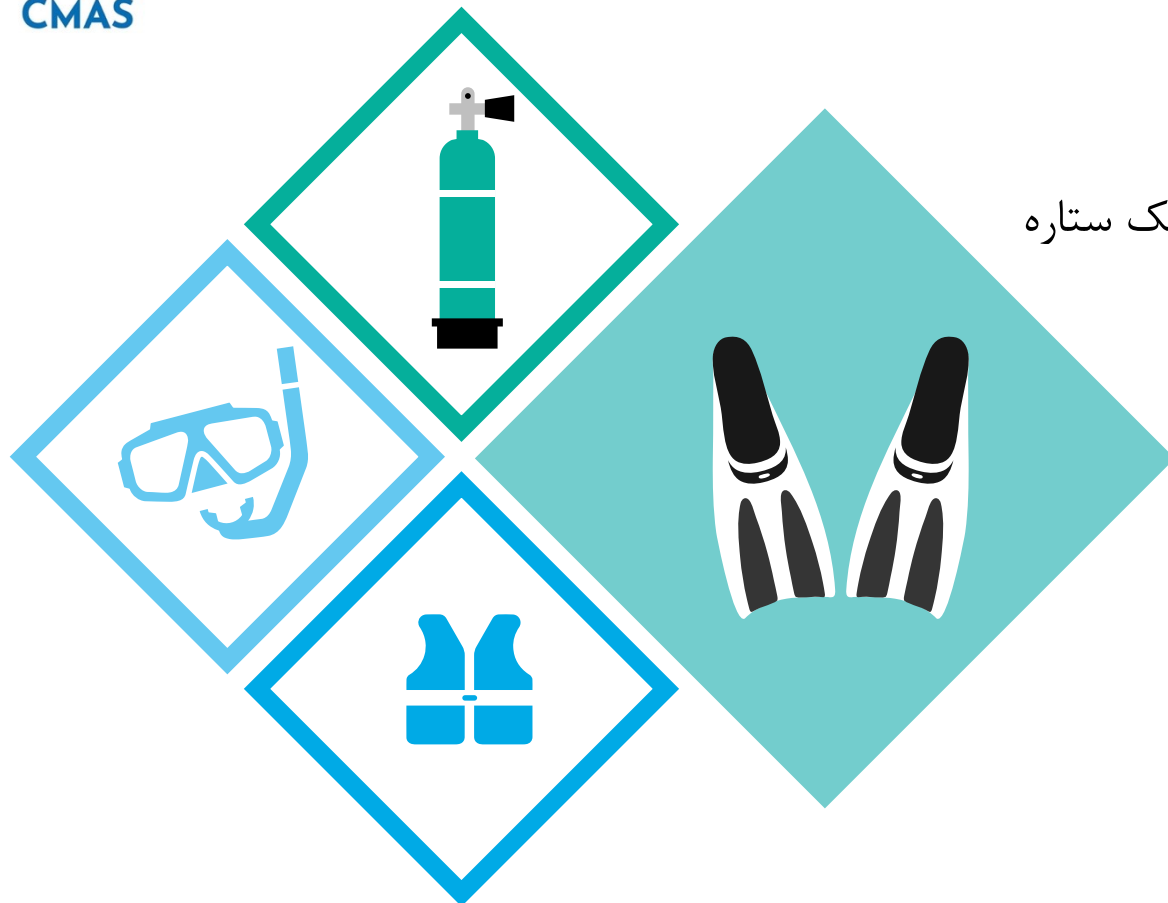
CMAS

دوره های آموزشی مجاز مدرسین دو ستاره





استانداردهای دوره دو ستاره CMAS



۱- اهداف دوره :

- ادامه آموزش غواصی به غواصان یک ستاره بر پایه مرور و تسلط بر دروس یک ستاره
- آموزش مهارت های پیشرفته به صورت ایمن
- نهایت تا عمق ۳۰ متری

۲- طبقه بندی :

سطح دوم غواصی ورزشی

۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: مدرس دو ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون

کمک مدرس : مدرس یک CMAS مورد تایید فدراسیون



۴- ساختار و مدت زمان دوره :

کلاس های تئوری : حداقل ۸ ساعت

کلاس های تمرینی و عملی :

- حداقل ۱۶ ساعت کلاس تمرینی که از این زمان حداقل ۱۴ ساعت تمرینات داخل آب انجام می شود

- حداقل ۲ غواصی در استخر

- حداقل ۱۲ 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 دو ستاره :

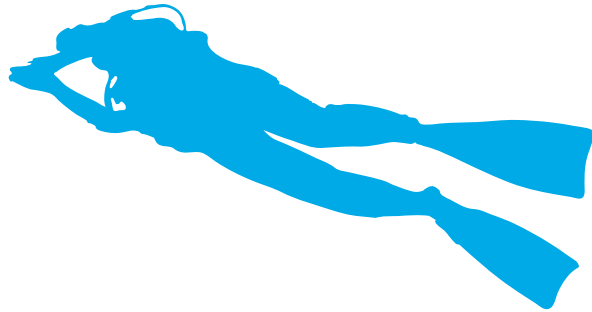
- یک غواص دو ستاره نهایتا تا عمق ۳۰ متری به همراه یک غواص دو ستاره یا هم رده در سیستم های دیگر مجاز به غواصی است
- مجاز به غواصی در محدوده ایمن می باشد (بدون نیاز به ایستگاه های برداشت فشار اجباری)
- مجاز به غواصی در طول روز
- غواصی در محیطی که دسترسی مستقیم به سطح آب وجود دارد
- غواصی در زمانی که حتما 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 دو ستاره:





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



- ۲۵۰ متر شنا

- ۵ دقیقه شناوری

- مدرک یک ستاره غواصی CMAS

- حداقل ۲۰ غواصی ثبت شده در آبهای آزاد در لاگ بوک برای ورود به دوره دو ستاره (بعد از دوره یک ستاره ۱۶ غواصی در آبهای آزاد باید انجام شود)

- فدراسیون جهانی CMAS به شدت توصیه می کند که غواصان دو ستاره در دوره مدیریت اکسیژن و CPR مورد تایید فدراسیون ملی شرکت کنند

- فدراسیون جهانی CMAS به شدت توصیه می کند که غواصان دو ستاره در دوره های تخصصی زیست شناسی شرکت کنند

۸- نسبت مدرس به کاندیدا

مهارت ها	بیشترین کاندیدا مجاز	مدرس
تئوری	۱۲	۱
استخری	۶	۱
آبهای آزاد	۴	۱

۹- الزامات برای دریافت مدرک غواصی دو ستاره

- گذراندن امتحانات تئوری با موفقیت
- گذراندن حداقل ۲ غواصی استخری مطابق با طرح درس ۲ ستاره با موفقیت
- گذراندن ۱۲ غواصی در ابهای آزاد ، حداقل ۳ غواصی عمیق در طول دوره دو ستاره (حداقل زمان غواصی هر غواصی حداقل ۲۰ دقیقه)
- حداقل ۳۲ غواصی ثبت شده از ابتدای دوره یک ستاره تا پایان دوره دو ستاره





۱۰- الزامات دانش تئوری



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

۱

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

۲

روش های نجات در غواصی : روش های مختلف نجات غواص

۳

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

۴

مدیریت گاز : تکنیک های مدیریت گاز

۵

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

۶

فعالیت های پیشرفته غواصی : نجات ، جهت یابی ، غواصی عمیق

۷

۱۱- الزامات مهارتهای عملی: استخر و آبهای آزاد

۱	مرور کلیه مهارتهای یک ستاره
۲	برنامه ریزی غواصی
جهت یابی زیر آب	
۳	جهت یابی طبیعی
۴	جهت یابی با قطب نما
۵	تکنیک ها و یادگیری نکات مهم در غواصی با قایق
۶	احیای مقدماتی حیات (BLS)
۷	یادگیری گره ها و تکنیک های برش
نجات در غواصی	
۸	نجات غواص بیهوش از عمق
۹	نجات غواص بیهوش در روی سطح آب
۱۰	نجات غواص وحشت زده
۱۱	غواصی عمیق
۱۲	تکنیک های استفاده از کامپیوتر غواصی
۱۳	تحقیق و ارائه (موضوع به انتخاب مدرس و مرتبط با دروس ۲ ستاره)
۱۴	ثبت هر غواصی در لاگ بوک شخصی بعد از هر دایو





۱۲- ارزیابی:



- توانایی خود را در مهارت های استخری به مدرس خود اثبات کند
- توانایی خود را در مهارت های آبهای آزاد به مدرس خود اثبات کند
- دانش بالای تئوری خود را در قالب امتحان کتبی به مدرس خود اثبات کند

۱۳- صدور مدرک

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



استانداردهای دوره سه ستاره CMAS



۱- اهداف دوره :

- معرفی اصول و اساس رهبری کردن در غواصی به غواصان با تجربه دو ستاره
- توانایی برنامه ریزی ، ساماندهی و هدایت غواصی برای خود و دیگر غواصان ورزشی
- نهایت عمق ۴۰ متر

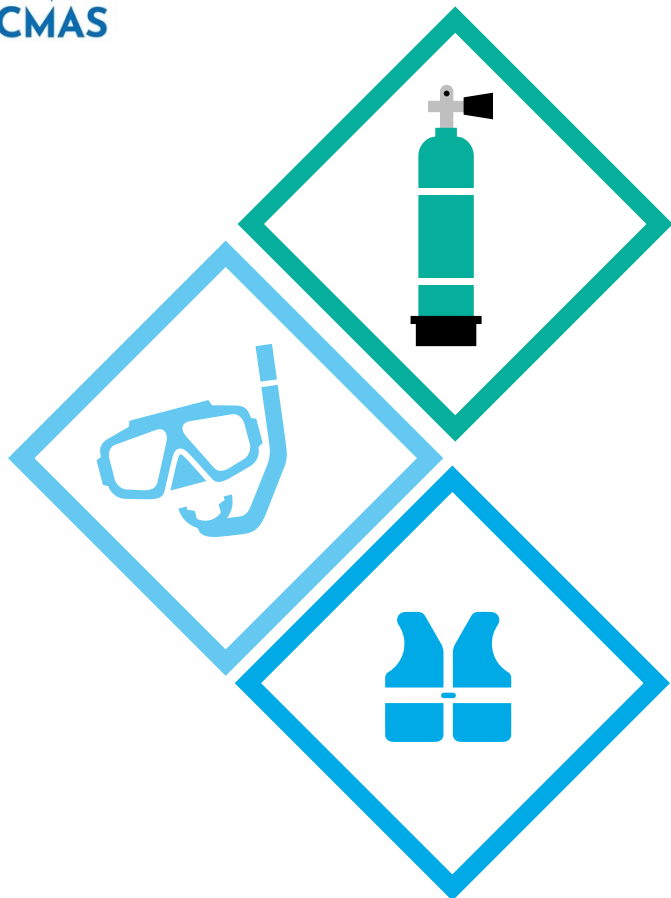
۲- طبقه بندی :

سطح ورودی رهبری غواصی ورزشی

۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: مدرس دو ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون

کمک مدرس : مدرس یک CMAS مورد تایید فدراسیون





۴- ساختار و مدت زمان دوره :

کلاس های تئوری : حداقل ۸ ساعت

کلاس های تمرینی و عملی :

- حداقل ۱۲ 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 سه ستاره :

- دارای سطح دانش حرفه ای از کلیه دروس تئوری غواصی ، مهارت های نجات ، توانایی مدیریت و نظارت بر غواصی ، تجربه کافی برای برنامه ریزی، سازماندهی و اجرای فعالیت های غواصی در آبهای آزاد و توانایی هدایت سایر غواصان ورزشی را به صورت ایمن
- نهایتا تا عمق ۴۰ متری و مجاز به غواصی با یک غواص در رده آموزشی خود (غواص سه ستاره و یا هم رده در سیستمهای دیگر)
- انجام هرگونه غواصی تخصصی که مدرک آن را دریافت کرده است
- برنامه ریزی و اجرای روش های مناسب در شرایط اضطراری در فعالیت ها و محیط غواصی
- کنترل کردن و پیشرفت ایمنی شرکت کنندگان دوره های غواصی
- با این حال یک غواص سه ستاره مجاز به ارزیابی و آموزش مهارت ها و دانش تئوری به هیچ کدام از شرکت کنندگان یک دوره آموزشی نمی باشد

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





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

- ۳۰۰ متر شنا

- ۱۰ دقیقه شناوری

- مدرک دو ستاره غواصی CMAS

- حداقل ۵۰ غواصی ثبت شده در آبهای آزاد در لاگ بوک برای ورود به دوره سه ستاره (بعد از دوره دو ستاره ۱۸ غواصی در آبهای آزاد باید انجام شود)

- مدرک تخصصی جهت یابی زیر آب CMAS

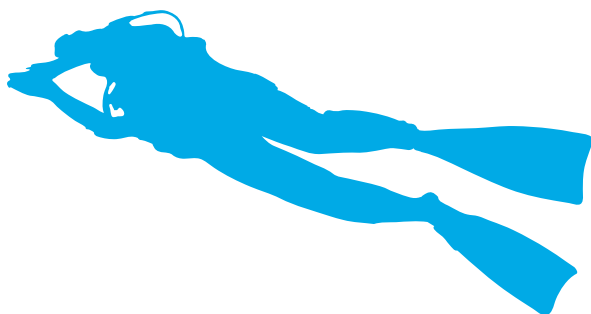
- مدرک تخصصی غواصی در شب در غواصی CMAS

- مدرک تخصصی نجات در غواصی CMAS

- فدراسیون جهانی CMAS به شدت توصیه می کند که غواصان سه ستاره در دوره مدیریت اکسیژن و CPR که مورد تایید فدراسیون ملی آن

کشور می باشد شرکت کنند و مدرک این دوره ها را دریافت کنند

- فدراسیون جهانی CMAS به شدت توصیه می کند که غواصان سه ستاره در دوره های تخصصی زیست شناسی شرکت کنند



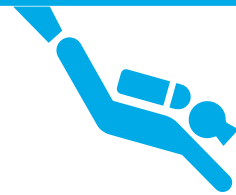
۸- نسبت مدرس به کاندیدا

مهارت ها	بیشترین کاندیدا مجاز	مدرس
تئوری	۱۲	۱
استخری	۶	۱
آبهای آزاد	۴	۱

۹- الزامات برای دریافت مدرک غواصی سه ستاره

- گذراندن امتحانات تئوری با موفقیت
- گذراندن کلیه کلاس های استخری مطابق با طرح درس سه ستاره با موفقیت
- گذراندن ۱۲ غواصی در ابهای آزاد ، حداقل ۴ غواصی عمیق در طول دوره سه ستاره (حداقل زمان غواصی هر غواصی حداقل ۲۰ دقیقه)
- حداقل ۶۲ غواصی ثبت شده از ابتدای دوره یک ستاره تا پایان دوره سه ستاره





۱۰- الزامات دانش تئوری



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

۱

دانش پیشرفته غواصی : دانش حرفه ای از کلیه مباحث تئوری در حد یک مدرس غواصی

۲

برنامه ریزی غواصی : عوامل تاثیرگذار بر برنامه ریزی غواصی ، فرایند برنامه ریزی :گاز مورد نیاز ، برنامه ریزی شرایط اضطراری و شیوه های یک غواصی ایمن

۳

جهت یابی زیر آب: تسلط بر جهت یابی زیر آب

۴

محیط غواصی :موجودات دریایی ، محیط زیست دریایی ، حفظ و حفاظت از محیط غواصی

۵

رهبری غواصی : برنامه ریزی ، اجرا و هدایت سایر غواصان، توانایی برنامه ریزی و اجرای اقدامات لازم در شرایط اضطراری در طول دوره های آموزشی

۶

توسعه شغلی: توسعه و پیشرفت شغلی

۷

قایق :کنترل و اداره قایق غواصی کوچک

۸

۱۱- الزامات مهارت‌های عملی: استخر و آب‌های آزاد

مدیریت شرایط اضطراری (هماهنگی با اورژانس)	۱۲	تست ۳۰۰ متر شنا	۱
کمک های اولیه، CPR و مدیریت اکسیژن	۱۳	تست ۱۰ دقیقه شناوری	۲
مهارت های رهبری و مدیریت تیم غواصی		مرور کلیه مهارت‌های یک و دو ستاره	۳
برنامه ریزی و آماده سازی	۱۴	تسلط کامل در نحوه استفاده از DSMB	۴
بریفینگ غواصی	۱۵	برنامه ریزی، سامان دهی و اجرای غواصی عمیق	۵
مدیریت در طول غواصی	۱۶	برنامه ریزی، سامان دهی و اجرای جهت یابی زیر آب	
مرور نکات مهم بعد از غواصی	۱۷	جهت یابی طبیعی	۶
کار به عنوان دستیار آموزشی	۱۸	جهت یابی با قطب نما	۷
کار با قایق	۱۹	برنامه ریزی، سامان دهی و اجرای نجات در غواصی	
تحقیق و ارائه (موضوع به انتخاب مدرس و مرتبط با دروس ۳ ستاره)	۲۰	تشخیص شرایط اضطراری	۸
امتحان کتبی و شفاهی	۲۱	جست و جو و بازیابی در زیر آب	۹
ثبت هر غواصی در لاگ بوک شخصی بعد از هر دایو	۲۲	حمل غواص بیهوش از عمق و روی سطح آب	۱۰
کار آموزی در یک مرکز غواصی (حداقل ۲ هفته)	۲۳	نحوه خارج کردن غواص بیهوش از آب	۱۱





۱۲- ارزیابی:



- تست واترمن شیپ را با موفقیت بگذراند

- توانایی خود را در مهارت های آبهای آزاد به مدرس خود اثبات کند

- دانش بالای تئوری خود را در قالب امتحان کتبی به مدرس خود اثبات کند

۱۳- صدور مدرک

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



استانداردهای جهت یابی زیر آب CMAS

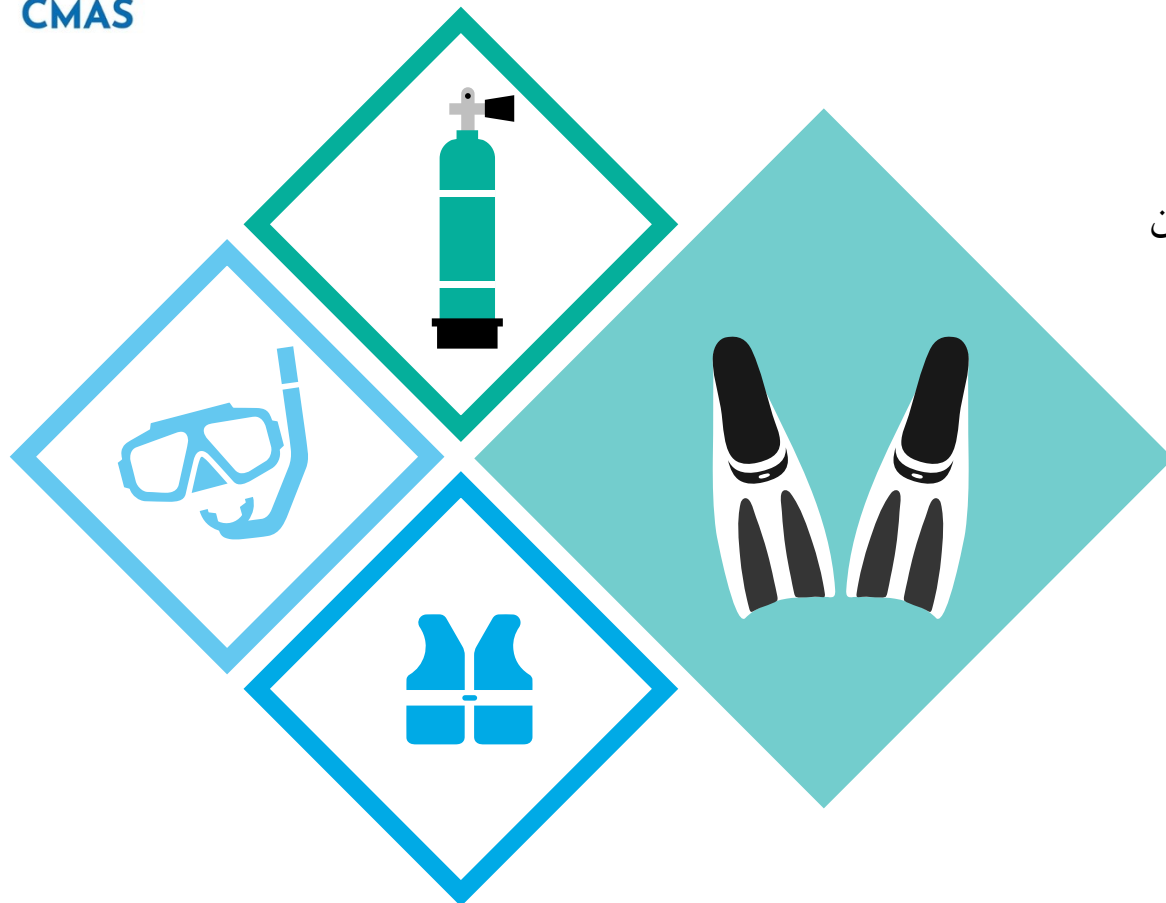


۱- اهداف دوره :

- جذب و معرفی نحوه برنامه ریزی و اجرای تکنیک های جهت یابی زیر آب به غواصان
- آشنا کردن غواصان علاقه مند با مشکلات احتمالی جهت یابی زیر آب
- گذراندن پیش نیاز اجباری برای دوره ۳ ستاره
- ایجاد یک حلقه مهم در زنجیره آموزش و فراگیری سیستم CMAS

۲- طبقه بندی :

سطح متوسط غواصی تخصصی





۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: مدرس دو ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون (حداقل یک بار به عنوان کمک مدرس در یک دوره جهت یابی زیر آب شرکت کرده باشد)
کمک مدرس : مدرس یک CMAS مورد تایید فدراسیون (دارای مدرک تخصصی جهت یابی زیر آب و ۸۰ غواصی ثبت شده در آبهای آزاد)

۴- ساختار و مدت زمان دوره :

کلاس های تئوری : ۲ جلسه (هر جلسه ۱:۳۰)

کلاس های تمرینی و عملی : حداقل ۳ غواصی (یک غواصی در دریا و یا محیطی که کنترل شده باشد، دو غواصی در دریا)

۱- جلسه ۳ ساعته (شامل تمرینات در خشکی قبل از غواصی)

۲- جلسه (هر جلسه ۳ ساعت) (شامل تمرینات در خشکی قبل از غواصی)



۵- صلاحیت های غواص جهت یابی زیر آب :

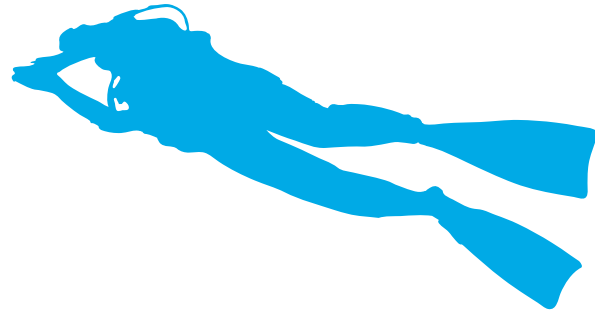
- دانش ، مهارت و تجربه کافی برای جهت یابی زیر آب درغواصی
- تسلط در بهترین روش برای پیشگیری از مشکلات و خطرات در جهت یابی زیر آب

۶- پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره تخصصی جهت یابی :





۷- تجربیات ، دانش و مدارک پیش نیاز برای شرکت در دوره جهت یابی زیر آب:



- مدرک یک ستاره غواصی CMAS
- حداقل ۱۵ غواصی ثبت شده در آبهای آزاد در لاگ بوک

۸- نسبت مدرس به کاندیدا

مدرس	دید آّب	کاندیدا مجاز
۱	عالی	۴
۱	معمولی	۲
۱	ضعیف	۱



۹- الزامات دانش تئوری (۸ بخش)

معرفی هدف و ارزش جهت بابی

جهت یابی طبیعی

محاسبه فاصله

محاسبه سرعت

تجهیزات جهت یابی

روش های مختلف جهت یابی با قطب نما(رفت و برگشت ، مربع،مستطیل، مثلث)

جهت یابی سایت غواصی

نحوه برنامه ریزی جهت یابی

بادی سیستم

نحوه پیشگیری از مشکلات و خطرات احتمالی

مدیریت حادثه

۱۱- الزامات مهارت‌های عملی: استخر و آبهای آزاد

۱	جهت یابی طبیعی
۲	ارزیابی فاصله
۳	ارزیابی سرعت
۴	جهت یابی رفت و برگشت
۵	جهت یابی از روی سطح آب
۶	جهت یابی مربعی راست گرد و چپگرد
۷	جهت یابی مستطیلی راست گرد و چپ گرد
۸	جهت یابی مثلثی راست گرد و چپ گرد
۹	جهت یابی در سایت (چند نقطه ای)
۱۰	سیگنال های جهت یابی و برقراری ارتباط
۱۱	بادی سیستم در غواصی جهت یابی
۱۲	ارزیابی و مواجهه با مشکلات و خطرات در جهت یابی
۱۳	کار با تجهیزات تخصصی جهت یابی
۱۴	چک و سرویس و نگهداری از تجهیزات جهت یابی





۱۲- ارزیابی:

- تست واترمن شیپ را با موفقیت بگذراند
- توانایی خود را در مهارت های آبهای آزاد به مدرس خود اثبات کند
- دانش بالای تئوری خود را در قالب امتحان کتبی به مدرس خود اثبات کند

۱۳- صدور مدرک



بعد از اتمام موفقیت آمیز برنامه آموزشی، کاندیدا کارت تخصصی جهت یابی زیر آب CMAS دریافت می کند



استانداردهای غواص ناچی CMAS



۱- اهداف دوره :

- توسعه مهارت های نجات غواصان

- درک بهتری از دلایل شایع وقوع شرایط اضطراری در غواصی

- چگونگی وقوع حوادث غواصی

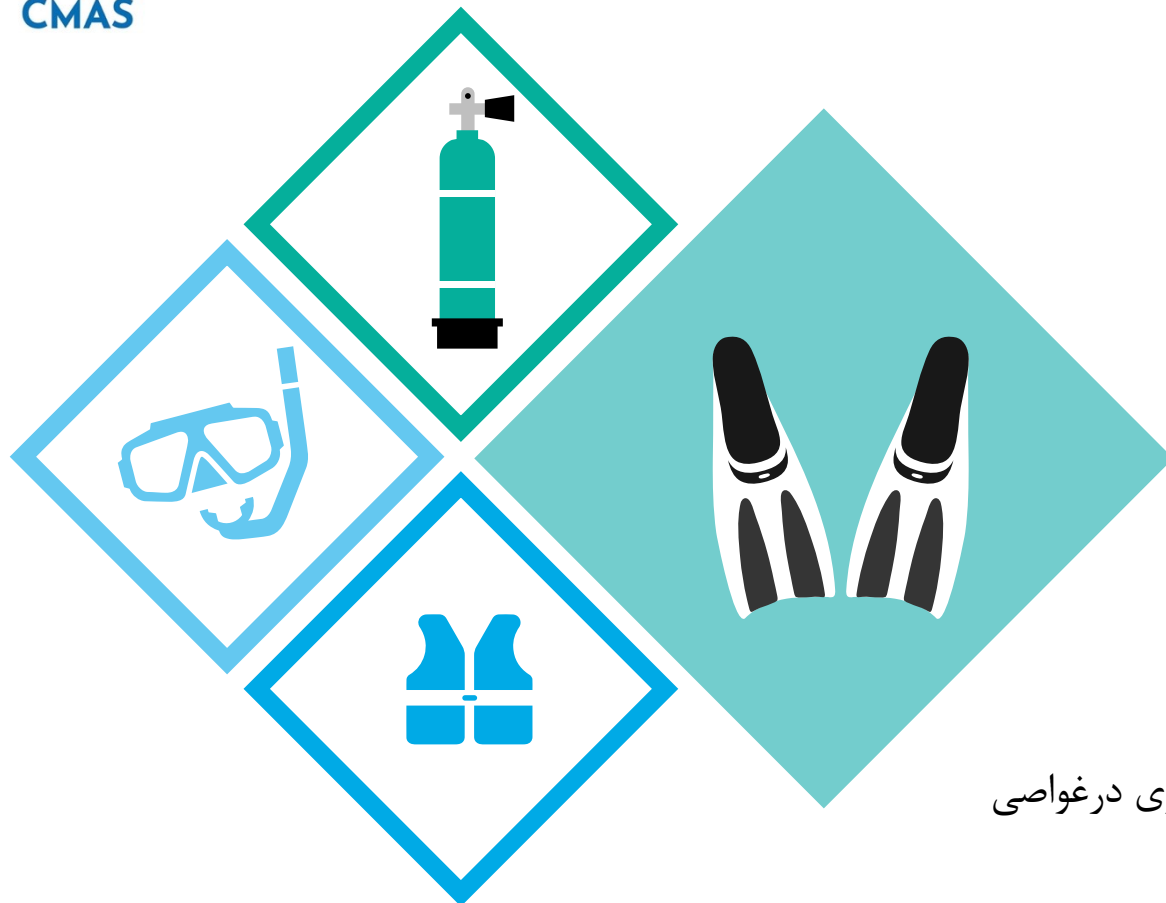
- نحوه کمک و یا نجات یک غواص در مواقع شرایط اضطراری

- نحوه مدیریت یک حادثه غواصی به روشی موثر و کارآمد

- توسعه دانش شرکت کنندگان در مورد دلایل عمده استرس غواصان و شرایط اضطراری در غواصی

- توسعه توانایی شرکت کنندگان در تشخیص سریع تر موارد اورژانسی در غواصی

- توسعه دانش شرکت کنندگان در مورد روش های نجات و درمان حوادث غواصی





- آشنایی شرکت کننده با ارزش و روش استفاده از تجهیزات کمک‌های اولیه و تجهیزات نجات
- آشنایی شرکت کننده با اصول اساسی مدیریت پروسه نجات
- آشنایی شرکت کننده با اصول اساسی ایمنی نجات دهنده
- آشنایی شرکت کننده با فرصت‌های بیشتر در زمینه پیشرفت شغلی
- توسعه مهارت‌های نجات شرکت کننده در مهارت‌های ضروری امداد در خشکی
- توسعه مهارت‌های نجات شرکت کننده در استخر
- توسعه مهارت‌های نجات در آب‌های آزاد در حداقل ۲ غواصی

۲- طبقه بندی :

سطح متوسط غواصی تخصصی



۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: حداقل مدرس دو ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون
کمک مدرس : حداقل مدرس یک CMAS مورد تایید فدراسیون

۴- ساختار و مدت زمان دوره :

کلاس های تئوری : حداقل ۴ ساعت

کلاس های تمرینی و عملی :

- حداقل ۱ غواصی در استخر

- حداقل ۲ غواصی در آبهای باز (عمق ۹ تا ۲۰ متر)

- 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)

توجه : تمامی تمرین های حمل غواصی از عمق و صعود به سطح در عمق ۶ متر خاتمه پیدا کند



۵- صلاحیت های غواص ناجی :

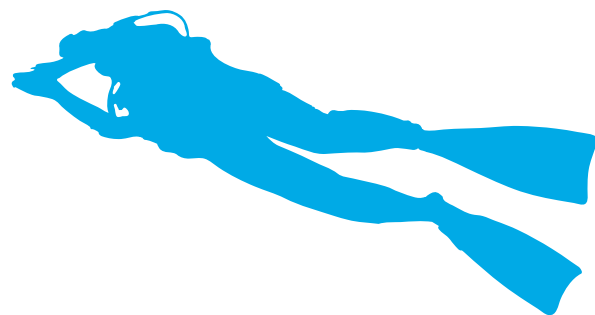
- دانش ، مهارت و تجربه کافی برای جلوگیری از شرایط اضطراری در غواصی و شناختن درست علل شایع موقعیت های اضطراری درغواصی
- کمک به غواصان نیازمند به امداد، در شرایط اضطراری غواصی و انتخاب بهترین روش امداد و مدیریت در حادثه غواصی
- جلوگیری از حوادث اضطراری غواصی و در صورت لزوم انجام رسکیو و ارائه BLS و کمک های اولیه پایه تا رسیدن اورژانس

۶- پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره غواص ناجی :





۷- تجربیات ، دانش و مدارک پیش نیاز برای شرکت در دوره غواص ناجی :



- ۲۰۰ متر شنا

- ۱۰ دقیقه شناوری

- مدرک یک ستاره غواصی CMAS

- حداقل ۲۰ غواصی ثبت شده در آبهای آزاد در لاگ بوک

- مدرک مدیریت اکسیژن (BLS,O2)

۸- نسبت مدرس به کاندیدا

مهارت ها	بیشترین کاندیدا مجاز	مدرس
استخری	۶	۱
آبهای آزاد	۴	۱



۹- الزامات دانش تئوری (۸ بخش)

مقدمه :

۱

قبل از شروع دوره و یا در جلسه اول :هدف دوره ، صلاحیت های غواص ناجی، پیش نیاز ها ، الزامات شرکت در کلاس مثل هزینه دوره ها ، فرم های پزشکی، ثبت نام ، الزامات بیمه و ... محتوای آموزشی ، تجهیزات مورد نیاز دوره ، ملاحظات محیط زیستی ، روش های مختلف ارزیابی ، الزامات دریافت مدرک ، برنامه آموزشی

در اولین جلسه :معرفی CMAS به عنوان یک سیستم بین المللی برای مدیریت ورزش آبی ، ارتباط فدراسیون جهانی CMAS با فدراسیون ملی ، سیستم بین المللی مدارک CMAS

علل شایع استرس غواصان و شرایط اضطراری در غواصی

۲

مشکلات مربوط به تجهیزات (وزنه اضافه) ، مشکلات مربوط به دما، فعالیت بیش از حد ، پنیک ، صدمات ناشی از تغییرات فشار (DCS ، آمبولی گاز شریانی باروترومای ریه) شرایط نزدیک به غرق شدگی و غرق شدگی ، زندگی موجودات دریایی و شرایط محیطی

شناسایی شرایط اضطراری :

۳

شناخت علائم استرس (فیزیکی و روانی) شناخت غواص خسته ، شناخت غواص پنیک



۹- الزامات دانش تئوری (۸ بخش)



۴ روش های نجات غواص و نحوه کمک رسانی

تکنیک های نجات خود، کمکهای اولیه برای صدمات ناشی از آبیان، کمک و نجات خارج از آب، استرس حوادث بحرانی، کمک های اولیه برای صدمات ناشی از فشار، نزدیک به غرق شدگی، غرق شدگی، کمک به یک غواص هوشیار در سطح و زیر آب، کمک به یک غواص بیهوش در سطح و زیر آب، صعود با یک غواص هوشیار و بی هوش، تکنیک های تنفس مصنوعی در سطح آب برای نجات غواص بدون تنفس، روش ها و ملاحظات برای غواص گمشده از جمله الگوهای جستجو

۵ تجهیزات کمک های اولیه و نجات

کیت کمکهای اولیه، اورانازال ماسک، ارائه اکسیژن، AED (اجباری نیست)، هدف و نحوه استفاده از دستگاه های سیگنال دهی دیداری و شنیداری

۶ مدیریت نجات :

ارزیابی ایمنی سایت، مدیریت صحنه (از جمله مدیریت تیم امداد و نجات)، مراحل تست عصبی، درمان حرفه ای، خدمات فوریت های پزشکی، ارزش اتاق فشار و کاربرد آن برای مصدوم یک حادثه غواصی، تهیه برنامه اقدامات اضطراری، نحوه نوشتن گزارش کتبی یک حادثه، ضبط واقعیت، نگهداری تجهیزات پس از حادثه



۹- الزامات دانش تئوری (۸ بخش)



۷ سلامتی و ایمنی غواص ناجی

خطرات احتمالی برای غواص ناجی، شرایط فیزیکی مورد نیاز، اهمیت و نیاز به روز نگه داشتن مهارت های نجات و مراقبت های اضطراری

۸ توسعه شغلی

دوره های آموزشی مجاز

۱۱- الزامات مهارت‌های عملی: استخر و آبهای آزاد



تست ۲۰۰ متر شنا ، ۱۰ دقیقه شناوری
چک های قبل از غواصی
تکنیک های ورود به آب
پاکسازی و جایگذاری رگلاتور
تخلیه ماسک
کنترل شناوری
روشهای خروج از آب
استفاده از هر دو وسایل سیگنال دهی دیداری و شنیداری
ازاد کردن گرفتگی عضلات پا
ایجاد شناوری مثبت در سطح برای خود و برای غواص دیگر
کنترل راه هوایی
تقسیم هوا در شرایط اضطراری به عنوان گیرنده و دهنده هوا (با اختاپوس)
امداد صحیح به یک غواص خسته در سطح و زیر آب
امداد صحیح به یک غواص وحشت زده در سطح آب و زیر آب
امداد های بدون نیاز به شنا (به عنوان مثال با پرتاب حلقه و طناب)
ورود به آب هنگام امداد اورژانسی
امداد های با شنا
حداقل سه تکنیک مختلف در امداد یک غواص بیهوش ناتوان به از عمق به سطح آب
حداقل دو روش حمل غواص
خروج غواص بیهوش و هشیار از آب
امداد به غواصی که فعالیت بیش از حد انجام می دهد
حداقل یک الگوی جستجو (فقط دریا)



آمادگی برای شرایط اضطراری

سایت غواصی:

نام سایت: موقعیت سایت:

مسئول تیم غواصی:

تجهیزات کمک های اولیه در محل غواصی و قایق

نام ارائه دهنده کمک های اولیه واجد شرایط در محل:

کیت اکسیژن

نوع اکسیژن رسانی:

حجم سیلندر اکسیژن موجود:

مکان کیت اکسیژن و میزان فشار ذخیره:

جعبه کمکهای اولیه

در دسترس است در دسترس نیست

نوع جعبه کمکهای اولیه:

مکان جعبه کمکهای اولیه و موارد موجود در آن:

دیفیبریلاتور خارجی خودکار (AED)

در دسترس است در دسترس نیست

مکان AED و موارد موجود در آن:

برنامه اقدامات اضطراری

اطلاعات محلی: (جهت محل غواصی که می تواند به اورژانس ارائه شود را درج کنید)

نزدیکترین اورژانس: (شامل مسافت، نام، آدرس و شماره تلفن)

مرکز درمانی جایگزین: (شامل مسافت، نام، آدرس و شماره تلفن)

امداد رسانان رسمی محلی (غیر از ۱۱۵)

نام: شماره تلفن:

حمل و نقل محلی اضطراری: (تاکسی سرویس و ...)

نام: شماره تلفن:



۱۲- ارزیابی:

- تست واترمن شیپ را با موفقیت بگذراند
- توانایی خود را در مهارت های آبهای آزاد به مدرس خود اثبات کند
- دانش بالای تئوری خود را در قالب امتحان کتبی به مدرس خود اثبات کند

۱۳- صدور مدرک

بعد از اتمام موفقیت آمیز برنامه آموزشی، کاندیدا کارت تخصصی غواص ناجی CMAS دریافت می کند





استانداردهای دوره غواص شب CMAS

۱- اهداف دوره :

- مهارت های لازم جهت آمادگی و انجام غواصی در شب
- مهارت های لازم جهت استفاده از تجهیزات ویژه و سیگنال های دستی
- انجام عملی تمرینات شرایط اضطراری در غواصی در شب

۲- طبقه بندی :

سطح متوسط غواصی تخصصی

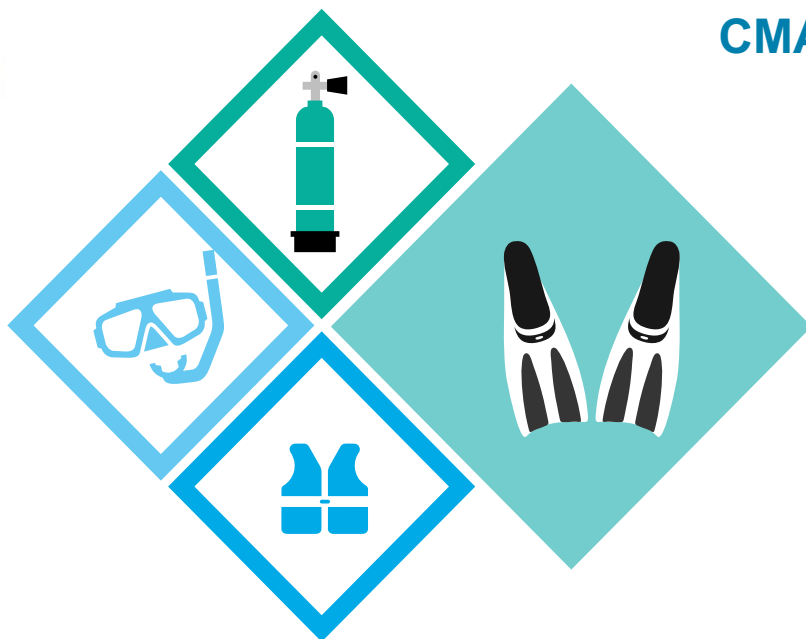
۳- الزامات مدرس و کمک مدرس

مدرس: حداقل مدرس دو ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون با حداقل ۲۰۰ غوص ثبت شده و حداقل ۲۰ غواصی شب ثبت شده
کمک مدرس : حداقل غواص سه ستاره CMAS مورد تایید فدراسیون با حداقل ۱۰۰ غوص ثبت شده و حداقل ۴ غواصی شب ثبت شده

۴- ساختار و مدت زمان دوره :

کلاس های تئوری : حداقل ۲ ساعت

کلاس های تمرینی و عملی : حداقل ۲ غواصی در شب





۵- شرایط آموزش غواص شب :

محدودیت ها :

- غواصی ها در دو شب مختلف باید انجام شوند
- حداکثر عمق مجاز ۲۰ متر
- غوص ها در هنگام غروب آفتاب انجام شوند
- حضور مدرس اجباریست
- غواصی در سایتی که مدرس به خوبی با آن آشناست
- جریان آب کم باشد

تجهیزات غواصی (به غیر از تجهیزات استاندارد غواصی)

- چاقو و یا هر ابزار برش
- اسلیت و مداد (برای مدرس اجباریست)
- چراغ قوه زیر آب (مدرس و کمک مدرس ۲ چراغ قوه)
- بویه نشانگر سطح آب و نشان گرهای نورانی و یا شب نما برای مشخص کردن ورود و خروج
- جعبه کمک های اولیه
- وسایل ارتباطی (موبایل ، بیسیم)



نظارت :

- شرکت کنندگان در تمام طول غواصی تحت نظارت مدرس
- حضور پشتیبان و ناظر سطح آب (در ساحل و یا قایق) در تمام طول غواصی
- در دسترس بودن کمک های اولیه و تجهیزات اضطراری (حضور فرد آموزش دیده آماده تماس با اورژانس و انجام اقدامات اولیه) در تمام طول غواصی

تجهیزات غواصی (به غیر از تجهیزات استاندارد غواصی)

- چاقو و یا هر ابزار برش
- اسلیت و مداد (برای مدرس اجباریست)
- چراغ قوه زیر آب (مدرس و کمک مدرس ۲ چراغ قوه)
- بویه نشانگر سطح آب و نشان گرهای نورانی و یا شب نما برای مشخص کردن ورود و خروج
- جعبه کمک های اولیه
- وسایل ارتباطی (موبایل ، بیسیم)

برنامه ریزی برای شرایط اضطراری

خطر های احتمالی و نحوه مواجهه (در اختیار تمام شرکت کنندگان قرار گیرد)

۶- پیش نیاز های لازم برای شرکت در دوره غواص شب:



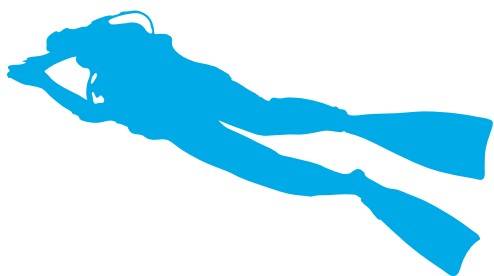


۷- تجربیات ، دانش و مدارک پیش نیاز برای شرکت در دوره غواص شب :

- مدرک دو ستاره غواصی CMAS

۸- نسبت مدرس به کاندیدا

مهارت ها	بیشترین کاندیدا مجاز	مدرس
آبهای آزاد	۲ (به همراه کمک مدرس) ۴	۱



۹- الزامات برای دریافت مدرک غواص شب

- گذراندن امتحان تئوری با موفقیت

- گذراندن ۲ غواصی در شب با موفقیت





۱۰- الزامات دانش تئوری



- ۱ سیستم روشنایی و نور و ویژگی آنها : چراغ قوه اصلی پر نور، رزرو می تواند کوچکتر باشد ، اطمینان از کارکرد درست باطری ، داشتن بند اتصال
- ۲ نحوه نگهداری از چراغ قوه ها : دفترچه راهنما ، شستشو ، باز نکردن آنها تا زمان خیس بودن ، شارژ صحیح ، اورینگ ها، خروج باطری ها از چراغ قوه
- ۳ نحوه برنامه ریزی غواصی در شب : اطلاعات سایت ، ابتدا در طول روز ، مشخص کردن ورود و خروج قبل از غواصی
- ۴ مزایای غواصی در شب با قایق : ورود و خروج ، دنبال کردن نور چراغ قوه ها توسط فرد آموزش دیده
- ۵ مزایای غواصی در شب از ساحل: فرصت عادت به محیط پیرامون، افزایش عمق تدریجی
- ۶ شرایط اضطراری احتمالی: استرس ، خاموش شدن چراغ قوه ، گم کردن بادی ، گم کردن مسیر(نحوه مواجهه با هر یک و اقدامات لازم)



نحوه پایین رفتن و صعود

۷

برقراری ارتباط در غواصی در شب : سیگنال های دستی

۸

نحوه استفاده از قطب نما : مشخص کردن جهت و زاویه حرکت از روی سطح ، جهت یابی رفت و برگشت

۹



۱۲- ارزیابی:

- توانایی خود را در مهارت های آبهای آزاد به مدرس خود اثبات کند

- مهارت های عملی لازم را به مدرس خود اثبات کند

۱۳- صدور مدرک



بعد از اتمام موفقیت آمیز برنامه آموزشی، کاندیدا کارت تخصصی غواص شب CMAS دریافت می کند



موفق باشید

