

كُن

# PADI FREEDIVER™

تعلم الغوص الحر مع منظمة تدريب الغواصين الرائدة في العالم



PADI

## نحن نمثل.

التعليم

الاستكشاف

خدمة المجتمع

المحميات

إن الغوص الحر هو عن القوة الداخلية، والانضباط والتحكم. إنه يدور حول دخول عالم تحت الماء بهدوء حسب رغبتك والبقاء بقدر ما يسمح لك نفسك. تم إعداد برنامج PADI Freediver، الذي تم تصميمه بتوجيه وخبرة بعض أفضل رياضيين الغوص الحر في العالم، لاستكشاف أعماق جديدة وحدود شخصية جديدة – وهما حريتان كما يعتقد الكثير من الغواصين أنها الجوانب الأكثر إفادة في تعلم الغوص الحر.

حين تصبح غواص حر فستتغير إلى الأبد طريقة رؤيتك لنفسك وإمكاناتك، سواء فوق أو تحت سطح الماء. إن فهم قدرة الجسم الطبيعية على استكشاف العالم المائي في نفس واحد سيمكنك من اكتشاف العالم المائي بكل ثقة، مع تعزيز اتصال جسمك وعقلك مع البيئة المحيطة بك.

كونك PADI Freediver، فأنت تتدرب مع الأفضل وتصبح جزءاً من مجتمع عالمي من الغواصين المرتبطين معاً بشغف مشترك للمغامرة والاستكشاف والحب لعالم تحت الماء.

كن الأفضل. كن PADI.



ربطني الغوص الحر بجذوري  
لتواصل نموها في الماء وبأعلى  
مستويات شغفي.

لقد غيرني وأعطاني القوة  
كإنسان، والأهم من ذلك،  
أعطاني القدرة على إعطاء  
القوة للآخرين.”

– Forrest Simon / PADI AMBASSADIVER™  
PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER

## الطريق إلى الشهادة

### الخطوة 1: تنمية المعارف

تعلم المبادئ والمعلومات الأساسية للغوص الحر بما في ذلك كيف يتفاعل جسمك مع حبس النفس وكيف يؤثر ضغط الماء عليك وأنت تغوص أعمق. في معظم الحالات، ستكمل تنمية المعارف الأساسية بشكل مستقل، ثم تلتقي بمدربك للمراجعة والتوجيه في تطبيق ما تعلمته.

### الخطوة 2: جلسات المياه المحصورة

في كل دورة سيكون لديك جلسة مياه محصورة واحدة على الأقل. تركز هذه الجلسات على تقديم وتطوير المهارات التي تستخدمها في الغوص الحر في المياه المحصورة، بما في ذلك تقنيات كتم النفس الساكن والديناميكي.

### الخطوة 3: جلسات المياه المفتوحة

ستشارك في جلستين على الأقل من جلسات المياه المفتوحة. خلال هذه الجلسات، ستتعلم الغوص بشكل أعمق داخل حدود التعلم المخطط له، مع تنمية مداركك الشخصية. سوف تمارس الغطس الحر (سحب نفسك على حبل) والوزن الثابت (غوص البطة بالرأس أولاً أثناء متابعة حبل)، بالإضافة إلى إجراءات الزمالة الصحيحة. سنتمرن أيضاً على تقنيات الإنقاذ الأساسية وتعلم دورك كزميل.





## PADI FREEDIVER

- اكتسب المعلومات حول مبادئ الغوص الحر من خلال دراسة مستقلة مع PADI Freediver Touch™ (أو قد يقوم المدرب الخاص بك بإجراء جلسات فصل دراسي).
- أثناء جلسة المياه المحصورة، سنتعلم تقنيات التنفس وكذلك كتم النفس الساكن والديناميكي. الهدف: كتم النفس الساكن لمدة 90 ثانية وكتم التنفس الديناميكي 25 متر/80 قدماً.
- أثناء جلسات المياه المفتوحة، ستمارس الغطس الحر والغوص الحر بالوزن الثابت، بالإضافة إلى إجراءات الزمالة الصحيحة. الهدف: الغوص الحر بوزن ثابت إلى 10 أمتار/30 قدم.

\* للتسجيل في دورة PADI Freediver، يجب أن يكون عمرك 15 سنة على الأقل، يمكن للأطفال من عمر 12 سنة فأكثر التسجيل في دورة PADI Basic Freediver، ويمكن للأطفال من عمر 8 سنوات فأكثر التسجيل في دورة PADI Skin Diver.

## كم من الوقت تستغرق؟

تقدم بسرعتك الخاصة مع التعلم القائم على الأداء والمرتكز على الطالب

جميع دورات PADI مبنية على التعلم القائم على الأداء، مما يعني أنك تتقدم وتحصل على الشهادة من خلال إظهار أنك تحقق أهدافاً تعليمية محددة. كما تطبق كل دورة تعلمًا يركز على الطالب، مما يعني أن مدربك يساعدك على كيفية التعلم بأكثر الطرق فعالية باستخدام بنية الدورة والمواد الدراسية.

يُعد تحقيق أهداف كل حصة وجزء من الدورة هو المهم، وليس المدة التي يستغرقها. يجب أن تفي بمتطلبات الشهادة، لكن مدربك يدرك أن الطريقة التي تتعلمها قد تختلف عن الطريقة التي يتعلم بها الآخرون. لذا، ينسق مدربك أساليب التدريب مع ما تحتاجه لتصبح غواصًا مؤهلاً ووثقًا.



## PADI MASTER FREEDIVER

- وسع فهمك حول التغذية والاسترخاء وتقنيات التنفس المتقدمة. ستكمل أيضاً بحثاً مستقلاً كجزء من مهمة Master Freediver.
- جلسة المياه المحصورة مصممة لتحسين محاولات كتم التنفس الثابتة والديناميكية، بما في ذلك كتم التنفس الديناميكي بدون زعانف. الهدف: كتم التنفس الثابت لمدة 3 دقائق و 30 ثانية وكتم التنفس الديناميكي إلى عمق 70 متر/230 قدم.
- ستتمرن على معادلة ملاء الفم وإجراء غوص الإحماء وغوصات الإعداد من أجل الغطس الحر بالوزن الثابت أثناء جلسات المياه المفتوحة. الهدف: الغوص الحر بوزن ثابت إلى عمق 27 متر/90 قدم.



## PADI ADVANCED FREEDIVER

- تعرف على تقنيات ومعدات الغوص الحر المتقدمة خلال مرحلة تنمية المعارف.
- أثناء جلسة المياه المحصورة ستتعلم تقنيات التمديد والاسترخاء بالإضافة إلى تحسين كتم التنفس الثابت والديناميكي. الهدف: كتم النفس الثابت لمدة دقيقتين و 30 ثانية (دقيقتان للغوص الحر الأصغر عمراً من 18 عاماً) وكتم النفس الديناميكي 50 مترًا/165 قدمًا (40 مترًا/130 قدمًا للغوص الحر الذي يقل عمره عن 18 عاماً).
- أثناء جلسات المياه المفتوحة ستتمرن على الغطس الحر على مستوى أعمق والغوص الحر بالوزن الثابت، بالإضافة إلى إجراءات إضافية للزمالة وتقنيات الإنقاذ. الهدف: الغوص الحر بوزن ثابت لعمق 20 مترًا/65 قدمًا (15 مترًا/50 قدمًا للغوص الحر الذي يقل عمره عن 18 عاماً).



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



PADI MASTER FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI ADVANCED FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI MASTER FREEDIVER



PADI ADVANCED FREEDIVER



PADI BASIC FREEDIVER



PADI FREEDIVER™

## THE PADI FREEDIVER TOUCH™

- التوصل إلى المواد في الوقت المناسب من جهازك اللوحي سواء كان لديك اتصال بالإنترنت أم لا. (يجب أن يتم تحميله أولاً باستخدام الاتصال بالإنترنت).
- إن *PADI Freediver Touch* يحتوي على جميع أنظمة التدريب بطريقة الجهاز اللوحي المطلوبة لدورات *PADI Freediver* و *Advanced Freediver* و *Master Freediver*.
- يتضمن *PADI Freediver* تدريباً تحت الإشراف في المياه المحصورة والمفتوحة مصمماً لتسهيل التمكن من المفاهيم التي يغطيها المنهج على الجهاز اللوحي.

## علم ما تُحب

إذا كنت غواص حر متعطش، فسينقل *PADI Freediver Instructor* شغفك بالغوص الحر إلى المستوى التالي و يتيح لك القيام بما تستمتع به كمهنة. سنكتشف مهنة تتيح لك مشاركة إنجازات رائعة تحت الماء مع الآخرين - وتحويل حياتهم إلى الأفضل في نفس الوقت الذي تثري فيه حياتك.

ابحث عن تفاصيل إضافية على [padi.com/teachfreediving](http://padi.com/teachfreediving) أو قم بزيارة *PADI Freediver Center*.

## إن شهادة PADI FREEDIVER الخاصة بك هي جواز سفر لتغيير الحياة إلى المغامرة

مع أكثر من 6500 PADI Dive Centers و Resorts، وأكثر من 135,000 فرد من محترفي PADI الذين أصدروا ما يزيد عن 25 مليون شهادة حول العالم، سوف تجد دورات الغوص ودورات الغوص الحر المقدمة من PADI في جميع أنحاء العالم.

ابحث عن PADI Freediver Center على [padi.com/diveshops](http://padi.com/diveshops).

لقد بدأت الغوص الحر بعد فترة وجيزة من دورة PADI Advanced Open Water في كوه تاو، تايلاند. أتذكر رؤية الأشخاص اللذين يقومون بالغوص الحر وهم يغوصون في الأعماق التي كنا نمارسها في الغوص، واعتقدت أن الأمر يبدو مذهلاً. لقد وقعت في حب حرية الانزلاق تحت الماء بالحد الأدنى من المعدات.”

- Adam Stern / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER  
AUSTRALIAN RECORD HOLDER

Photo: Mitchell Patterson



الاستكشاف

## الجاذبية

الغوص الحر جذاب لأسباب مختلفة. وفيما يلي أكثر الأسباب شيوعاً التي ستسمعها من زملائك في الغوص الحر:

### الاسترخاء والسلام

كونك تحت الماء وأنت تكتم أنفاسك وكونك "عديم الوزن" هو مخفف كبير للضغط. يساعد الغوص الحر الناس على الاسترخاء وعيش "اللحظة". يقول العديد من ممارسي الغوص الحر إن "الحرية" في الغوص الحر لا تعني فقط الخلو من المعدات، ولكن الانعزال عن العالم الخارجي.

### البساطة

نظرًا لأن الغوص الحر ينطوي على قدر أقل من المعدات، فمن الأسهل دائمًا أن يكون معك المعدات التي تحتاجها - مما يجعل الغوص الحر أكثر تلقائية وسهولة من الرياضات المائية الأخرى، بما في ذلك الغوص.



### القرب الى الطبيعة

يتحرك ممارسي الغوص الحر بهدوء وسرعة عبر العالم تحت الماء، كأنهم ينتمون إليه. يمكنك أن تقترب من العديد من الكائنات الحية الخجولة أكثر مما تستطيع من خلال معظم الوسائل الأخرى، بما في ذلك الغوص التقليدي.

### التحدي والمنافسة

بالنسبة للبعض، فإن الغوص الحر يدور حول التحدي - منافسة داخلية تحاول فيها تحسين أدائك، و/أو منافسة خارجية مع ممارسي الغوص الحر الآخرون. إنها واحدة من الأشكال القليلة التنافسية للغوص.

### رحلة داخل نفسك

تتطلب جميع أشكال الغوص الحر أن تعرف نفسك، وجسمك، وطريقة تفكيرك. إنها عملية الحفاظ على لياقتك وتنميتها - رحلة تستمر طالما أنك تقوم بالغوص الحر. بالنسبة لمعظم ممارسي الغوص الحر، هذا هو السبب الأساسي - أو على الأقل المهم - للغوص الحر، بغض النظر عما يجذبهم للرياضة.





## يجمعنا شغف مشترك

باعتبارك PADI Freediver، فأنت أحد زملاء الغوص المحبوبين في مجتمع غواصي ومحترفي PADI في جميع أنحاء العالم، وجميعهم يجمعهم شغف مشترك بالمغامرة والحب للمحيطات.



احصل على الإلهام من غواصي ومدربي PADI الآخرين وانظر كيف حققوا الأحلام لاكتشاف وتجربة العالم تحت الماء - وإيجاد التحول داخل أنفسهم. شاهد قصصهم على [mypadi.padi.com](http://mypadi.padi.com).



بصفتك غواص PADI، فأنت مدعو للانضمام إلى My PADI Club®، وهي بوابة لعالم الاكتشافات ومركزاً لمجتمع الغوص. مع الأدوات، ومشورة الخبراء، ومجتمع الغواصين، يجعل My PADI Club من السهل مواصلة استكشاف ومشاركة شغف الغوص. تعلم المزيد في [mypadiclub.com](http://mypadiclub.com).



يلتزم PADI Ambassadors بتنشيط الغوص في مجتمعاتهم المحلية وفي جميع أنحاء العالم. يحمل كل AmbassaDiver الشعلة الرمزية، ويضيئ الطريق لمزيد من الناس لمتابعة شغفهم، واكتشاف هدفهم أو متابعة أحلامهم لاستكشاف وحماية وتجربة العالم تحت الماء. قابل الـ Ambassadors على [padi.com/ambassador](http://padi.com/ambassador).

## خدمة المجتمع



## توظيف الجهود لصالح الخير

لكي نكون الأفضل في العالم، يجب أن نكون الأفضل للعالم. نحن ندرك أهمية أن تكون المحيطات بحالة صحية جيدة والحاجة إلى حماية الحياة البحرية والتنوع البيولوجي بداخلها. تدعم PADI الجهود العالمية التي تؤثر علينا جميعا كغواصين. بالعمل مع شركاء في الحفاظ على البيئة مثل، Project AWARE® (projectaware.org)، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي (sustainabledevelopment.un.org) وكذلك Mission Blue™ (mission-blue.org)، فإننا نقوم بتضخيم جميع جهودنا لحماية النظم البيئية البحرية وضمان الحفاظ على المحيطات لأجيال قادمة.

بصفتك غواص PADI، أنت منضم إلى الحركة العالمية للحفاظ على صحة كوكبنا الأزرق وتحسينها.

تعلم المزيد على [padi.com/conservation](http://padi.com/conservation).



المحميات

## انضم إلى PADI اليوم

إذا كنت تريد دائماً أخذ دروس غوص حر وتجربة مغامرة لا مثيل لها ورؤية العالم تحت الأمواج، فهنا البداية!

التسجيل في دورة PADI Freediver مع PADI Freediver Center أو Instructor. ابدأ المغامرة على [padi.com/freediving](http://padi.com/freediving).

نحن نمثل.

المحميات

خدمة المجتمع

الاستكشاف

التعليم

PADI FREEDIVER