



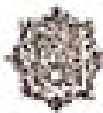
کتابخانه مجلس شورای اسلامی

راهنمای جامع غواصی در آب‌های آزاد

محمدرسول بالقریان



ketabTala



موسسه فرهنگی انتشاراتی پازینه

میدان انقلاب، اول میدان کرگز جنوبی، بن بست گلشاه، شماره ۳ طبقه همکف

تلفکس: ۶۶۹۶۱۵۲۲ و ۶۶۹۷۵۲۲۱-۷

تلفن همراه: ۹۸۰۵۴۰۹۸-۱۰۱۳+

www.pazinehpress.com

چاپ اول: ۱۳۹۰

تمامی حقوق این اثر محفوظ است

نام کتاب: راهنمای جامع فوائدی در آب های آزاد

نویسنده: محمدرسول باقریان

صفحات آرایشی: هفتاد و نوبی

طراحی جلد: امیر بهنام

لیتوگرافی و چاپ: غزال

صالحه: نوبت



شابک

۹۷

قیمت: ۱۲۷۵۰/۰۰۰ ریال

سروش

۹۷۸-۹۶۴-۹۹۲۲-۹۷-۳

عنوان و نام پدید آور: راهنمای جامع فوائدی در آب های آزاد

تألیف: محمدرسول باقریان - - ویراست: ۲

مشخصات نشر: تهران، پازینه، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص، حضور، جدول، ۲۶×۱۷، ۳۳ م

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۲۲-۹۷-۳

واحدت فهرست: نویسی، فیبا

پادداشت کتابخانه: ۳۳۲

موضوع: فوائدی - دستنامه ها

رده بندی کنگره: ۱۲۸۹ ۱۷ آب/۲۲/۲۲۲/۲۲۲/۲۲۲

رده بندی دیویی: ۲۲۷/۲۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲-۷۱۵۲۶

توجهات مهم

هشدار:

مطالب این کتاب جهت اطلاع‌رسانی عمومی تهیه گردیده است. انجام مهارت‌های تشریح شده در این کتاب مختص به افراد آموزش دیده و یا در حال آموزش زیر نظر مربیان غواصی مجاز می‌باشد. استفاده از تجهیزات غواصی و اقدام و انجام مهارت‌های تشریح شده در این کتاب، به صورت خودسرانه و خارج از دوره‌های آموزشی بسیار خطرناک و منجر به آسیب‌های جدی خواهد گردید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در زمینه غواصی لطفاً به
www.iranscubadiver.com مراجعه فرمایید.

PADI and padi logo are registered trademarks of international padi Inc. all rights reserved.

فهرست مطالب

۱۵----- پیش گفتار

فصل ۱: آشنایی با غواصی

۱۹----- تاریخچه غواصی

۲۰----- پیشرفت های اولیه غواصی

۲۳----- پیشرفت های بعدی

۲۳----- غواصی امروز

۲۶----- سخنی کوتاه درباره انجمن مربیان حرفه ای غواصی PADI

۲۳----- غواصی در آبهای آزاد

آشنایی با دنیای زیر آب

۲۸----- شناوری و فشار آب

۵۵----- هوا و تنفس در عمق

۵۶----- مدها در زیر آب

۵۸----- بینایی در زیر آب

فصل ۲: تجهیزات غواصی

۶۳----- ماسک غواصی

۶۵----- اسنورکل

۶۶----- فین

۶۸----- بی . سی . دی (وسیله کنترل شناوری)

۶۹----- اسکوبا

۷۰----- کبسون اسکوبا (تاک هوا)

۷۳----- رگلاتور (تنظیم کننده فشار هوای تنفسی)

۷۵----- درجه فشارسنج SPG

۷۷----- کمربند وزنه

۷۷----- وت سوت و درای سوت (لیاس غواصی)

۷۹----- دستکش ها و چکمه ها

۷۹----- ساعت

۸۰----- چاقو

۸۱----- بویه و پرچم های غواصی

۸۱	چراغ قوه غواصی
۸۲	قطب نما
۸۳	غواص همراه
آماده نمودن تجهیزات	
۸۵	سوار کردن رگلاتور
۸۹	پوشیدن وت سوت
۹۰	بستن کمر بند وزنه
۹۱	پوشیدن تجهیزات اسکوبا
۹۲	ماسک
۹۲	اسنورکل
۹۲	پوشیدن چکمه ها
۹۳	پوشیدن فین ها
۹۳	دستکش ها
۹۳	چک نهائی قبل از ورود به آب

فصل ۳: فنون و آمادگی

۹۷	اسنورکلینگ
۹۷	نخستین بار ورود به آب
۹۸	تمرین شناوری خنثی
روشهای ورود به آب	
۹۹	از لبه استخر
۹۹	از سکوی غواصی یا اسکله (گام بزرگی)
۱۰۰	از قایق (رول بک)
فرو رفتن در آب	
۱۰۲	برداشت فشار (اکوالایز)
۱۰۳	خالی کردن آب رگلاتور
۱۰۳	بازگرداندن رگلاتور به دهان
۱۰۴	شستشو و خالی کردن ماسک در زیر آب
۱۰۵	برداشت ماسک زیر آب
۱۰۶	شنای زیر آب
۱۰۷	مهارت تنظیم شناوری با استفاده از ششها
۱۰۸	هاورینگ

۱۰۹	باز کردن و یا تمویض تجهیزات در زیر آب
۱۰۹	باز و بسته نمودن کمربند وزنه در زیر آب
۱۱۰	هوادهی به شخص همراه
۱۱۰	هوادهی از طریق اختاپوس
۱۱۱	هوادهی بدون اختاپوس (با یک دهانی)
۱۱۲	شنای ایمن به طرف سطح در حالت اتمام هوا
۱۱۲	تنفس از رگلاتور یکسره
۱۱۲	بالا آمدن از عمق و بازگشت به سطح
۱۱۵	درآوردن و پوشیدن تجهیزات در سطح آب
۱۱۵	باز کردن و بستن کمربند وزنه در سطح آب
۱۱۵	بر طرف کردن گرفتگی عضلات پا
۱۱۶	حمل غواص خسته
۱۱۷	باز کردن تجهیزات
۱۱۸	نگهداری از تجهیزات
۱۱۹	علائم مقدماتی
۱۲۲	جدولهای غواصی
۱۲۵	قوانین استفاده از جدول
۱۲۹	تجاوز از محدوده جدول
۱۳۰	eRDPmi
۱۳۶	کامپیوترهای غواصی
۱۳۸	ثبت غواص

فصل ۴: بیماریهای غواصی

۱۳۱	بیماری فشار Decompression sickness
۱۳۳	ایرآمبولیسم (آمبولی هوا)
۱۳۵	آمبولی ریه Pulmonary embolism
۱۳۷	پنوموتوراکس Pneumothorax
۱۳۸	خواب آلودگی نیتروژنی Nitrogen narcosis
۱۳۹	گرمزدگی یا خستگی گرمایی heatstroke or heat exhaustion
۱۵۰	آفتابزدگی (حساسیت به نور آفتاب) Sun poisoning
۱۵۱	آفتابسوختگی Sunburn
۱۵۲	آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری Barotitis media
۱۵۳	اضطراب Anxiety

۱۵۳	Hypothermia (سرمازدگی)
۱۵۵	Bites and stings (گزش و گزش آبریان)
۱۵۶	خارهای طولیبا
۱۵۷	ترشحات عروس دریایی
۱۵۷	مرجانهای آتشین
۱۵۷	ازدر ماهی ، سنگ ماهی ، عقرب ماهی
۱۵۸	Hives (کهیر)
۱۵۹	کاروتاید ساینوس ریفلکس
۱۶۰	فشار بر چشمها بر اثر عدم تبدیل فشار مانک
۱۶۱	دریا گرفتگی - دریا زدگی

فصل ۵: غواصی در ایران

۱۶۸	جزیره کیش
۱۶۸	بیگ کورال و زوراسپک پارک
۱۷۰	سائرن کرک
۱۷۱	کشتی داما
۱۷۳	کلبه هور
۱۷۵	رویال راک
۱۷۶	کنیون
۱۷۷	کشتی یونانی
۱۸۳	سایت سمبارون
۱۸۳	جزیره هندورابی
۱۸۷	جزیره لاولان
۱۸۹	جزیره شتور
۱۸۹	جزیره فارور
۱۹۲	جزیره قشم
۱۹۳	جزایر تاز
۱۹۳	سایت زیتون
۱۹۵	ریف اسپ دوانی
۱۹۵	دوبه سوزا
۱۹۵	جزیره هرمز
۱۹۶	جزیره لارک و کشتی سوخته

۱۹۷	جزیره هنگام
۱۹۹	چابهار
۲۰۰	جزیره پسابندر
۲۰۱	منطقه بویس و لیبیار
۲۰۱	خلیج چابهار و دریای بزرگ
۲۰۲	کتارک و بزم
۲۰۲	منطقه تنگ
۲۰۳	پوشهر

فصل ۶: غواصی در دیگر نقاط جهان

۲۱۳	اندونزی
۲۱۳	جزیره بالی
۲۱۴	Tulamben تولامین
۲۱۵	US Liberty کشتی مفروق
۲۱۷	Amuk Bay - Candi Dasa آموک بی - کندی داسا
۲۱۸	Nusa Lembongan and Nusa Penida جزایر
۲۱۸	Ped
۲۱۸	Blue point
۲۲۰	جزیره کومودو
۲۲۰	Cannible Reek
۲۲۰	Pillarsteen
۲۲۱	GPS Point
۲۲۲	Irian Jaya جزیره
۲۲۲	Fabiacet
۲۲۲	ساردینز
۲۲۳	نابلند
۲۲۳	پاناما
۲۲۵	ریغهای جزیره لوام
۲۲۵	HTMS Kut 731 کشتی
۲۲۶	HTMS Khran کشتی
۲۲۶	Petchbury Bremen کشتی
۲۲۷	Hardeep کشتی

۲۲۷	کوچان
۲۲۹	فوکت
۲۲۹	مربیدیان ریف
۲۳۰	ریف ساحل کاتا
۲۳۰	ریف جزیره یو
۲۳۰	انیمون ریف یا ریف شقایقها
۲۳۱	شارک پوینت
۲۳۱	کشتی کینگ کروزر
۲۳۲	جزیره دوک مای
۲۳۲	Siam bay statue مجسمه‌های خلیج سیام
۲۳۵	مالزی
۲۳۵	صبح ، جزیره سیدان
۲۳۶	پاراکودا پوینت
۲۳۶	دیواره سیدان
۲۳۷	Whittip Avenue - خیابان وایت تیب
۲۳۷	باغهای معلق
۲۳۷	غار لاک پشتها
۲۳۸	صبح ، جزیره لیانگ لیانگ
۲۳۸	تونل
۲۳۹	جنگل گرگانیا
۲۳۹	غار کوسه ها
۲۳۹	Wreck point رگ پوینت
۲۴۰	جزیره یوالو پایار
۲۴۱	کورال گاردن
۲۴۱	جزیره پینانگ
۲۴۲	House Reef
۲۴۲	Tom Yam
۲۴۲	Marine Park
۲۴۲	Pirate Reef و کشتی غرق شده آن
۲۴۵	امارات متحده عربی
۲۴۵	کشتی تارا
۲۴۵	کشتی اینچ کپ ۲۱
۲۴۶	مارتینی راک

۲۴۷ شرم راک	
۲۴۸	ترکیه
۲۴۸ آنتالیا و کمر	
۲۴۹ کشتی آنتیک مفروق گالیدونیا	
۲۵۰ کشتی فرانسوی (سوسینته)	
۲۵۰ پرتکاههای ساحلی	
۲۵۰ سیچان ادلسی	
۲۵۱ غار کومی	
۲۵۱ مفروق پاریس	
۲۵۱ غار سولوبین	
۲۵۲ مرسین	
۲۵۲ کالکان	
۲۵۲ جزیره و ریف هیبلی Heybeli	
۲۵۲ پانوراما ریف	
۲۵۲ جزیره اوکسوز	
۲۵۲ بندروم	
۲۵۵ قانوس دریائی light House point	
۲۵۶ قنجه	
۲۵۶ دیواره و غار علامالدین	
۲۵۶ دیواره درین	
۲۵۷ اختابوس بوینت	
۲۵۸ مارماریس	
۲۵۸ دیواره چک jacks wall	
۲۵۸ Wreck rock	
۲۵۹	مصر
۲۵۹ شرم الشیخ	
۲۶۰ کشتی مفروق کارینا	
۲۶۱ مفروق درن راون	
۲۶۱ مفروق کیتگ استون	
۲۶۲ کشتی میایون هوب	
۲۶۲ کشتی Thistlegrom	
۲۶۲ چکسون ریف	
۲۶۲ راس غزلانی	

٢٦٣	راس نصراني
٢٦٣	شارك ريف و كشتى جولاندا
٢٦٥	هارگانا
٢٦٢	شعب العيرى
٢٦٦	ام القمر
٢٦٦	مفروق المينا
٢٦٦	مفروق Suzanna/Excalibur
٢٦٦	سالم اكسپرس
٢٦٧	مرسى الام
٢٦٧	يا شعب ابو حمر Elphinstone
٢٦٧	شعب مرسى الام
٢٦٨	شعب سمدي يا Dolphin House
٢٦٨	شعب الشرم
٢٦٨	راس محمد
٢٦٩	ديواره و Shark Observatory
٢٦٩	Eel Garden
٢٧١	ضميمه
٢٨٦	واژه نامه

