



کمیسیون غواصی آزاد

دوره های

CMAS APNEA DIVER

استانداردها و سرفصل ها

Version 2020/01

Translated by: Amin Jadidi



DISCOVERY APNEA DIVER

تعریف:

غواص دیسکاواری آپنه آیک غواص آزاد آموزش دیده است که آموزش های تئوری و عملی دوره ی غواص دیسکاواری آپنه آ CMAS را کامل کرده است و گواهینامه ی او توسط یک مدرس فعال CMAS آپنه آ صادر شده است.

ملزومات ورود به دوره:

داشتن حداقل دوازده سال سن
گواهی معتبر پزشکی

مدارک لازم:

کارت شناسایی یا پاسپورت
گواهی پزشکی که از زمان صدور آن بیش از 12 ماه نگذشته باشد
فرم سلب مسئولیت
رضایت نامه والدین در صورتی که سن هنرجو کمتر از 18 سال باشد

مدت زمان دوره:

تئوری: دو جلسه ی یک ساعته
عملی: دو جلسه ی غواصی یک ساعته



آموزش تئوری:

تاریخچه ی غواصی آزاد
فیزیک پایه غواصی آزاد
فیزیولوژی پایه - اکولایز - بلک اوت - LMC
تکنیک های تنفسی پایه
تجهیزات غواصی آزاد
تکنیک های غواصی
محیط دریا
خطرات و هشدارهای ایمنی
تمرین همیاری

آموزش عملی:

استاتیک آپنه آ
شنا
تکنیک های اکولایز
تنفس
تکنیک فین زدن
شناوری
داینمیک آپنه آ
داک دایو (غوص اردکی)
تمرینات مهارت



اجرا:

استاتیک آپنه آ: 60 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 15 متر

عمق: 2 متر

جلسات غواصی:

حداقل دو جلسه – دو جلسه در یک روز با فاصله ی زمانی حداقل دو ساعت مجاز است

امتحان تئوری:

بیشتر سوال از سرفصل های تئوری _کاندیدا پاسخ می دهد و مدرس موظف است اشتباهات را بررسی کند و راهنمایی های بیشتری را ارائه دهد

امتحان عملی:

کاندیدا تست می شود و باید با حفظ ایمنی موارد زیر را بگذراند

استاتیک آپنه آ: 60 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 15 متر

عمق: 2 متر

در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

سازماندهی دوره:

دوره توسط مدرس یک ستاره CMAS Apnea یا بالاتر با گواهینامه ی CPR معتبر و گواهینامه ی کمک های اولیه برنامه ریزی و اجرا می شود، مدرس مسئولیت تکمیل دوره و گواهینامه ی هنرجویان را بر عهده دارد.



نسبت مدرس به هنرجو:

یک مدرس برای شش هنرجو

یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو

تعداد شرکت کنندگان:

حداکثر 8 هنرجو

دوره را می توان در آب های محصور، دریا و یا استخر اجرا کرد
شرایط دریا در جلسات آب های محصور باید ایمن و کنترل شده باشد
اگر محل غواصی دریا باشد، مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در سایت
غواصی قرار دهد.

استثناها و تغییرات در درخواست ها و عملکردهای هر سطح فقط پس از ارسال درخواست استدلال شده
توسط فدراسیون محلی انجام می شود، درخواست پس از تصویب کمیسیون CMAS apnea و تصمیم
نهایی از سوی هیئت مدیره معتبر خواهد بود.



1*STAR APNEA DIVER

تعریف:

غواص یک ستاره CMAS APNEA یک غواص آزاد آموزش دیده است که آموزش های تئوری و عملی دوره CMAS 1* Star Apnea diver را کامل کرده است و گواهینامه ی او توسط یک مدرس فعال CMAS آینه آ صادر شده است.

ملزومات ورود به دوره:

داشتن حداقل چهارده سال سن
گواهی معتبر پزشکی

مدارک لازم:

کارت شناسایی یا پاسپورت
گواهی پزشکی که از زمان صدور آن بیش از 12 ماه نگذشته باشد.
فرم سلب مسئولیت
رضایت نامه والدین در صورتی که سن هنرجو کمتر از 18 سال باشد

مدت زمان:

تئوری: هشت جلسه ی یک ساعته
عملی: چهار جلسه غواصی دو ساعته



آموزش تئوری:

تاریخچه ی غواصی آزاد
فیزیک پایه غواصی آزاد
فیزیولوژی پایه - اکولایز - بلک اوت - LMC
تکنیک های تنفسی پایه
تجهیزات غواصی آزاد
تکنیک های غواصی
محیط دریا
خطرات و هشدارهای ایمنی
تمرین همیاری

آموزش عملی:

استاتیک آپنه آ
شنا
تکنیک های اکولایز
تنفس به عنوان یک فری دایور
تکنیک فین زدن
شناوری
داینمیک آپنه آ
داک دایو (غوص اردکی)
جلسات غواصی آزاد
غوص های CWT
تمرینات مهارت



اجرا:

استاتیک آپنه آ: 1 دقیقه و 30 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 25 متر

CWT: 10 متر

جلسات غواصی:

حداقل چهار جلسه – دو جلسه در یک روز با فاصله ی زمانی حداقل دو ساعت مجاز است

امتحان تئوری:

بیشتر سوال از سرفصل های تئوری – کاندیدا باید حداقل به چهارده سوال پاسخ درست دهد (هفتاد درصد) در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

امتحان عملی:

کاندیدا تست می شود و باید با حفظ ایمنی موارد زیر را بگذراند.

استاتیک آپنه آ: 1 دقیقه و 30 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 25 متر

CWT: 10 متر

در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

سازماندهی دوره:

دوره توسط یک مدرس یک ستاره CMAS Apnea یا بالاتر با گواهینامه ی CPR معتبر و گواهینامه ی کمک های اولیه برنامه ریزی و اجرا می شود، مدرس مسئولیت تکمیل دوره و گواهینامه ی هنرجویان را بر عهده دارد.



نسبت مدرس به هنرجو:

یک مدرس برای شش هنرجو

یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو

تعداد شرکت کنندگان:

حداکثر 8 هنرجو

شرایط دریا در جلسات آب های آزاد باید آرام باشد و قابلیت دید حداقل 10 متر باشد در غیر این صورت استفاده از لنیارد الزامی است.

مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در محل غواصی قرار دهد.

محدودیت های بالا برای غوص های آب های آزاد و اصول استخر ضروری است. اگر تمرینات در آب های شیرین یا دریا با دمای زیر پانزده درجه ی سلسیوس انجام می شود می توان محدودیت ها را 20 درصد کاهش داد.

استثناها و تغییرات در درخواست ها و عملکردهای هر سطح فقط پس از ارسال درخواست استدلال شده توسط فدراسیون محلی انجام می شود، درخواست پس از تصویب کمیسیون CMAS apnea و تصمیم نهایی از سوی هیئت مدیره (Board of directors) معتبر خواهد بود.



2*STAR APNEA DIVER

تعریف:

غواص 2* Star Apnea یک غواص آزاد آموزش دیده است که آموزش های تئوری و عملی دوره CMAS 2* Star Apnea diver را کامل کرده است و گواهینامه ی او توسط یک مدرس فعال CMAS آپنه آ صادر شده است.

ملزومات ورود به دوره:

داشتن حداقل چهارده سال سن

گواهی معتبر پزشکی

گواهینامه ی غواص یک ستاره آپنه آ یا اگر غواص با تجربه است مدرس باید توانایی های غواص یک ستاره ی آپنه آ را در مورد کاندیدا بررسی کند.

مدارک لازم:

کارت شناسایی یا پاسپورت

گواهی پزشکی که از زمان صدور آن بیش از 12 ماه نگذشته باشد.

گواهینامه ی غواص یک ستاره آپنه آ یا مدارک مجوز از مدرس

فرم سلب مسئولیت

رضایت نامه والدین در صورتی که سن هنرجو کمتر از 18 سال باشد



مدت زمان:

تئوری: هشت جلسه ی یک ساعته

عملی: چهار جلسه ی غواصی دو ساعت

آموزش تئوری:

فیزیک غواصی

فیزیولوژی-اکولایز- بلک اوت - LMC

ریلکسیشن - مدیتیشن

کمک های اولیه در سوانح غواصی

تنفس در غواصی آزاد

شرایط فیزیکی

شناخت محیط زیست دریا

قوانین محلی درباره ی غواصی

تکنیک های اکولایز

واکنش در شرایط خطرناک

تمرین همیاری

امواج و جریانات

آموزش عملی:

اکولایز

ریلکسیشن - تنفس

نیروی محرکه - شناوری

برنامه ریزی غواصی

نجات غواص بلک اوت

تکنیک های اینتری آپنه آ



غواصی و تکنیک های حرکت

استاتیک آپنه آ

داینمیک آپنه آ

غوص های CWT

تمرینات مهارت

اجرا:

استاتیک آپنه آ: 2 دقیقه و 30 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 50 متر

CWT: 20 متر

جلسات غواصی:

حداقل چهار جلسه – دو جلسه در یک روز با فاصله ی زمانی حداقل دو ساعت مجاز است

امتحان تئوری:

بیشتر سوال از سرفصل های تئوری – کاندیدا باید حداقل به چهارده سوال پاسخ درست دهد (هفتاد درصد) در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

امتحان عملی:

کاندیدا تست می شود و باید با حفظ ایمنی موارد زیر را بگذرانند.

استاتیک آپنه آ: 2 دقیقه و 30 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 50 متر

CWT: 20 متر

در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.



سازماندهی دوره:

دوره توسط یک مدرس یک ستاره CMAS Apnea یا بالاتر با گواهینامه ی CPR معتبر و گواهینامه ی کمک های اولیه برنامه ریزی و اجرا می شود، مدرس مسئولیت تکمیل دوره و گواهینامه ی هنرجویان را بر عهده دارد.

نسبت مدرس به هنرجو:

یک مدرس برای شش هنرجو
یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو

تعداد شرکت کنندگان:

حداکثر هشت هنرجو

شرایط دریا در جلسات آب های آزاد باید آرام باشد و قابلیت دید حداقل 12 متر باشد در غیر این صورت استفاده از لنیارد لازم است.

مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در سایت غواصی قرار دهد.

محدودیت های بالا برای غوص های آب های آزاد و اصول استخر ضروری است. اگر تمرینات در آب های شیرین یا دریا با دمای زیر پانزده درجه ی سلسیوس انجام می شود می توان محدودیت ها را 20 درصد کاهش داد.

استثناها و تغییرات در درخواست ها و عملکردهای هر سطح فقط پس از ارسال درخواست استدلال شده توسط فدراسیون محلی انجام می شود، درخواست پس از تصویب کمیسیون CMAS apnea و تصمیم نهایی از سوی هیئت مدیره (Board of directors) معتبر خواهد بود.



3*STAR APNEA DIVER

تعریف:

غواص 3* Star Apnea یک غواص آزاد آموزش دیده است که آموزش های تئوری و عملی دوره ی CMAS 3* Star Apnea diver را کامل کرده است و گواهینامه ی او توسط یک مدرس فعال CMAS آپنه آ صادر شده است.

ملزومات ورود به دوره:

داشتن حداقل شانزده سال سن
گواهی معتبر پزشکی
گواهینامه ی غواص دو ستاره آپنه آ

مدارک لازم:

کارت شناسایی یا پاسپورت
گواهی پزشکی که از زمان صدور آن بیش از 12 ماه نگذشته باشد.
گواهینامه ی غواص دو ستاره آپنه آ یا مدارک مجوز از مدرس
فرم سلب مسئولیت
رضایت نامه والدین در صورتی که سن هنرجو کمتر از 18 سال باشد



مدت زمان:

تئوری: چهارده جلسه ی یک ساعته

عملی: شش جلسه ی غواصی دو ساعته

آموزش تئوری:

CMAS و ساختار فدراسیون ملی

فیزیولوژی پیشرفته- بلک اوت – LMC

ریلکسیشن پیشرفته - مدیتیشن

نجات و کمک های اولیه در سوانح غواصی

تکنیک های پیشرفته ی تنفس

تنفس-کششی

آمادگی جسمانی

رژیم غذایی آینه آ

شناخت محیط زیست دریایی

قوانین محلی درباره ی غواصی

تکنیک های پیشرفته ی اکولایز

اقدامات Rescue Apnea Diver

آموزش های CPR

تمرین همیاری

امواج و استفاده از جدول امواج



آموزش عملی:

روش های فیزیکی اکولایز

ریلکسیشن- تنفس پیشرفته

تکنیک های پیشرفته ی غواصی آزاد

نجات و کمک های اولیه

نجات غواص بلک اوت

شناوری سه ستاره

استاتیک آپنه آ

داینمیک آپنه آ

غوص های CWT

غوص های Variable weight

غوص های FIM

تمرینات مهارت

اجرا:

استاتیک آپنه آ: 3 دقیقه و 30 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 75 متر

CWT: 30 متر

Variable weight

Free Immersion

جلسات غواصی:

حداقل شش جلسه – دو جلسه در یک روز با فاصله ی زمانی حداقل دو ساعت مجاز است



امتحان تئوری:

بیشتر سوال از سرفصل های تئوری – کاندیدا باید حداقل به چهارده سوال پاسخ درست دهد (هفتاد درصد) در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

امتحان عملی:

کاندیدا تست می شود و باید با حفظ ایمنی موارد زیر را بگذراند.

استاتیک آپنه آ: 3 دقیقه و 30 ثانیه

داینمیک آپنه آ: 75 متر

CWT: 30 متر

در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

سازماندهی دوره:

دوره توسط یک مدرس دو ستاره CMAS Apnea یا بالاتر با گواهینامه ی CPR و کمک های اولیه (BLS) معتبر و گواهینامه ی کمک های اولیه برنامه ریزی و اجرا می شود، مدرس مسئولیت تکمیل دوره و گواهینامه ی هنرجویان را بر عهده دارد.

نسبت مدرس به هنرجو:

یک مدرس برای چهار هنرجو

یک مدرس و یک دستیار برای شش هنرجو



تعداد شرکت کنندگان:

حداکثر شش هنرچو

شرایط دریا در جلسات آب های آزاد باید آرام باشد و قابلیت دید حداقل 20 متر باشد در غیر این صورت استفاده از لنیارد لازم است.

مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در سایت غواصی قرار دهد.

محدودیت های بالا برای غوص های آب های آزاد و اصول استخر ضروری است. اگر تمرینات در آب های شیرین یا دریا با دمای زیر پانزده درجه ی سلسیوس انجام می شود می توان محدودیت ها را 20 درصد کاهش داد.

استثناها و تغییرات در درخواست ها و عملکردهای هر سطح فقط پس از ارسال درخواست استدلال شده توسط فدراسیون محلی انجام می شود، درخواست پس از تصویب کمیسیون CMAS apnea و تصمیم نهایی از سوی هیئت مدیره (Board of directors) معتبر خواهد بود.



کمیسیون غواصی آزاد

دوره ی غواص ایمنی

CMAS APNEA

استانداردها و سرفصل ها

Version 2020/01



CMAS SAFTEY DIVER

تعریف:

غواص ایمنی یک غواص آزاد آموزش دیده است که آموزش های تئوری و عملی دوره ی غواص ایمنی CMAS را کامل کرده است و گواهینامه ی او توسط یک مدرس ایمنی فعال CMAS صادر شده است.

ملزومات ورود به دوره:

داشتن حداقل 18 سال سن
گواهی معتبر پزشکی
گواهینامه ی CMAS 3* star apnea diver یا معادل آن

مدارک لازم:

کارت شناسایی یا پاسپورت
گواهی پزشکی که از زمان صدور آن بیش از 12 ماه نگذشته باشد.
فرم سلب مسئولیت

مدت زمان:

تئوری: هشت جلسه ی یک ساعته
عملی: هشت جلسه ی غواصی دو ساعته



آموزش تئوری:

رقابت های غواصی آزاد CMAS

دستورالعمل ها و روش های ایمنی CMAS برای مسابقات قهرمانی بین المللی (سند رسمی)

قوانین رقابت CMAS

- پرسنل مسابقه

- لجستیک

- سیستم های ریکآوری

- رشته های رقابت های فضای باز

- نقش داورها و مسئولان

- نقش غواص ایمنی

- نقش غواصان ایمنی به عنوان تیم

- مدیریت ریسک

- طرح اضطراری و اقدامات ایمنی

- مدیریت و اقدامات سوانح خارج از آب (مدیریت پیشرفته ی راه های هوایی، مراقبت پیشرفته)

- اقدامات و مدیریت سوانح در آب

- فیزیولوژی و فیزیوپاتولوژی غواصی آزاد

- حوادث احتمالی در یک اجرای غوص عمیق

آموزش عملی:

- نجات یک ورزشکار بلک اوت از عمق 30 متر، مدیریت بلک اوت بر روی سطح با BTT و نفس های مصنوعی

- حمل ورزشکار بر روی سطح در مسافت حداقل 25 متر همراه با ساپورت Oxygen \ BLS

- نجات تیمی یک ورزشکار بلک اوت از عمق 30 متر، مدیریت بلک اوت بر روی سطح با BTT و نفس های مصنوعی

- نشان دادن توانایی همکاری با تیم در مدیریت بلک اوت سطح



ایمنی فارغ از آب:

BLS – CPR

سایپورت مدیریت پیشرفته ی راه های هوایی بر روی سطح – قایق – سکو

شبیه سازی یک سانحه در مسابقات

طرح شرایط اضطراری و تخلیه

طرح بک آپ

امتحان تئوری:

بسیست سوال از سرفصل های تئوری – کاندیدا باید حداقل به چهارده سوال پاسخ درست دهد (هفتاد درصد) در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

امتحان عملی:

کاندیدا تست می شود و باید با حفظ ایمنی همه ی مهارت های عملی را بگذراند.

در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.

سازمان دهی دوره:

دوره توسط یک مدرس ایمنی فعال CMAS یا بالاتر با گواهینامه ی CPR و کمک های اولیه (BLS) معتبر و گواهینامه ی کمک های اولیه برنامه ریزی و اجرا می شود، مدرس مسئولیت تکمیل دوره و گواهینامه ی هنرجویان را بر عهده دارد.



نسبت مدرس به هنرجو در دریا:

یک مدرس برای شش هنرجو

یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو

استانداردهای توضیح داده شده در بالا حداقل ملزومات برای دوره ی غواص ایمنی است.

استثناها و تغییرات در درخواست ها فقط پس از ارسال درخواست استدلال شده توسط فدراسیون محلی انجام می شود، درخواست پس از تصویب کمیسیون CMAS apnea و تصمیم نهایی از سوی هیئت مدیره (Board of directors) معتبر خواهد بود.

