



## استاندارد و دستورالعمل آموزشی CMAS در فدراسیون نجات غریق و غواصی ایران

### برنامه آموزشی غواصی یک ستاره

### حداقل سرفصل‌های آموزشی

#### ۱- هدف از برنامه آموزشی:

۱-۱: این برنامه با هدف آموزش و تربیت غواص آب های باز و با هدف معرفی این ورزش به افرادی طراحی شده، که قصد ورود به دنیای غواصی را دارند و در این برنامه میتوانند تا عمق ۱۸ متر و در شرایطی که وارد محدوده برداشت فشار نشوند غواصی کنند.

#### ۲- طبقه بندی

۲-۱: این برنامه برای غواصی، به عنوان یک سطح مبتدی طبقه بندی شده است.

#### ۳- مربی و دستیار مورد نیاز

۳-۱: این برنامه میتواند با یک مربی یک ستاره آموزش داده شود.

۳-۲: مربی دوره میتواند از یک مربی یک ستاره یا معادل آن به عنوان دستیار و کمک استفاده کند.

۳-۲: حداکثر تعداد شرکت کننده در یک دوره یک ستاره برای یک مدرس ۶ نفر و در صورتی حضور مدرس دوم به عنوان کمک مدرس حداکثر ۱۰ نفر میباشد.

#### ۴- شرایط لازم برای غواصی یک ستاره

۴-۱: غواصی یک ستاره باید تا زمانی که توسط یک مربی مورد تایید قرار گیرد آموزش ببیند. این تجربه و مهارت باید تا جایی پیش رود که غواصی یک ستاره بتواند یک غواصی را برنامه ریزی کرده تا جایی که وارد محدوده برداشت فشار نشود، تجهیزات را شناخته و بتواند از آنها به درستی استفاده کند و تحت نظارت یک لیدر یا مربی بدون کمک غواصی کند.

۴-۲: پارامترهای زیر برای یک غواصی یک ستاره اجباری است:

۴-۲-۱: استفاده از هوا به عنوان گاز تنفسی

۴-۲-۲: غواصی در شرایط بدون ایستگاه برداشت فشار.

۴-۲-۳: غواصی در نور کامل روز.

۴-۲-۴: غواصی در محیط هایی که دسترسی عمودی به سطح وجود داشته و محیط بالای سر آن بسته نباشد.



- ۴-۲-۵: غواصی در شرایطی که یک نفر برای شرایط اضطراری به صورت آماده روی سطح وجود داشته باشد.
- ۴-۲-۶: غواصی در شرایط ایده آل روحی و جسمی .
- ۴-۲-۷: غواصی در این دوره باید در سطح آبهای آزاد و در دریا برگزار شود. (شامل غواصی های استخری نمیشود)
- ۴-۳: در صورت موفق بودن غواص یک ستاره در فراگیری میتواند نهایتا تا عمق ۱۸ متر غواصی کند.

## ۵- پیش نیاز های شرکت در برنامه آموزشی

- ۵-۱: برای دسترسی به این برنامه آموزشی باید شرایط زیر را دارا باشد:
- ۵-۱-۱: حداقل ۱۴ سال تمام و در صورت زیر ۱۸ سال بودن غواص، حضور یکی از والدین یا قیم قانونی در هنگام دوره اجباری است.
- ۵-۱-۲: متقاضی باید از نظر جسمی متناسب دوره آموزشی باشد .
- ۵-۱-۳: پرکردن فرم معاینه پزشکی مربوطه به همراه امضا پزشک.
- ۵-۱-۴: پرکردن فرم براعت نامه و پذیرش ریسک دوره که برای متقاضی زیر ۱۸ سال باید به امضا ولی یا قیم قانونی وی رسیده باشد.

## ۶- شرایط لازم برای صدور گواهینامه

- ۶-۱: داشتن تمام شرایط آموزشی مطابق با بند ۵
- ۶-۲: ارزیابی نظری مطابق با بند ۱-۱۰
- ۶-۳: ارزیابی مهارتی جلسه آب محصور و کنترل شده مطابق با بند ۲-۱۰
- ۶-۴: اتمام ۴ تا ۶ غواصی بین ۵ تا ۲۰ متر در محدوده بدون برداشت فشار که حداقل زمان هر غواصی باید ۲۰ دقیقه بوده و جمع زمان غواصی در حداکثر عمق باید در یک دوره حداقل ۸۰ دقیقه باشد.
- ۶-۵: جلسه اول آبهای باز میتواند با دو عملیات غواصی در استخر و تحت نظارت و با مسئولیت مربی جایگزین شود (۵-۲۰متر).

## ۷- دانش تئوری غواصی

- ۷-۱: شرکت کننده باید از لحاظ تئوری مطابق با سرفصل های درسی اطلاعات کامل را دریافت نماید.



## ۸- پارامتر های آموزش تئوری

۸-۱: پارامتر های آموزش تئوری باید مطابق با بند ۴,۵ فصل ۱ استاندارد های CMAS باشد.

## ۹- پارامتر های آموزش عملی

۹-۱: پارامتر های آموزش عملی باید مطابق با بند ۶,۴ فصل ۱ باشد.

## ۱۰- ارزیابی

۱۰-۱: دانش

۱۰-۱-۱: دانش آموز باید مهارت های غواص SCUBA را کامل نشان داده و آزمون کتبی را با موفقیت به پایان رساند.

۱۰-۲: مهارت های مربوط به غواصی آب محصور و کنترل شده متقاضی غواصی یک ستاره باید مهارت های مربوط به غواصی کانفاین را به صورت کامل فراگیری و نشان دهد.

۱۰-۳: نشان دادن مهارت های آبهای باز

متقاضی باشد مطابق با بند ۲-۲ از فصل ۳ استاندارد تعداد تمرینات آبهای باز بنا به نظر مدرس یک یا چند تمرین را به اتمام برساند.

## ۱۱- صدور گواهینامه

پس از اتمام موفقیت آمیز دوره متقاضی میتواند مدرک غواص یک ستاره را از فدراسیون نجات غریق و غواصی دریافت نماید.