



دوره های  
**CMAS**  
**APNEA Diver**

استانداردها  
ترجمه و تنظیم: امین بدیدی



## DISCOVERY APNEA DIVER

|   |                   |   |                      |
|---|-------------------|---|----------------------|
| تاریخچه ی غواصی آزاد<br>فیزیک پایه غواصی آزاد<br>فیزیولوژی پایه -اکولایز- بلک اوت - LMC<br>تکنیک های تنفسی پایه<br>تجهیزات غواصی آزاد<br>تکنیک های غواصی<br>محیط دریا<br>خطرات و هشدارهای ایمنی<br>تمرین همیاری | آموزش تئوری       | غواص DISCOVERY<br>APNEA یک غواص آزاد<br>آموزش دیده است که آموزش<br>های تئوری و عملی CMAS<br>APNEA DIVER را کامل<br>کرده است و گواهینامه ی او<br>توسط یک مدرس فعال<br>CMAS آینه آ صادر شده<br>است. | تعریف                |
| استاتیک آینه آ<br>شنا<br>تکنیک های اکولایز<br>تنفس<br>تکنیک فین زدن<br>شناوری<br>داینمیک آینه آ<br>داک دایو (غوص اردکی)<br>تمرینات مهارت  | آموزش عملی        | داشتن حداقل دوازده سال سن<br>گواهی معتبر پزشکی  | ملزومات ورود به دوره |
| 60 ثانیه  | استاتیک<br>آینه آ | اجرا  | مدارک لازم           |
| 15 متر  | داینمیک<br>آینه آ |   |                      |
| 2 متر   | غواصی             |   |                      |
| حداقل دو جلسه - دو جلسه در یک روز مجاز<br>است   | جلسات غواصی:      | تئوری: دو جلسه ی یک ساعته<br>عملی: دو جلسه ی غواصی یک<br>ساعته  | مدت زمان             |

|   |                                    |  |                               |                |           |                |          |       |                    |
|---|------------------------------------|--|-------------------------------|----------------|-----------|----------------|----------|-------|--------------------|
| <p>یک مدرس برای شش هنرجو<br/>یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو</p>                 | <p>نسبت مدرس<br/>به<br/>هنرجو:</p> | <p>بسیست سوال از سرفصل های<br/>تئوری_کاندیدا پاسخ می دهد<br/>و مدرس موظف است<br/>اشتباهات را بررسی کند و<br/>راهنمایی های بیشتری را ارائه<br/>دهد</p>  | <p>امتحان تئوری</p>           |                |           |                |          |       |                    |
| <p>حداکثر 8 هنرجو</p>   | <p>تعداد<br/>شرکت کنندگان:</p>     | <p>کاندیدا تست می شود و باید<br/>با حفظ ایمنی موارد زیر را<br/>بگذراند.<br/>در غیر این صورت گواهینامه<br/>صادر نخواهد شد.</p> <table border="1" data-bbox="829 894 1130 1052"> <tr> <td>60<br/>ثانیه</td> <td>استاتیک آپنه آ</td> </tr> <tr> <td>15<br/>متر</td> <td>داینمیک آپنه آ</td> </tr> <tr> <td>2<br/>متر</td> <td>غواصی</td> </tr> </table> | 60<br>ثانیه                   | استاتیک آپنه آ | 15<br>متر | داینمیک آپنه آ | 2<br>متر | غواصی | <p>امتحان عملی</p> |
| 60<br>ثانیه   | استاتیک آپنه آ                     |  |                               |                |           |                |          |       |                    |
| 15<br>متر   | داینمیک آپنه آ                     |  |                               |                |           |                |          |       |                    |
| 2<br>متر  | غواصی                              |  |                               |                |           |                |          |       |                    |
|   |                                    | <p>دوره توسط مدرس یک ستاره<br/>CMAS Apnea یا بالاتر با<br/>گواهینامه ی CPR معتبر و<br/>گواهینامه ی کمک های اولیه<br/>برنامه ریزی و اجرا می شود،<br/>مدرس مسئولیت تکمیل دوره<br/>و گواهینامه ی هنرجویان را بر<br/>عهده دارد.</p>  | <p>برنامه ریزی برای دوره:</p> |                |           |                |          |       |                    |
| <p>دوره را می توان در آب های محصور، دریا و یا استخر شنا اجرا کرد</p>                |                                    |  |                               |                |           |                |          |       |                    |
| <p>شرایط دریا در جلسات آب های محصور باید ایمن و کنترل شده باشد</p>                  |                                    |  |                               |                |           |                |          |       |                    |
| <p>مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در سایت غواصی قرار دهد.</p> |                                    |  |                               |                |           |                |          |       |                    |



# 1\*STAR APNEA DIVER

|  |                           |   |  |                   |
|--|---------------------------|---|--|-------------------|
| <p>تاریخچه ی غواصی آزاد<br/>فیزیک پایه غواصی آزاد<br/>فیزیولوژی پایه -اکولایز- بلک اوت - LMC<br/>تکنیک های تنفسی پایه<br/>تجهیزات غواصی آزاد<br/>تکنیک های غواصی<br/>محیط دریا<br/>خطرات و هشدارهای ایمنی<br/>تمرین همیاری</p> | <p>آموزش تئوری</p>        | <p>غواص 1* Star Apnea یک<br/>غواص آزاد آموزش دیده است<br/>که آموزش های تئوری و عملی<br/>دوره ی CMAS<br/>1* Star Apnea diver را کامل<br/>کرده است و گواهینامه ی او<br/>توسط یک مدرس<br/>فعال CMAS آینه آ صادر شده<br/>است.</p> | <p>تعریف</p>   |                   |
| <p>استاتیک آینه آ<br/>شنا<br/>تکنیک های اکولایز<br/>تنفس به عنوان یک فری دایور<br/>تکنیک فین زدن<br/>شناوری<br/>داینمیک آینه آ<br/>داک دایو (غوص اردکی)<br/>جلسات فری دایوینگ<br/>غوص های CWT<br/>تمرینات مهارت</p>            | <p>آموزش عملی</p>         | <p>داشتن حداقل چهارده سال سن<br/>گواهی معتبر پزشکی</p>  | <p>ملزومات ورود به دوره</p>  |                   |
| <p>1 دقیقه و 30 ثانیه</p>  | <p>استاتیک<br/>آینه آ</p> | <p>اجرا</p>   | <p>کارت شناسایی یا پاسپورت<br/>گواهی پزشکی با اعتبار 12 ماه<br/>فرم سلب مسئولیت<br/>رضایت نامه والدین در صورتی<br/>که سن هنرجو کمتر از 18 سال<br/>باشد</p> | <p>مدارک لازم</p> |
| <p>25 متر</p>  | <p>داینمیک<br/>آینه آ</p> |   |  |                   |
| <p>10 متر</p>  | <p>CWT</p>                |   |  |                   |
| <p>حداقل چهار جلسه - دو جلسه در یک روز<br/>مجاز است</p>  | <p>جلسات غواصی:</p>       | <p>تئوری: هشت جلسه ی یک<br/>ساعته<br/>عملی: چهار جلسه غواصی دو<br/>ساعته</p>  | <p>مدت زمان</p>  |                   |

|  |                                    |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|------------|--------------------|
| <p>یک مدرس برای شش هنرجو<br/>یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو</p>  | <p>نسبت مدرس<br/>به<br/>هنرجو:</p> | <p>بیست سوال از سرفصل های<br/>تئوری - کاندیدا باید حداقل به<br/>چهارده سوال پاسخ درست<br/>دهد (هفتاد درصد) در غیر<br/>این صورت گواهینامه صادر<br/>نخواهد شد.</p>  | <p>امتحان تئوری</p>           |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>حداکثر 8 هنرجو</p>  | <p>تعداد<br/>شرکت کنندگان:</p>     | <p>کاندیدا تست می شود و باید<br/>با حفظ ایمنی موارد زیر را<br/>بگذراند.<br/>در غیر این صورت گواهینامه<br/>صادر نخواهد شد.</p> <table border="1" data-bbox="829 541 1130 699"> <tr> <td data-bbox="829 541 963 617"> <p>1 دقیقه و<br/>30 ثانیه</p> </td> <td data-bbox="963 541 1130 617"> <p>استاتیک آپنه آ</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 617 963 653"> <p>25 متر</p> </td> <td data-bbox="963 617 1130 653"> <p>داینمیک آپنه آ</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 653 963 699"> <p>10 متر</p> </td> <td data-bbox="963 653 1130 699"> <p>CWT</p> </td> </tr> </table> | <p>1 دقیقه و<br/>30 ثانیه</p> | <p>استاتیک آپنه آ</p> | <p>25 متر</p> | <p>داینمیک آپنه آ</p> | <p>10 متر</p> | <p>CWT</p> | <p>امتحان عملی</p> |
| <p>1 دقیقه و<br/>30 ثانیه</p>  | <p>استاتیک آپنه آ</p>              |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>25 متر</p>  | <p>داینمیک آپنه آ</p>              |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>10 متر</p>  | <p>CWT</p>                         |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
|  |                                    | <p>دوره توسط یک مدرس یک<br/>ستاره CMAS Apnea یا بالاتر<br/>با گواهینامه ی CPR معتبر و<br/>گواهینامه ی کمک های اولیه<br/>برنامه ریزی و اجرا می شود،<br/>مدرس مسئولیت تکمیل دوره<br/>و گواهینامه ی هنرجویان را بر<br/>عهده دارد.</p>  | <p>برنامه ریزی برای دوره:</p> |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>شرایط دریا در جلسات آب های آزاد باید آرام باشد و قابلیت دید حداقل 10mt باشد در غیر این صورت استفاده از لندیارد لازم است</p>   |                                    |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در سایت غواصی قرار دهد.</p>  |                                    |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>محدودیت های بالا برای غوص های آب 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.</p>   |                                    |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |
| <p>استثنا و تغییرات بر اساس نیازها و اجراهای هر سطح باید فقط بعد از درخواست منطقی از فدراسیون محلی به اجرا درآید.<br/>درخواست بعد از تایید کمیته ی CMAS Apnea و اعلام تصمیم نهایی از هیات مدیره (Board of directors) معتبر خواهد بود</p> |                                    |   |                               |                       |               |                       |               |            |                    |



## 2\*STAR APNEA DIVER

|  |                           |   |   |                   |
|--|---------------------------|---|---|-------------------|
| <p>فیزیک غواصی<br/>فیزیولوژی-اکولایز- بلک اوت - LMC<br/>ریلکسیشن - مدیتیشن<br/>کمک های اولیه در سوانح غواصی<br/>تنفس در غواصی آزاد<br/>شرایط فیزیکی<br/>شناخت محیط زیست دریایی<br/>قوانین محلی درباره ی غواصی<br/>تکنیک های اکولایز<br/>واکنش در شرایط خطرناک<br/>تمرین همیاری<br/>امواج و جریانات</p> | <p>آموزش تئوری</p>        | <p>غواص 2* Star Apnea یک<br/>غواص آزاد آموزش دیده است<br/>که آموزش های تئوری و عملی<br/>دوره ی CMAS<br/>2* Star Apnea diver را کامل<br/>کرده است و گواهینامه ی او<br/>توسط یک مدرس فعال<br/>CMAS آینه آ صادر شده<br/>است.</p> | <p>تعریف</p>  |                   |
| <p>اکولایز<br/>تنفس ریلکسیشن<br/>شناوری دو ستاره<br/>برنامه ریزی غواصی<br/>نجات غواص بلک اوت<br/>تکنیک های آینه آ<br/>غواصی و تکنیک های حرکت<br/>استاتیک آینه آ<br/>داینمیک آینه آ<br/>غوص های CWT<br/>تمرینات مهارت</p>   | <p>آموزش عملی</p>         | <p>داشتن حداقل چهارده سال سن<br/>گواهی معتبر پزشکی<br/>گواهینامه ی غواص یک ستاره<br/>آینه آ یا اگر غواص با تجربه<br/>است مدرس باید توانایی های<br/>غواص یک ستاره ی آینه آ را در<br/>مورد کاندیدا بررسی کند</p>                | <p>ملزومات ورود به دوره</p>   |                   |
| <p>2 دقیقه و 30 ثانیه</p>  | <p>استاتیک<br/>آینه آ</p> | <p>اجرا</p>   | <p>کارت شناسایی یا پاسپورت<br/>گواهی پزشکی با اعتبار 12 ماه<br/>گواهینامه ی غواص یک ستاره<br/>آینه آ یا مدارک مجوز از مدرس<br/>فرم سلب مسئولیت<br/>رضایت نامه والدین در صورتی<br/>که سن هنرجو کمتر از 18 سال<br/>باشد</p> | <p>مدارک لازم</p> |
| <p>50 متر</p>  | <p>داینمیک<br/>آینه آ</p> |   |   |                   |
| <p>20 متر</p>  | <p>CWT</p>                |   |   |                   |
| <p>حداقل چهار جلسه - دو جلسه در یک مجاز<br/>است</p>  | <p>جلسات غواصی:</p>       | <p>تئوری: هشت جلسه ی یک<br/>ساعته<br/>عملی: چهار جلسه ی غواصی<br/>دو ساعته</p>  | <p>مدت زمان</p>   |                   |

|   |                                    |   |                               |                |                  |                       |                    |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|--------------------|
| <p>یک مدرس برای شش هنرجو<br/>یک مدرس و یک دستیار برای هشت هنرجو</p>   | <p>نسبت مدرس<br/>به<br/>هنرجو:</p> | <p>بیست سوال از سرفصل های<br/>تئوری - کاندیدا باید حداقل به<br/>چهارده سوال پاسخ درست<br/>دهد (هفتاد درصد) در غیر<br/>این صورت گواهینامه صادر<br/>نخواهد شد.</p>  | <p>امتحان تئوری</p>           |                |                  |                       |                    |
| <p>حداکثر هشت هنرجو</p>   | <p>تعداد<br/>شرکت کنندگان:</p>     | <p>کاندیدا تست می شود و باید<br/>با حفظ ایمنی موارد زیر را<br/>بگذراند.<br/>در غیر این صورت گواهینامه<br/>صادر نخواهد شد.</p> <table border="1" data-bbox="829 663 1133 816"> <tr> <td data-bbox="829 663 963 737">2 دقیقه و<br/>30 ثانیه</td> <td data-bbox="963 663 1133 737">استاتیک آپنه آ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 737 963 816">50 متر<br/>20 متر</td> <td data-bbox="963 737 1133 816">داینمیک آپنه آ<br/>CWT</td> </tr> </table> | 2 دقیقه و<br>30 ثانیه         | استاتیک آپنه آ | 50 متر<br>20 متر | داینمیک آپنه آ<br>CWT | <p>امتحان عملی</p> |
| 2 دقیقه و<br>30 ثانیه   | استاتیک آپنه آ                     |   |                               |                |                  |                       |                    |
| 50 متر<br>20 متر  | داینمیک آپنه آ<br>CWT              |   |                               |                |                  |                       |                    |
|   |                                    | <p>دوره توسط یک مدرس یک<br/>ستاره CMAS Apnea یا بالاتر<br/>با گواهینامه ی CPR معتبر و<br/>گواهینامه ی کمک های اولیه<br/>برنامه ریزی و اجرا می شود،<br/>مدرس مسئولیت تکمیل دوره<br/>و گواهینامه ی هنرجویان را بر<br/>عهده دارد.</p>  | <p>برنامه ریزی برای دوره:</p> |                |                  |                       |                    |
| <p>شرایط دریا در جلسات آب های آزاد باید آرام باشد و قابلیت دید حداقل 12mt باشد در غیر این صورت استفاده از لنديارد لازم است</p>  |                                    |   |                               |                |                  |                       |                    |
| <p>مدرس باید دو بویه ی غواصی که به خوبی دیده می شوند را در سایت غواصی قرار دهد.</p>   |                                    |   |                               |                |                  |                       |                    |
| <p>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.</p>  |                                    |   |                               |                |                  |                       |                    |
| <p>استثنا و تغییرات بر اساس نیازها و اجراهای هر سطح باید فقط بعد از درخواست منطقی از فدراسیون محلی به اجرا درآید.<br/>درخواست بعد از تایید کمیته ی CMAS Apnea و اعلام تصمیم نهایی از هیات مدیره (Board of directors) معتبر خواهد بود.</p> |                                    |   |                               |                |                  |                       |                    |



## 3\*STAR APNEA DIVER

|  |                        |   |   |                   |
|--|------------------------|---|---|-------------------|
| <p>CMAS و ساختار فدراسیون ملی<br/>فیزیولوژی پیشرفته- بلک اوت - LMC<br/>ریلکسیشن پیشرفته - مدیتیشن<br/>نجات و کمک های اولیه در سوانح<br/>غواصی<br/>تکنیک های پیشرفته ی تنفس<br/>تنفس-کششی<br/>آمادگی جسمانی<br/>رژیم غذایی آپنه آ<br/>شناخت محیط زیست دریایی<br/>قوانین محلی درباره ی غواصی<br/>تکنیک های پیشرفته ی اکولایز<br/>اقدامات Rescue Apnea Diver<br/>آموزش های CPR<br/>تمرین همپاری<br/>امواج و استفاده از جدول امواج</p> | <p>آموزش تئوری</p>     | <p>غواص 3* Star Apnea یک<br/>غواص آزاد آموزش دیده است<br/>که آموزش های تئوری و<br/>عملی دوره ی CMAS<br/>را 3* Star Apnea diver<br/>کامل کرده است و گواهینامه<br/>ی او توسط یک مدرس فعال<br/>CMAS آپنه آ صادر شده<br/>است.</p> | <p>تعریف</p>  |                   |
| <p>روش های فیزیکی اکولایز<br/>ریلکسیشن- تنفس پیشرفته<br/>تکنیک های پیشرفته ی غواصی آزاد<br/>نجات و کمک های اولیه<br/>نجات غواص بلک اوت<br/>شناوری سه ستاره<br/>استاتیک آپنه آ<br/>داینمیک آپنه آ<br/>غوص های CWT<br/>غوص های Variable weight<br/>غوص های FIM<br/>تمرینات مهارت</p>   | <p>آموزش عملی</p>      | <p>داشتن حداقل شانزده سال<br/>سن<br/>گواهی معتبر پزشکی<br/>گواهینامه ی غواص دو ستاره<br/>آپنه آ</p>   | <p>ملزومات ورود به دوره</p>   |                   |
| <p>3 دقیقه و 30 ثانیه</p>  | <p>استاتیک آپنه آ</p>  | <p>اجرا</p>   | <p>کارت شناسایی یا پاسپورت<br/>گواهی پزشکی با اعتبار 12<br/>ماه</p>           | <p>مدارک لازم</p> |
| <p>75 متر</p>  | <p>داینمیک آپنه آ</p>  |   | <p>گواهینامه ی غواص دو ستاره<br/>آپنه آ یا مدارک مجوز از<br/>مدرس</p>         |                   |
| <p>30 متر</p>  | <p>CWT</p>             |   | <p>فرم سلب مسئولیت<br/>رضایت نامه والدین در<br/>صورتی که سن هنرجو کمتر از</p> |                   |
| <p>اجرا با تکنیک صحیح</p>  | <p>Variable weight</p> |   | <p>18 سال باشد</p>  |                   |



|  |                |   |          |
|--|----------------|---|----------|
| اجرا با تکنیک صحیح                         | Free Immersion |   |          |
| حداقل شش جلسه - دو جلسه در یک روز مجاز است | جلسات غواصی:   | تئوری: چهارده جلسه ی یک ساعته<br>عملی: شش جلسه ی غواصی دو ساعته | مدت زمان |

|  |                     |   |                        |
|--|---------------------|---|------------------------|
| یک مدرس برای چهار هنرجو<br>یک مدرس و یک دستیار برای شش هنرجو   | نسبت مدرس به هنرجو: | 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 تئوری           |
| حداکثر شش هنرجو  | تعداد شرکت کنندگان: | کاندیدا تست می شود و باید با حفظ ایمنی موارد زیر را بگذراند.<br>در غیر این صورت گواهینامه صادر نخواهد شد.   | امتحان عملی            |
|  |                     | استاتیک آپنه آ 3 دقیقه و 30 ثانیه   |                        |
|  |                     | داینمیک آپنه آ 75 متر   |                        |
|  |                     | CWT 30 متر  |                        |
|  |                     | 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. | برنامه ریزی برای دوره: |
| شرایط دریا در جلسات آب های آزاد باید آرام باشد و قابلیت دید حداقل 20mt باشد در غیر این صورت استفاده از لندیارد 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 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.                  |                     |   |                        |
| استثنا و تغییرات بر اساس نیازها و اجراهای هر سطح باید فقط بعد از درخواست منطقی از فدراسیون محلی به اجرا درآید. درخواست بعد از تایید کمیته ی CMAS Apnea و اعلام تصمیم نهایی از هیات مدیره معتبر خواهد بود |                     |   |                        |