

Project AWARE

الدورة التخصّصية



دليل المدرّب

PROJECT AWARE®

© PADI 2019
300PDK19

دليل مدرّب تخصصّص
(يشمل تبنّي موقع غوص Adopt a Dive Site™)
Product No. 70239A (11/19) Version 3.0
Printed in USA



Project AWARE®

دليل مدرّب الدّورة التّخصّصيّة

© PADI 2019

Items in the Appendix may be reproduced by PADI® Members for use in PADI- sanctioned training, but not for resale or personal gain. No other part of this product may be reproduced, sold or distributed in any form without the written permission of the publisher.

يمكن إعادة طباعة عناصر من ملحق هذا الدليل من قِبل أعضاء PADI® للاستخدام في دورات PADI التّدريبية، ولكن ليس لإعادة البيع أو المكسب الشّخصي. لا يُسمح بإعادة نسخ، بيع أو نشر أيّ جزء آخر من هذا المنتج، من غير موافقة خطيّة من النّاشر.



PADI®

Published by PADI

30151 Tomas

Rancho Santa Margarita, CA 92688-2125 USA

Printed in USA

Product No. 70239A (11/19) v3.0

المحتويات

5	مقدمة
5	كيفية استخدام هذا الدليل
5	فلسفة الدورة وأهدافها
6	خيارات تسلسل الدورة

القسم الأول

معايير الدورة

7	لمحة عن المعايير
7	المتطلبات المسبقة للمدرّب
8	المتطلبات المسبقة للمشاركة
8	عدد الساعات
8	الموادّ
8	معايير التقييم
9	متطلبات وإجراءات التأهيل
9	روابط إلى دورات أخرى

القسم الثاني

تنمية المعلومات

10	أولاً. التقديمات
10	ثانياً. منظمة Project AWARE ومهمتها
11	ثالثاً. كن خبيراً في الطّفور
14	رابعاً. كن قدوة حسنة
17	خامساً. التقط صوراً فقط - اترك فقاعات فقط
19	سادساً. احم الحياة تحت الماء
23	سابعاً. أصبح ناشطاً ضدّ النفايات
25	ثامناً. اختر المأكولات البحريّة بطريقة مسؤولة
28	تاسعاً. اتّخذ إجراءات فعّالة
31	عاشرأ. كن سائحاً بيئياً
32	حادي عشر. قلّص بصمتك الكربونيّة
35	ثاني عشر. أعط بالمقابل
38	

10 نصائح للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب

40 الاقتباسات

41 مراجعة معلومات تخصّص Project AWARE

42 إجابات مراجعة معلومات تخصّص Project AWARE

مقدمة

يتضمّن هذا القسم مقترحات حول كيفية استخدام هذا الدليل، ونظرة عامّة على فلسفة الدّورة وأهدافها، ويصف الطّرق التي تُمكنك من تنظيم عمليّة تعلّم طالب الغوص ودمجها.

كيفية استخدام هذا الدليل

إنّ هذا الدليل موجّه لك باعتبارك مدرّب تخصّص Project AWARE. يحتوي الدليل على قسمين: يشمل القسم الأوّل على معايير خاصّة بالدّورة، ويشمل القسم الثّاني على تنمية المعلومات. تظهر جميع المعايير المطلوبة، وأهداف التّعلّم، والأنشطة، ومتطلّبات الأداء الخاصّة بدورة مدرّب تخصّص Project AWARE بحروف مطبوعة باللون الأسود الغامق. تساعدك الحروف المطبوعة باللون الأسود الغامق من خلال سهولة تحديد تلك المتطلّبات التي يجب أن تلتزم بها عند إجراء الدّورة. وتمثّل العناصر غير المطبوعة باللون الأسود الغامق توصيات تقدّم لك المعلومات والاعتبارات. تتوفّر المعايير العامّة للدّورة والتي تنطبق على جميع دورات PADI في قسم "المعايير والإجراءات العامّة" في دليل المدرّب *PADI Instructor Manual*. يستخدم هذا الدليل مصطلح "غواص" عبر الدليل - الرجاء ملاحظة أنّه يعني غواصي سكوبا إضافة إلى ممارسي الغطس الحرّ، والذين يكونون مؤهلين أيضاً لإكمال هذه الدّورة.

فلسفة الدّورة وأهدافها

إنّ تخصّص Project AWARE مصمّم لتعريف المشاركين بحركة Project AWARE ويوفّر الإرشاد لمساعدة الأفراد على اتّخاذ إجراءات فعّالة ملموسة تُحدث تغييرات إيجابيّة من أجل المحيطات. إنّ أهداف الدّورة هي:

- تقديم المشاركين لـ Project AWARE ومهمّتها.
- تعريف المشاركين بنصائح Project AWARE العشرة للغواصين لحماية محيطات الكوكب.
- توجيه المشاركين تجاه الالتزامات الشّخصيّة والإجراءات الفعّالة التي يمكن اتّخاذها لمساعدة البيئة.
- يمكنك أيضاً استخدام دورة تخصّص Project AWARE كوسيلة للمشاركة الاجتماعيّة من أجل المساعدة في بناء قاعدتك لدعم العملاء، وجذب غواصين جديدين وإنماء الحركة البيئيّة. يمكنك استخدام البرنامج من أجل:
- استقطاب متطوّعين من أجل أنشطتك في الحفاظ، مثل القيام بعمليّات مسح الغوص ضدّ النفايات **Dive Against Debris®**.
- المحافظة على رغبة النّاس في الغوص أثناء أشهر الشّتاء أو الأوقات الأخرى حيث قد تكون المشاركة في أنشطة الغوص غير عمليّة في المنطقة المحليّة، على سبيل المثال في يوم لا غوص فيه قبل الطّيران.
- استقطاب غير الغواصين والغواصين إلى البرامج الأخرى المتوقّرة ضمن مركز أو منتجع الغوص.
- إظهار أنّ منظمّة PADI وأعضائها لا يدرّسون النّاس مجرد كيفية الغوص بل يدرّسونهم أيضاً كيف يتحمّلون مسؤوليّة التّحرّك من أجل البيئة البحريّة.
- أن تصبح رائداً في مجتمعك المحلي باستخدام الدّورة التّخصّصيّة في المدارس، ومع المجتمع ومجموعات الشّباب وغيرها.

يمكن تكييف دليل الدّورة ودلائل الدّروس لإبقائها مُختَصِّرة من أجل الدّروس في المدارس والمجتمعات المحليّة، إلخ. يمكن إضافة صور إضافيّة للمناطق المحليّة إلى الأقسام المرتبطة من أجل تعديل الدّرس.

خيارات تسلسل الدّورة

قم بإجراء الدّروس التي يقدّمها المدرّب لتنمية معلومات الغواص. شجّع المشاركين على التّسجيل في دورات أو إجراءات فعّالة أخرى لتحويل معلوماتهم وحماسهم إلى أفعال.

القسم الأوّل معايير الدّورة

يتضمّن هذا القسم معايير الدّورة والتّوصيات والمقترحات لإجراء دورة تخصّص Project AWARE.

لمحة عن المعايير

الموضوع	معايير الدّورة
الحدّ الأدنى لمستوى المدرّب:	مدرّب تخصّص Project AWARE
المتطلّبات المسبقة: الحدّ الأدنى للعمر:	رغبة في محيطات كوكبنا لا يوجد
النّسب:	لا يوجد
عدد السّاعات	ما يوصى به: 3
الموادّ	<p>المدرّب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دليل مدرّب دورة Project AWARE التّخصّصيّة ودلائل الدّروس • بوستر و/أو منشور النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب • إمكانية الوصول إلى موقع Project AWARE الإلكترونيّ www.projectaware.org، بما يشمل تعهّد النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب، ومجلة Ugly Journey of Our Trash وموارد الغوص ضدّ النفايات® Dive Against Debris (صفحة www.projectaware.org/tools) • "سياحة القروش وأسماك الرّاي المسؤولة - دليل لأفضل الممارسات" (www.projectaware.org) • الرّسم البيانيّ التّفاعليّ لوضع السّوق العالميّة لمنتجات القروش (www.projectaware.org) • الاتّصال بالإنترنت للوصول إلى قنوات التّواصل الاجتماعيّ التابعة لـ Project AWARE <p>الطالب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بوستر و/أو منشور النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب • الوصول إلى تعهّد النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب وموارد Ugly Journey of Our Trash الموجودة في قسم أدوات الحفاظ لـ Project AWARE (صفحة www.projectaware.org/tools)

المتطلّبات المُسبقة للمدرّب

من أجل التّأهل لتدريس دورة تخصّص Project AWARE، يجب أن يكون الشّخص مدرّب غوص سكوبا في المياه المفتوحة PADI Open Water Scuba Instructor أو مساعد مدرّب PADI Assistant Instructor أو مستوى أعلى في حالة تدريسيّة. يتأهل مدرّبو الغطس الحرّ PADI Freediver™ Instructors أو رتبة أعلى من خلال تقديم طلب والحصول على موافقة من مقرّ PADI المحليّ. يجب على مرشدي الغوص PADI Divemasters إكمال تدريب مدرّب تخصّص Project AWARE مع مدير الدّورات PADI Course Director ويجب التّحقّق من الطّلبات من قبل مقرّات PADI المحليّة. للحصول على تفاصيل إضافيّة، ارجع إلى المراتب المحترفة في دليل المدرّب PADI Instructor Manual.

المتطلبات المسبقة للمشاركة

يحتاج المشاركون فقط أن يكون لديهم اهتمام في البيئة المائية من أجل التسجيل. لا يوجد حدّ أدنى للعمر أو متطلبات خبرة دنيا.

عدد الساعات

إنّ عدد الساعات الموصى به هو ثلاث ساعات.

الموادّ

المدرّب

- دليل مدرّب دورة Project AWARE التخصّصية ودلائل الدروس
 - بوستر و/أو منشور النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب
 - إمكانية الوصول إلى موقع Project AWARE الإلكتروني www.projectaware.org، وبالتحديد إلى تعهّد النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب، ومجلّة Ugly Journey of Our Trash والموارد الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris®، الموجودة في قسم أدوات الحفاظ Conservation Tools (www.projectaware.org/tools)
- ملاحظة: إذا لم يكن الاتصال بالإنترنت ممكناً أثناء التّورة، يجب عليك التأكّد من إمكانية وصول الطّلبة إلى تعهّد النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب قبل التّأهيل.
- ما يوصى به:
- "سياحة القروش وأسماك الراي - دليل لأفضل الممارسات"، والموجود في قسم أدوات الحفاظ على موقع www.projectaware.org
 - الرّسم البيانيّ التفاعليّ لوضع السّوق العالميّة لمنتجات القروش State of the Global Market for Shark Products، والموجود في قسم أدوات الحفاظ على موقع www.projectaware.org
 - الاتصال بالإنترنت للوصول إلى قنوات التّواصل الاجتماعيّ التابعة لـ Project AWARE

طالب الغوص

- بوستر و/أو منشور النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب
- الوصول إلى تعهّد النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب والموارد Ugly Journey of Our Trash الموجودة في قسم أدوات الحفاظ (www.projectaware.org/tools)

معايير التّقييم

لتقييم المعلومات مع المشاركين، اعمل عبر نقاط ورشات عمل "اتخذ إجراءات فعّالة" في كلّ قسم ومن ثمّ راجع مراجعة معلومات Project AWARE. شجّع المشاركين على استخدام مراجعة المعلومات كجزء من خطّة اتّخاذ الإجراءات الفعّالة الخاصّة بهم.

متطلبات وإجراءات التّاهيل

يحصل المشاركون على بطاقة تأهيل PADI التّخصّصيّة. شجّع الطّلبة على التّبرّع للحصول على إصدار Project AWARE من بطاقة تأهيل PADI الخاصّة بهم.

روابط إلى دورات أخرى

يمكن لدورة Project AWARE التّخصّصيّة أن تمنح رصيّداً تجاه مرتبة كبير غوص سكوبا PADI Master Scuba Diver

شجّع الغواصين على التّسجيل في دورات PADI التي تدعم نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب، مثل أداء الطّفو المثاليّ أو تخصّص الحفاظ على الشّعاب المرجانيّة. بإمكانك أيضاً تشجيع الطّلبة على تعميق التزامهم في حماية المحيط من خلال دورات Project AWARE مثل تخصّص الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris® وتخصّص غواص الحفاظ على أسماك القرش AWARE Shark Conservation Diver.

استمرّ في العودة لتصفّح موقع Project AWARE الإلكترونيّ (www.projectaware.org) من أجل الدورات وأدوات الحفاظ الإضافيّة عندما تصبح متوفّرة.

القسم الثاني

تنمية المعلومات

دورة تخصص Project AWARE هي مقدّمة إلى Project AWARE كحركة عالميّة من أجل حماية المحيطات. تركز الدورة على النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب وتوسّعها لتقديم التّوجيه ومساعدة الأفراد على إحداث تغيّرات من أجل حماية المحيط.

يجب أن تكون الجلسات غير رسميّة وتفاعليّة مع تكييف الدّورة وفقاً للطلّبة والبيئة المحليّة، بما يشمل المسائل الخاصّة بالمياه الاستوائيّة والمعتدلة والقطبيّة، إضافة إلى المياه العذبة والمالحة. إنّ ورشات عمل "أخذ إجراءات فعّالة" في نهاية كلّ جلسة تشمل على نقاط نقاش لتساعد على تعزيز فهم الطّلبة عبر إظهار كيف يمكنهم تطبيق المعلومات. اجعل الطّلبة يستخدمون مراجعة المعلومات لتشكيل خطة اتّخاذ الإجراءات الفعّالة الخاصّة بهم. شجّع النقاشات النّشطة بين الطّلبة واستخدم أدوات ومصادر Project AWARE الموجودة في صندوق أدوات الحفاظ على موقع Project AWARE الإلكترونيّ للمساعدة في الاستفادة من نقاط النقاش.

أولاً. التّقديمات

ملاحظة للمدرّب

اجعل كلاً من طلبة الغوص وأفراد الطّاقم يقدّمون أنفسهم ويزوّدون القليل من الخلفيات عن أنفسهم.

أ. أهداف الدّورة

1. إنّ أهداف هذا البرنامج هي:

أ. تعريفك بحركة Project AWARE.

ب. تعريفك بنصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب.

ج. إظهار كيف يمكنك أنت شخصياً أن تُحدث فرقاً.

ب. لمحة عن الدّورة والجدول

ملاحظة للمدرّب

يمكنك توسيع نقاط النقاش وإضافة معلومات محليّة ولكن من المقترح أن تبقى جلسات الغرف الدّراسيّة موجزة وأن تشجّع المشاركين على اتّخاذ إجراءات إضافيّة.

ج. التّكاليف، متطلّبات المعدّات والتّماذج الورقيّة

د. التّأهيل

1. وضّح خيارات التّأهيل والرّوابط مع الدّورات والمستويات الأخرى.

أ. التّأهيل/الشهادة.

ب. دورات Project AWARE الأخرى.

ج. دورات PADI المرتبطة.

د. تحرّكات وحملات Project AWARE.

هـ. رصيد كبير غوص سكوبا PADI Master Scuba Diver™

ثانياً. منظمة Project AWARE ومهمتها

أهداف التّعلّم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي Project AWARE؟
- ما هي مهمة Project AWARE؟

ما هي Project AWARE؟

أ. Project AWARE هي منظمة غير ربحية مسجلة وحركة عالمية لحماية المحيطات مدعومة من قبل مجتمع من المغامرين.

1. تتمثل رؤية Project AWARE بالعودة إلى محيط نظيف وصحي.

2. تؤمن Project AWARE بمستقبل حيث لا تستدعي المحيطات الحاجة للحماية.

ب. تشترك Project AWARE و PADI بشراكة خصبة لطالما كانت جوهرية لتاريخ نجاح Project AWARE ونمو تنظيمها.

1. بدأت المغامرة في عام 1989 عندما قدمت PADI منظمة Project AWARE في البداية على أنها مشروع وحملة أخلاقية بيئية مكرسة لتسخير إمكانيات كل غواص من أجل الدعوة لحماية البيئة تحت الماء.

2. في عام 1992، وبعد ثلاثة أعوام من النجاح، تطوّر مشروع Project AWARE ليصبح منظمة مسجلة غير ربحية ذات مهام وأغراض بيئية مخصصة.

3. استمرت منظمة Project AWARE بالتوسع وتم تسجيلها كجمعية خيرية رسمياً في المملكة المتحدة في عام 1999، وحصلت على منزلة رسمية غير ربحية في أستراليا في عام 2002.

4. تجعل إنجازات المنظمة طويلة الأمد في الحماية تحت الماء Project AWARE الشريك غير الربحي المفضل لمنظمة PADI. في الكثير من الأحيان، يحدث التباس بأن PADI و Project AWARE هما كيان واحد والشئ ذاته نتيجة لهذا التاريخ الطويل من التعاون القوي والالتزام المشترك لإحداث تغييرات في محيطات كوكبنا. هذا هو مدى أهمية الشركاء لمنظمة Project AWARE.

أ. توفر PADI الدعم العيني للمؤسسة الخيرية وتشجع الغواصين حول العالم على الانضمام إلى حركة Project AWARE المتنامية.

5. اليوم، تدفع Project AWARE تحركات المجتمعات المحلية للتأثير على التغيير العالمي.

أ. إنّ منظمة Project AWARE تلهم وتعلم وتنشئ وتشارك الإجراءات المطلوبة للمشاركة والترابط والجمع بين الشغف للمغامرة وبين غرض الحفاظ على المحيطات.

ملاحظة للمدرّب

سلّط الضّوء على موقع Project AWARE الإلكترونيّ وشارك الإنجازات الحديثة، بما يشمل تلك المتعلّقة بمنطقتك المحليّة أو الأماكن التي يزورها المشاركون. تصفّح موقع www.projectaware.org بحثاً عن المعلومات الحديثة واستخدم تقارير Project AWARE السنويّة عن التأثير من أجل تسليط الضّوء على الإنجازات المحليّة والعالميّة.

ج. تتمثّل رؤية Project AWARE بالعودة إلى محيط نظيف وصحيّ. لتحقيق هذه الرّؤية، توجد ناحيتان جوهريتان تسعى Project AWARE للتأثير عليهما: المجتمع والسياسات.

1. للتّلوّث النّاجم عن أنشطة البشر تأثير سلبيّ كبير على النّظام البيئيّ البحريّ. تدعم Project AWARE سياسات لوقف التّلوّث من المصدر والعمل تجاه القضاء على الأضرار البيئيّة في مجتمعاتنا مع ارتداء الرّعاف (الغوص) أو بدونها (من غير الغوص).
2. من خلال الشّراكات ضدّ النّفايات وتحركات المجتمع، تزيد Project AWARE الوعي بشأن أزمات النّفايات البحريّة العالميّة، وتحشد الدّعم من الغواصين المتطوّعين الذين يجمعون البيانات المهمّة المطلوبة لدعم الجهود المستمرة تجاه العثور على حلول طويلة الأجل لرحلة نفاياتنا البيضة.
3. في عام 2011، تمّ إطلاق الغوص ضدّ النّفايات Dive Against Debris® كأول دراسة استقصائيّة للنّفايات تحت الماء من نوعها في العالم.
 - أ. تُظهر خريطة الغوص ضدّ النّفايات Dive Against Debris® التفاعليّة على الإنترنت للغواصين منظوراً فريداً لقضايا النّفايات البحريّة العالميّة.
 - ب. تمّ إطلاق تطبيق الغوص ضدّ النّفايات Dive Against Debris® للأجهزة المحمولة في عام 2017 لتشجيع المشاركة ورفع البيانات.
 - ج. يمكن أيضاً للغواصين التّسجيل في دورة الغوص ضدّ النّفايات Dive Against Debris® التخصّصيّة المتوفّرة بـ 12 لغة.
4. إنّ الأنظمة البيئيّة البحريّة الصحيّة والمزدهرة مهمّة لكلّ من المحيطات والنّاس الذي يعتمدون عليها. تدعم Project AWARE سياسات الحفاظ القائمة على العلوم التي تكافئ ممارسات الصّيد المُستديمة وتساعد على حفظ التنوّع البيولوجيّ مع ارتداء الرّعاف (مع الغوص) ومن غير ارتداء الرّعاف (من غير الغوص).

ما هي مهمّة Project AWARE؟

- د. تتمثّل مهمّة Project AWARE بربط الشّعف لمغامرة المحيطات مع غرض الحفاظ البحريّ لإحداث تغييرات دائمة. تتّخذ Project AWARE إجراءات لإحداث تغييرات من أجل المحيطات والمجتمعات التي تعتمد عليها على النّطاق المحليّ والعالميّ. تحمي تحركاتنا المحليّة مجتمعةً المخلوقات البحريّة الأكثر عرضة للخطر وتقلّل التّلوّث.
 1. إنّ مجتمع Project AWARE العالميّ يفهم أنّ حماية المحيطات تسير جنباً إلى جنب مع المغامرة تحت الماء. كغواصين وعشاق للمحيطات، نحن نرى في الكثير من الأحيان ما لا يستطيع الآخرون رؤيته.
 2. يشاهد داعمو Project AWARE بشكل مباشر ما الذي يوجد تحت الأمواج ويتّخذون إجراءات لتطبيق التّغييرات الإيجابية في مجتمعاتهم عبر العالم.

3. إننا نشترك سوياً في الأنشطة الإيجابية مع ارتداء الزعانف (مع الغوص) ومن غيرها (بدون الغوص).
- هـ. إن Project AWARE:
1. تؤمن بقوة البشر.
 - أ. تمنح Project AWARE القوة للمجتمع العالمي من المغامرين وعشاق المحيطات لأنّ التحوّل الإيجابي الواسع النطاق يبدأ مع تحرك كل فرد منا محلياً لإحداث تأثير عالمي.
 2. لديها برهان - ومبادئ قائمة على العلوم للحفاظ على المحيطات.
 - أ. تركز Project AWARE على المدى البعيد، وعلى التغيير الهادف وتسعى لتحقيق النتائج المستدامة والمستمرّة.
 3. تفهم أنّنا نكون أقوى عندما نتشارك مجهوداتنا مع بعضنا البعض.
 - أ. إنّ Project AWARE ملتزمة بالعمل مع الأفراد، والمشاريع التجارية، والمنظمات غير الحكومية (NGOs)، والمؤسسات الشريكة على أسس تعاونية لحشد الجهودات وزيادة التأثير ودفع النتائج إلى أقصى الحدود.
 4. تدرك أنّ التغيير بحدّ ذاته هو مستمرّ وأنّ التغيير مطلوب لإيجاد الحلول.
 5. تؤمن أنّ كلّ شخص منا، وفي كلّ يوم، لديه القدرة على المشاركة في جعل العالم مكاناً أفضل.
- و. إذا كنت تشارك قيم Project AWARE، انضمّ إلى الحركة. كن جزءاً من المغامرة!
- ز. أُطلقت نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب في أواخر الثمانينات وتمّ تحديثها في عام 2014، وهي أصول ممارسات لغواصي سكوبا من أجل التفاعل بسلامة مع البيئة تحت الماء وحمايتها في نفس الوقت. تهدف الأخلاقيات البيئية إلى تسخير قوة غوص سكوبا في التأثير على التغيير البيئي. حيث تستخدم دورة Project AWARE التخصّصية إطار عمل النصائح العشر لتوجيه المشاركين في الدورة تجاه الالتزامات الشخصيّة والأفعال التي يمكنهم اتخاذها لمساعدة البيئة.
- ح. سوف تتعلّم خلال الدورة المزيد عن وسائل الانضمام إلى الحركة أثناء نقاشنا عن كيف يمكنك أن تشارك وتساعد.
1. سجّل في نشرة Project AWARE الإخبارية لكي تبقى على اطلاع وتتعلّم المزيد عن حملات وأعمال Project AWARE التي يمكنك المشاركة فيها بعد هذه الدورة.

ثالثاً. كن خبيراً في الطفو

كن خبيراً في الطفو

تكون النباتات تحت الماء والحيوانات البحرية أكثر هشاشة ممّا تبدو عليه. يمكن لضربة الرّعنة أو ارتطام الكاميرا أو حتى اللمس أن يدمّر نموّ عشرات السنين من الشعاب المرجانيّة، أو يُلغى النباتات أو يؤذي الحيوانات. اجعل وضع معدّات الغوص ومعدّات التصوير انسيابياً، حافظ على مهاراتك في الغوص دقيقة، اجعل أساليب التصوير تحت الماء الخاصّة بك مثاليّة واستمرّ في متابعة تدريبك على الغوص لصقل مهاراتك. انتبه دائماً إلى وضعيّة جسمك ومعدّات الغوص لتفادي ملامسة البيئة الطّبيعيّة.



أهداف التّعلّم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التّالية:

- لماذا يجب عليك أن تكون خبيراً في الطفو؟
- كيف يمكنك صقل تحكّمك في الطفو؟
- كيف ينطبق التّحكّم في الطفو على غير الغواصين؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تعدّد ثلاث خطوات يمكنك اتّخاذها خلال الأشهر الستّة القادمة لتحسين طفوّيتك.

لماذا يجب عليك أن تكون خبيراً في الطفو؟

أ. إنّ التّحكّم الجيّد في الطفو يعني أنّك تتحكّم في وضعك في الماء. ذلك لا يعني فقط إتقان استخدام معدّات الغوص، ولكن كذلك التّحكّم في تنفّسك والعمل مع الظروف البيئيّة، وليس ضدّها.
1. الغواص الذي لا يتحكّم في طفوه يمكن أن يُلغى البيئة بدون قصد.

أ. تكون النباتات والحيوانات تحت الماء أكثر هشاشة ممّا تبدو عليه. حيث يمكن أن تتسبّب ضربة الرّعنة أو الكاميرا أو حتّى مجرد لمسة في القضاء على عشرات السنين من نموّ الشعاب المرجانيّة أو إحداث ضرر لنبات ما أو إيذاء حيوان ما.

ب. اجعل وضع معدّات الغوص ومعدّات التصوير انسيابياً، حافظ على مهاراتك في الغوص دقيقة، اجعل أساليب التصوير تحت الماء الخاصّة بك مثاليّة، واستمرّ في متابعة تدريبك على الغوص لصقل مهاراتك.

ج. انتبه دائماً إلى وضعيّة جسمك ومعدّات الغوص لتفادي ملامسة البيئة الطّبيعيّة.

كيف يمكنك صقل تحكّمك في الطّفو؟

- ب. يستغرق التّحكّم الجيّد في الطّفو وقتاً ويوجد دائماً مجالاً للتّحسين، ولكن يمكن لخطوات بسيطة أن تساعدك على التّحسّن بدرجة كبيرة.
1. إنّ تحديد الوزن بشكل خاطئ، وخصوصاً حمل وزن زائد، هو سبب شائع للتّحكّم السيء في الطّفو. قم بإجراء تحقّق الوزن في كلّ مرّة تستخدم فيها معدّات جديدة، ولا تُغْرِ نفسك لحمل أوزان زائدة.
 - أ. إذا كانت أوزانك زائدة، فسوف تحتاج إلى إضافة (ولاحقاً إزالة) الكثير من الهواء إلى جهاز التّحكّم في الطّفو BCD.
 - ب. يسبّب ذلك تغييرات كبيرة في الإزاحة ويجعله من الصّعب أن تضبط طفويتك بدقّة.
 - ج. الإجراء الأمثل هو أن تضيف وتزيل كمّيّات ضئيلة فقط من الهواء.
 - د. تميل زيادة الأوزان أيضاً إلى تسبب مشاكل في التّوازن الانسيابي، لأنك عندما تضيف هواءً أكثر إلى جهاز التّحكّم في الطّفو BCD، فإن ذلك يرفع جذعك ولكن ليس قدميك.
 2. يكون حمل وزن قليل أقلّ شيوعاً، ولكنّه يمكن أيضاً أن يسبّب مشكلة. إنّ كونك قليل الأثقال قد يصعب التّحكّم في سرعة صعودك ممّا قد يؤدّي إلى إمكانيّة حدوث داء انخفاض الضّغط DCI.
 3. عندما تحدّد أوزانك، لا تنس أن تأخذ في الحساب الهواء الذي ستستخدمه أثناء الغوص. إذا نزلت بسرعة كبيرة أو لم تستطع النزول من غير بذل مجهود، أعد التّحقّق من أوزانك.
 4. تؤثر كلّ من الانسيابية والتّوازن على التّحكّم في الطّفو وهما أسلوبان مهمّان يمكن للغواص من خلالهما حماية البيئة.
 - أ. الغواصون الذي تكون انسيابيتهم وتوازنهم سيئين قد يركلون القاع وهم يسبحون فوقه أو قد يتركون معدّاتهم تتدلى وتسبّب الأذى.
 - ب. الغواصون الذين لا يسبحون في وضع أفقيّ سيواجهون تحديّات في التّحكّم في الطّفو لأنّ حركة الزّعانف لن تدفعهم إلى الأمام بشكل سليم بل إلى الأعلى قليلاً.
 - ج. خذ الوقت اللازم - خصوصاً عندما تغيّر المعدّات - للتأكد من أنّك قادر على تغيير الوضعية حسب الحاجة والسباحة أفقيّاً.
 - د. إنّ جعل المعدّات انسيابية هو أمر سهل. تأكد من أنّ كلّ شيء مرتّب ومثبت في مكانه بقدر الإمكان. إنّك تحتاج، في بعض الأحيان، إلى معدّات إضافية للغوصة التي تقوم بها ولكن لا تحمل أشياءً لن تحتاج إليها فقط لأنك تفتنيها.
 5. في كلّ مرّة تغيّر فيها نمط المعدّات، ستحتاج أن تتعوّد على الاختلافات في التّحكّم في الطّفو مرّة أخرى. قد يحدث ذلك عندما تشتري معدّاتك للمرّة الأولى.
 - أ. على الرّغم من أنّك تعرف كيفية استعمال جهاز التّحكّم في الطّفو BCD، إلّا أن استخدام واحد جديد سيطلّب بعض الوقت لتتعوّد عليه. إنّ فائدة اقتناء جهاز التّحكّم في الطّفو BCD الخاص بك هي أنّك سوف تستخدم نفس الجهاز في كلّ مرّة، ويجعل ذلك التّحكّم في الطّفو أسهل.

ب. إذا كنت تستخدم معدّات جديدة، تأكّد من الحصول على تدريب التّخصّص مثل دورات غواص البديلة الجاقّة PADI Dry Suit Diver، أو غواص التثبيت الجانبيّ Sidemount Diver أو غواص مكرّر النفس Rebreather Diver.

ج. إنّ دورة أداء الطّفو المثاليّ التّخصّصيّة PADI Peak Performance Specialty هي الدّورة المثاليّة للغواصين من أجل التّركيز على تصحيح تحديد الأوزان، وتحسين التّحكّم في الطّفو والانسيابيّة والتّوازن. يمكن إكمالها بأنماط معدّات مختلفة، وبالتالي ليست دورة جيّدة للمبتدئين وحسب، بل أيضاً للغواصين الذين يجددون مهاراتهم أو هؤلاء الذين لم يغوصوا بنمط معدّات معيّن منذ فترة طويلة.

كيف ينطبق التّحكّم في الطّفو على غير الغواصين؟

ج. يمكن لكلّ من ممارسي الغطس الحرّ، وممارسي السباحة بالقصبة، والسباحين والمشاركين في الرياضات المائيّة الأخرى تطبيق نفس المبادئ لحماية البيئة.

1. عند دخول الماء والخروج منه من الشّاطي، خذ الوقت في تحديد منطقة يمكنك الدّخول منها من غير إلحاق الأذى بالبيئة أو بنفسك.

أ. على سبيل المثال، لا تمشِ أبداً على الشّعاب أو البيئات الهشّة الأخرى، لأنّها سوف تستغرق عقوداً من الزّمن لإصلاح تلف سببته خطوة واحدة مستهترّة.

ب. كن حذراً بشكل أكبر إذا كنت لا تستطيع رؤية القاع.

ج. استفسر من مراكز غوص PADI المحليّة أو من خبراء آخرين محلّيين عن أفضل الأماكن للوصول إلى الماء.

2. إنّ الزّعانف هي أداة رائعة لدفعك عبر الماء، ولكنّ الطّول الزائد الذي توقّره قد يصعب التّحكّم بها بادئ الأمر، وقد تقوم بركل الأشياء دون قصد. انظر أين تتجّه وخذ بعين الاعتبار طول زعانفك.

3. التّحكّم في وضعيّة جسمك أثناء التّحرّك تحت الماء هو تحدّي في البداية ولكن لا تمسك بالصّخور أو المرجان أو الهياكل الأخرى.

أ. يمكن للمس الأشياء تحت الماء أن يُتلفها كما يمكن أن يؤذيك أيضاً.

ب. تكون الصّخور والمرجان في العادة حادّة ويمكن لحركة المياه أن تدفعك إليها إذا كنت قريباً.

ج. قد لا ترى الكائنات الملتصقة بالصّخور والشّعاب ولكنّها قد تمتلك لواسع أو أشواك خطيرة.

د. سوف يساعدك التّدريب المحدّد على تحسين التّحكّم ويعطيك الثّقة داخل الماء. إنّ دورة الغطاس السّطحيّ PADI Skin Diver هي مقدّمة جيّدة لمهارات استخدام القناع، والقصبة والزّعانف الأساسيّة لرؤية العالم تحت الماء.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة >> ما الخطوات الثلاث التي يمكنك اتّخاذها خلال الأشهر الستّة التّالية لتحسين طفويتك؟

ملاحظة للمدرّب

استخدم هذا النقاش لتوجيه الطلبة ضمن مستوى تأهيلهم وخبرتهم. شجّعهم على الالتزام بإجراء واحد على الأقل. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- الضبط الدقيق لكمية الأوزان لديّ من خلال التحقق من الأوزان ووضعية الأوزان
- التحقق من وضعية جسمي والتوازن الانسيابي
- ممارسة مهارات الطفو
- توفير الوقت لتنشيط المهارات - المشاركة في برنامج إعادة التنشيط PADI ReActivate®
- التسجيل في برنامج/دورة (اكتشاف السباحة بالقصبة/الغطاس السطحي/الغطاس الحرّ/أداء الطفو المثالي/البديلة الجافة/التثبيت الجانبي/مكرّر النفس/الغوص التقني الرقمي TecRec)
- شراء جهاز تحكّم في الطفو BCD/نظام الأوزان/الزعانف الخاصة بي

رابعاً. كن قدوة حسنة

كن قدوة حسنة

يتمّ تدريس وتأهيل غواصي سكوبا جديدين في كلّ يوم. بغضّ النظر عن مستوى خبرتك، تأكد من أن تكون مثلاً يُحتذى به من قبل الآخرين عند التفاعل مع البيئة تحت الماء وعلى الأرض.



أهداف التّعليم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التالية:

- لماذا يجب عليك أن تكون قدوة حسنة؟
- كيف يمكنك أن تكون قدوة حسنة؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تعدّد ثلاثة أمور يمكنك القيام بها لتصبح قدوة حسنة أفضل لكوكبنا، مع زعانف (الغوص) وبدون زعانف (عدم الغوص).

لماذا يجب عليك أن تكون قدوة حسنة؟

أ. يتمّ تدريس وتأهيل غواصي سكوبا وممارسي غطس حرّ جديدين كلّ يوم. كقدوة نموذجية، يجب أن يُلهم سلوكك الآخرين لمنح المحيط الحماية التي يستحقّها.

1. بغضّ النّظر عن مستوى خبرتك، تأكّد من أن تكون مثلاً يحتذى به الآخرون عند التّفاعّل مع البيئة تحت الماء وعلى اليابسة.
2. إنّ قّدوات Project AWARE:
 - أ. يهتمّون بالبيئة البحريّة بشكل استباقيّ.
 - ب. يتفاعلون بشكل ساكن مع البيئة والحيوانات تحت الماء.
 - ج. يدرّسون ويُلهمون الآخرين بشكل غير مباشر للحفاظ على واحترام المحيط وسكّانه.

كيف يمكنك أن تكون قدوة حسنة؟

- ب. يتمّ التّشديد على التّفاعّل القائم على الاحترام مع أنظمة البيئة المائيّة في كلّ أنحاء نظام PADI التّعليمي، ولقد قامت Project AWARE بتطوير العديد من الأدوات التّعليميّة والموارد لتشجيع جميع الغواصين على احترام وحماية الحياة تحت الماء. هنا بعض الطّرق التي يمكنك أن تكون من خلالها قدوة نموذجيّة وتُحدث تغييراً من خلال المشاركة:
 1. تعهّد باتّباع نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب الموجودة على الرّابط www.projectaware.org/10Tips.
 2. قم بإجراء مسح الغوص ضدّ النّفايات Dive Against Debris®. يمكن العثور على المعلومات من خلال الرّابط www.projectaware.org/diveagainstdebris.
 3. انضمّ إلى مبادرة تبني موقع غوص Project AWARE's Adopt a Dive Site™ للمساعدة في حماية مواقع الغوص التي تعشقها.
 4. تحدّث مع المدارس والمجموعات الاجتماعيّة المحليّة.
 5. تحقّق من الفعاليّات التي تتمّ بالقرب منك على خريطة الأعمال الموجودة على موقع Project AWARE الإلكترونيّ.
 6. أظهر التّفاعلات السّاكنة في جميع الأوقات. على سبيل المثال، لا تلمس أبداً الحياة البحريّة والحيوانات البحريّة.
 7. كن مثلاً يحتذى به يُظهر للغواصين الآخرين كيفيّة التّصرّف بشكل سليم.
 - أ. لقد تحدّثنا عن أهميّة الطّفو الجيّد، والأوزان المناسبة والانسيابيّة.
 - ب. توخّ الحذر بشكل أكبر عندما تكون منشغلاً بأنشطة أخرى مثل التصوير الفوتوغرافيّ أو تصوير الفيديو.
 8. لا تشتت الهدايا التّذكاريّة التي تمّ أخذها من العالم تحت الماء مثل الأصداف والمرجان.
 - أ. إنّ شراءها يستنزف الموارد الطّبيعيّة والتي قد لا تكون موارد مستديمة.
 - ب. سنتحدّث أكثر عن الهدايا التّذكاريّة التي لا تؤثر على الطّبيعة لاحقاً.
 9. اجعل خيارك البيئيّة جيّدة عند الإمكان، واتخذ إجراءات فعّالة إيجابيّة في كلّ من موقع الغوص وحياتك اليوميّة، مثل التّقاط النّفايات وأخذ النّفايات إلى المنزل للتخلّص منها بطريقة مناسبة.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة << ما الأمور الثلاثة التي يمكنك القيام بها لتصبح قدوة حسنة أفضل للكوكب، مع ارتداء الزّعانف وبدون ارتدائها؟

ملاحظة للمدرّب

استخدم هذا النقاش لتشجيع الطلبة على التّفكير في النّاس الذي يعرفوهم وتحديد الأمور التي يفعلونها والتي تشكّل سلوك قدوة نموذجية. اطلب منهم تبني واحدة من السّمات التالية على الأقلّ. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- ارتداء الزّعانف (عند الغوص)
- إظهار التفاعلات السّائنة أثناء الغوصات
- تحسين المهارات تحت المائيّة، خصوصاً الطّفو - على سبيل المثال، التّسجيل في دورة تخصّص أداء الطّفو المثاليّ من غير زعانف (خارج الغوص)
- التّعهد باتّباع نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب وتشجيع الآخرين على ذلك أيضاً. تبدأ معركة حماية الكوكب المحيطيّ عندك. يمكن لمجهودات الحفاظ الصّغيرة، عند مضاعفتها من قِبل العديد من الأشخاص المتشابهون في طريقة تفكيرهم، أن تتجمّع وتؤدي إلى نتائج كبيرة. يمكن أن تكون أنت التّغيير في كلّ مرّة تغوص أو تسافر فيها، والمزيد.
- نظّم أو شارك في تحرّكات Project AWARE.
- التزم بلعب دور القدوة التّمودجيّة في الخيارات الصّديقة للبيئة في حياتك اليوميّة - فكّر في التصرّفات على الأرض التي تؤثر على كوكبنا.

خامساً. التقط صوراً فقط - اترك فقاعات فقط

التقط صوراً فقط - اترك فقاعات فقط

إنّ كلّ شيء طبيعيّ يوجد تحت الماء تقريباً يكون حيّاً أو سيستخدم من قبل كائنات حيّة. إذا أخذت السّعاب أو الأصداف أو الحيوانات، فإنّك ستخلّ في التّوازن وتسهم في استنفاد مواقع الغوص للأجيال المستقبلية.



أهداف التّعلّم

- بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التالية:
- لماذا يكون من المهمّ عدم جمع الأصداف أو الهدايا التّذكاريّة الأخرى؟
- لماذا تكون الصّور ومقاطع الفيديو هي أفضل هدايا تذكاريّة تأخذها لمنزلك؟
- ما الاعتبارات الخاصّة التي تحتاج أن تأخذها بعين الاعتبار كمصوّر فوتوغرافيّ تحت الماء؟
- ما هي الأنواع المتاحة للتّصوير الفوتوغرافيّ وتصوير الفيديو تحت الماء؟

ورشة عمل اتخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- توضّح كيف يمكن للصّور أن تُستخدَم في زيادة الوعي على أوساط التّواصل الاجتماعيّ.
- تحدّد إحدى المخاوف البيئيّة في منطقتك المحليّة والتي يمكن أن تستفيد من عرضها في أوساط التّواصل الاجتماعيّ.

لماذا يكون من المهمّ عدم جمع الأصداف أو الهدايا التذكاريّة الأخرى؟

1. تقريباً كلّ شيء موجود تحت الماء يكون حيّاً أو سيتمّ استخدامه من قِبَل مخلوقات حيّة.
1. إنّ إخراج المرجان أو الأصداف أو الحيوانات قد يُخلّ بتوازن النّظام البيئيّ.
2. يتسبّب إخراج الأسماك واللافقاريّات والكائنات الأخرى ، بما يشمل الصّخور الحيّة، من أجل صناعة الهدايا التذكاريّة أو المجوهرات أو تجارة أحواض السمك بتهديد رئيسيّ للبيئة.
3. على الرّغم من أنّ إعطاء الأولويّة للتّنوع والتّوازن البيئيّ هو السبب الرئيسيّ لعدم أخذ الهدايا التذكاريّة، فإنّ إزالة الأشياء تضيف كذلك إلى نفاذ مواقع الغوص من أجل أجيال المستقبل.

ملاحظة للمدرّب

أشير إلى تفحص معدّات الغوص لتفادي إزالة المخلوقات من غير قصد. ناقش عدم أخذ الآثار إضافة إلى احترام المواقع التذكاريّة، وتقليل الأضرار البيئيّة، والإرساء من غير إتلاف الحطام، إلخ.

لماذا تكون الصّور ومقاطع الفيديو هي أفضل هدايا تذكاريّة تأخذها لمنزلك؟

- ب. التّصوير لا يستنزف البيئة.
1. يمكنك مشاركة الصّور ومقاطع الفيديو مع الزملاء وأفراد الأسرة بحيث يتعلّمون المزيد عن العالم تحت المائيّ.
2. إذا لم تتمكّن من تحديد ما رأيته أثناء تواجدك تحت الماء، باستطاعتك استخدام الصّور ومقاطع الفيديو لتعلّم المزيد بعد الغوصة.
- أ. فكّر في الالتحاق بدورة التعرّف على الأسماك PADI Fish Identification Specialty التخصّصيّة لتعلّم المزيد عن التعرّف على عوائل الأسماك الأساسيّة وخصائصها، أو دورة تخصّص عالم الطّبيعة تحت الماء PADI Underwater Naturalist Specialty.
3. ترقّب المشاريع التي تطلب من الغواصين المساهمة بالصّور ومقاطع الفيديو.
- أ. في بعض المناطق، يساعد الغواصون المنظّمات البيئيّة من خلال مشاركة صور لكائنات معيّنة، ممّا قد يعمل كبرهان، إمّا إيجابيّ أو سلبيّ، بخصوص الحالة البيئيّة.

ملاحظة للمدرّب

ارجع إلى "سياحة أسماك القرش والرّاي المسؤولّة: دليل لأفضل الممارسات" الموجود على موقع Project AWARE الإلكترونيّ للحصول على أمثلة عن برامج العلوم والمواطنين باستخدام التعريف من خلال الصّور.

4. إن الكاميرات الرقمية المخصصة للتصوير تحت الماء أصبحت الآن معقولة التكلفة نسبياً، وبالتالي يمكن لمعظم الغواصين وممارسي السباحة بالبوصلة المشاركة في هذه الناحية التخصصية.

أ. سجّل في دورة تخصص التصوير الرقمي تحت الماء PADI Digital Underwater Photographer Specialty لتعلّم المزيد عن حيل التصوير الأساسية.

ما الاعتبارات الخاصة التي تحتاج أن تأخذها بعين الاعتبار كمصوّر فوتوغرافي تحت الماء؟

ج. يمكن للتركيز على الجسم الذي تصوّره الكاميرا أن يشغلك وأن يقلّل الوعي.

1. تشمل المشاكل على التحكم السيء بالطفو، ممّا يمكن أن يلحق الأذى بالبيئة وبك.
2. عدم الوعي بحالتك. من الممكن أن تغيّر العمق بدون أن تدرك ذلك، أو تنسى التحقّق من عدّاد الضغط المغموّر SPG أو ترتطم بغواص لا تراه بسبب تركيزك على الكاميرا.
3. قلة الاتصال. إذا كان كلّ شخص يركّز على كاميرته، فإنّ مهارات الزمالة الأساسية سوف تضعف.
4. قبل التقاطك للصورة، توجد بعض الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار أولاً - اتبع أولويات "التفكير من منطلق الغواص" بحيث لا تفوت أيّ شيء.

أ. الغوصة أولاً - اضبط طفوك، تأكد من أنّ لديك هواء كافٍ، تحقّق من الزمن اللاتوقفي، إلخ.

ب. الحالة ثانياً - ما هو عمق الجسم الذي ترغب بتصويره؟ ما هو وضع التيارات أو المخاطر الأخرى؟ هل توجد مجموعة كبيرة من الغواصين حوله؟ لا تنسَ أن تأخذ بعين الاعتبار الجسم الذي يتمّ تصويره/ النقاط مقاطع فيديو له - هل سيسبح بعيداً إذا اقتربت منه جداً؟ هل من المرجح أنّه سيشعر بتهديد لمسكنه إذا اقتربت؟

ج. تواصل ثالثاً - أعط إشارة لزميلك ولأيّ شخص آخر يحتاج أن يعرف ما الذي تقوم به، مثل مرشد الغوص. إذا كنت أنت وزميلك ترغبان في التقاط صور أو تصوير مقاطع فيديو، بإمكانكما تبادل الأدوار أثناء مراقبة الشخص الآخر للعمق ومستوى الغاز وباقي المجموعة.

د. قد يبدو ذلك كثيراً من الأمور التي يتوجّب عليك فعلها قبل التصوير، ولكن مع الممارسة سوف يستغرق الأمر بضعة ثواني وفي العادة يتمّ أثناء السباحة بحيث لا يؤدي إلى أيّ تأخير.

5. إن غوصة مغامرة التصوير الرقمي تحت الماء PADI Digital Underwater Imaging Adventure Dive، تقدّمك إلى كلّ من التصوير الثابت وتصوير الفيديو، ويمكن أن تقود إلى دورة التصوير الرقمي تحت الماء Digital Underwater Photographer التخصصية. إنّها أيضاً جزء من دورة غواص المياه المفتوحة المتقدّم PADI Advanced Open Water Diver، والتي تعلّمك المزيد عن "التفكير من منطلق الغواص".

6. التزم بأية قواعد للممارسة تمنع التصوير الفوتوغرافي باستخدام الواضات مع كائنات محدّدة.

7. لا تحرك الكائنات من أجل التقاط "الصورة المثالية".

ملاحظة للمدرّب

يمكن أن تجد أمثلة عن قواعد الممارسات في "سياحة أسماك القرش والرّاي المسؤولة: دليل لأفضل الممارسات" الموجود على موقع Project AWARE الإلكتروني.

ما هي الأنواع المتاحة للتصوير الفوتوغرافي وتصوير الفيديو تحت الماء؟

ملاحظة للمدرّب

تعرف على مدى خبرة طلبتك في التصوير الفوتوغرافي وتصوير الفيديو وما يرغبون بالقيام به. مع أخذ مدى خبرتهم بعين الاعتبار، ساعد المشاركين على فهم أنه ما زال عليهم التقاط صور فقط، وترك فقاعات فقط. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- نطاق الصعوبة في التصوير من عدم وجود خبرة إلى مستوى الخبير.
- ارجع إلى التصيحة الأولى "كن خبيراً في الطفو" وكيفية التحسين.
- غوصة مغامرة التصوير الرقمي تحت الماء أو تخصص المصور الفوتوغرافي تحت الماء .PADI Underwater Photographer
- اشتر كاميرا مخصصة للتصوير تحت الماء.
- ناقش برامج علوم المواطنين المختلفة التي تستخدم التعرف من خلال الصور لجمع معلومات بشأن كائنات محددة وتساعد في جهودات الحفاظ. قد يشمل ذلك، ولكن لا يقتصر على، المساعدة في فهم حركة هجرة الكائنات، محاولة تحديد التعداد السكاني، استخدام المواطن والميل للعودة إلى منطقة معينة من أجل التكاثر، التعرف على الكائنات، فهم أفضل للسلوك، إلخ.

ورشة عمل اتخاذ الإجراءات الفعالة << وضح كيف يمكن للصور أن تُستخدم في زيادة الوعي على أوساط التواصل الاجتماعي. حدّد إحدى المخاوف البيئية في منطقتك المحلية والتي يمكن أن تستفيد من عرضها في أوساط التواصل الاجتماعي.

ملاحظة للمدرّب

اعرض على الطلبة قنوات Project AWARE للتواصل الاجتماعي. على الفيسبوك @ProjectAWAREfoundation، على التويتر @projectaware، على الانستجرام @projectaware، على فليكر @projectawarefoundation. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- تشجيع الطلبة على التفكير في الاستخدام الإيجابي للصور على مواقع التواصل الاجتماعي لإظهار عجائب المحيط وتوضيح المخاطر التي يواجهها.
- في بعض الأحيان، تنفّر الصور الأكثر بشاعة الناس، مثل صور ممارسات قطع زعانف القروش.
- كيفية استخدام الصور في المدونات، والانستجرام، إلخ. لتقليل عبء الحفاظ - عندما يعتقد الناس أنّ المشكلة مثبّطة للهمم (مثل التغيير المناخي) لدرجة أنهم يعتقدون أنّ لا شيء يقومون به سوف يساعد.
- شجّع النقاشات بخصوص استخدام أو عدم استخدام الومض عند تصوير كائنات معينة، أو عدم تحريك الكائنات للحصول على الصورة المثالية، أو التقاط صور سيلفي مع الحياة البحرية، إلخ.

سادساً. احم الحياة تحت الماء

احم الحياة تحت الماء

اختر عدم لمس أو تغذية أو إمساك أو مطاردة أو الرّكوب على أيّ شيء تحت الماء. يمكن لتصرفاتك أن تؤثر الحيوانات، أو تؤدي إلى انقطاع في تغذيتها أو تزاوجها، أو تثير سلوكاً عدوانياً. افهم واحترم الحياة تحت الماء واتبع القوانين والأنظمة المحليّة.



أهداف التّعلّم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التّالية:

- كيف يمكن للمس، أو تغذية، أو إمساك، أو الرّكوب على الكائنات الحيّة في الماء أن يؤثر عليها؟
- ما هي التّفاعلات السّاكنة وكيف تؤدي إلى تجربة مجزية أكثر؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تصف التّفاعلات التي شاهدتها مع الحيوانات البحريّة.
- تعدّد التّجارب السابقة في كلّ من التّفاعل الإيجابيّ والسّلبّي مع الحيوانات البحريّة وتذكر طرق للتّشجيع على السلوك المناسب.

كيف يمكن للمس، أو تغذية، أو إمساك، أو الرّكوب على الكائنات الحيّة في الماء أن يؤثر عليها؟

- أ. اختر عدم لمس أو تغذية أو إمساك أو مطاردة أو الرّكوب على أيّ شيء تحت الماء.
 1. يكون لمس المخلوقات تحت الماء مُغرياً في بعض الأحيان، لذلك من المهمّ فهم لماذا يجب عليك عدم القيام بذلك.
 - أ. إنّ الغلاف اللّزج على الأسماك والكثير من اللافقاريّات البحريّة يحميها من عدوى الإصابة ويمكن أن تُزال بسهولة بالاحتكاك مع اليد أو القفّازات أو القدم.
 - ب. يمكن للمس أن يؤثر أو يلحق الأذى بالحيوان ويخلّ بالسلوكيّات الطّبيعيّة مثل التّزاوج أو التّغذية.
 - ج. إنّ مطاردة الحيوانات أو الرّكوب عليها هو سلوك مهّدّد خطير، إضافة إلى المشاكل النّاتجة عن اللّمس، قد يؤدي ذلك إلى مشاكل كبيرة مثل الانفصال عن العائلة أو الضّياع أو الغرق.
2. تُستخدَم التّغذية (وتسمّى أيضاً الإمداد الغذائيّ) في بعض المناطق لجذب الحيوانات بحيث يتسنى للغواصين وممارسي السّباحة بالقصبة فرصة أفضل لرؤية الحيوانات النّادرة.

- أ. هذه الممارسة مثيرة جداً للجدل ومن المحتمل أن تكون مؤذية إذا لم يتمّ التّحكّم فيها بشكل صارم.
 - ب. يتخوّف العلماء من إمكانية العواقب السّلبية على الكائنات المُستهدّفة ومساكنها.
 - ج. لقد تبين أنّ الإمداد الغذائيّ يغيّر كيميّة استخدام سمك القرش للطّاقة وفقاً للصّنّف.
 - د. يمكن أيضاً للإمداد الغذائيّ أن يؤثّر على سلوك التّغذية والتّعداد السكّاني واستخدام المساكن، ممّا قد يؤدي إلى تغييرات في النّظام البيئيّ بكامله.
 - هـ. إضافة إلى ذلك، يمكن لبعض هذه التّغذية أن تضع ممارسي السّباحة بالقصبة أو الغواصين في خطر، خصوصاً إذا قمنا بالخطأ باستفزاز السلوك الدّفاعيّ الذي يصبح عدوانيّاً، أو إذا تعلّمت الحيوانات المفترسة أن تربط وجودنا بالغذاء.
3. افهم واحترم طبيعة الحياة تحت الماء، واتبع جميع القوانين والأنظمة المحليّة.

ملاحظة للمدرّب

يمكن الحصول على معلومات أكثر بخصوص الإمداد الغذائيّ المسؤول في "سياحة أسماك القرش والرّاي المسؤولة - دليل لأفضل الممارسات" الموجود على موقع Project AWARE الإلكترونيّ.

ما هي التّفاعلات السّاكنة وكيف تؤدّي إلى تجربة مجزية أكثر؟

- ب. تعني التّفاعلات السّاكنة تقليل تأثيرنا على الحياة تحت الماء.
 1. كلّما قلّ التّأثير الذي نتركه على البيئة، كلّما كان ذلك أفضل من أجل بقائها المستمرّ وكلّما رأينا المزيد من حالتها الطبيعيّة.
 2. كن "أهدأ" ما يمكن في الماء. تحرك ببطء وسلاسة وسيكون عندها ابتعاد الحيوانات عنك أقلّ احتمالاً.
 3. امنحهم المساحة. إنّ الازدحام حول الحيوانات من جميع الجهات هو أمر مرهّب بالنّسبة لهم وقد يؤدي إلى فرارهم بعيداً أو يسبّب ردّ فعل دفاعيّ.
 4. يميل الغواصون الأكثر خبرة إلى رؤية المزيد لأنهم يتمتّعون بالمهارة والخبرة لكي يشكّلوا تهديداً أقلّ.
 5. بعض المناطق لا تسمح باستخدام القفّازات لتفادي إغراء اللمس.
- ج. اسمح للحيوانات بالاقتراب منك.
 1. على الرّغم من أنّ معظم المخلوقات تحت الماء إمّا تتجاهل السّباحين بالقصبة والغواصين، أو تسبح بعيداً عنّا، إلّا أنّ بعضها فضول.
 2. إذا سبح حيوان تجاهك أو تجاه أحد الأفراد في مجموعتك، ابق ثابتاً بقدر الإمكان واسمح له بالتّحرّي. قد يؤدي ذلك إلى لقاء فريد وإلى معرفة أنّ الحيوان اختار أن يمضي وقتاً معك، ولم تقم أنت بملاحقته.
 - د. اختر عدم لمس أو تغذية أو إمساك أو مطاردة أو الرّكوب على أيّ شيء تحت الماء.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة >> صف التفاعلات التي شاهدتها مع الحيوانات البحرية. عدّد التّجارب السابقة في كلّ من التفاعل الإيجابي والسلبي مع الحيوانات البحرية واذكر طرق للتشجيع على السلوك المناسب.

ملاحظة للمدرّب

- ناقش التّجارب السابقة للغواصين، كلاً من تجارب الغواصين الشّخصيّة أو تجارب الغواصين الآخرين. ركّز على كيف يمكنهم أن يعطوا مثلاً يُحتذى به للتفاعلات السّاكنة في المستقبل. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:
- مناقشة كيفيّة التّطرّق للسلوك غير المناسب عند رويته لدى الغواصين الآخرين. وضّح أنّ ذلك غالباً ما يكون نتيجة لنقص في التّعليم وشجّعهم على إظهار السلوك الملائم الذي يُقتدى به وعلى عدم الخضوع لضغط الزّملاء.
- كما هو الحال مع المنتجات الأخرى، فإنّ التوضيح للمشغّلين مدى الرّغبة في تجربة صديقة للبيئة عند حجز رحلة غوص يشجّع السلوك السليم.
- إنّ مشاركة "نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب" قد يساعد في تثقيف الغواصين الآخرين.
- ناقش الاختلافات الثقافيّة. على سبيل المثال، في بعض الدّول، يكون من المقبول أن يجمع الغواصون الغداء، وفي الدّول الأخرى قد لا يكون ذلك مقبولاً.
- الحيوانات المحميّة ولماذا تكون بعض الحيوانات محميّة في حين لا يكون غيرها محميّاً.
- القوانين والأنظمة المحليّة.

سابعاً. أصبح ناشطاً ضدّ النّفايات

أصبح ناشطاً ضدّ النّفايات

تصل كمّيّات مذهلة من النّفايات إلى تحت الماء، بما يشمل أغلب المناطق النّائية من المحيط. عند وصولها، تقتل هذه النّفايات الحياة البحريّة وتدمّر مساكنها وتهدّد الصّحة والاقتصاد. استفيد من غوصاتك. انتشل كلّ ما لا ينتمي إلى العالم تحت الماء وارفع التّقارير عنها في كلّ مرّة تغوص فيها. ابذل مجهوداً للشّراء بطريقة صديقة للبيئة، والشّراء من السّوق المحليّة، وعند الإمكان، شراء كمّيّة أقلّ.



أهداف التّعلّم

- بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التّالية:
- ما هي النّفايات البحريّة وكيف ينتهي بها المطاف تحت الماء؟
- كيف يمكن للنّفايات البحريّة أن تكون خطيرة؟
- كيف يمكنك تقليل النّفايات المستقبليّة؟

ورشة عمل اتخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تحدّد ما الذي يمكنك القيام به لتقليل النفايات البحريّة في البيئة تحت الماء.

ما هي النفايات البحريّة وكيف ينتهي بها المطاف تحت الماء؟

- أ. النفايات البحريّة هي أيّة موادّ صلبة، مُصنّعة أو معالجة، تمّ التخلّص منها أو إتلافها أو تركها بشكل مستمرّ في البيئة البحريّة والساحليّة، والتي تصل حتّى إلى معظم مناطق المحيط النائيّة.
1. إنّ العديد من نفايات منتجاتنا، بما يشمل البلاستيكيّة، لا تتحلل - بدلاً من ذلك، فإنّها تتفكّك إلى أجزاء أصغر تشكّل خطراً على الحياة البحريّة لأنّها يمكن بسهولة أن تخطأ وتعتقد أنّها غذاء.
 2. قد تكون المنتجات الأخرى ضارّة فيزيائياً أو كيميائياً.
 3. يُقدّر أنّ 70% من النفايات التي تدخل إلى محيطاتنا تغرق في قاع البحر. ويُقدّر أنّ 94% من البلاستيك الذي يدخل محيطاتنا يغرق إلى قاع البحر.
 4. في عام 2015، تمّ تقدير أنّ ما يقارب 250 مليون طن متريّ من البلاستيك قد يصل إلى المحيط بحلول عام 2025.

ملاحظة للمدرّب

استخدم فيديو ومخطّط المعلومات البيانيّ للرحلة البيضة لنفاياتنا Ugly Journey of Our Trash الموجود على موقع Project AWARE الإلكتروني، كأداة تدريسيّة.

كيف يمكن للنفايات البحريّة أن تكون خطيرة؟

- ب. عندما تصل النفايات البحريّة إلى البيئة البحريّة، فإنّها تقتل الحياة، تدمّر مساكنها، وتهدّد صحتنا واقتصادنا.
1. الانسباك هو مشكلة كبيرة.
 - أ. يمكن للنفايات أن تلتفّ حول الحيوانات أو تغطّي البيئة، ممّا يحدّ من الوظائف التطبيقيّة في كلّي الحالتين.
 - ب. يمكن للنفايات أن تلتفّ أيضاً حول الزعانف، والأجنحة والأعناق ممّا يسبّب الإصابات والاختناق والغرق.
 2. لقد أثرت النفايات البحريّة على ما يُعتدّ أنّه أكثر من 800 فصيلة مختلفة عبر البلع أو الانسباك.
 3. إنّ البلع من غير قصد شائع لدى الطيور البحريّة، والسلاحف البحريّة والحيوانات البحريّة الأخرى.
 - أ. إنّ معدة مملوءة بالبلاستيك تجعل الحيوان يشعر أنّه لا يحتاج إلى التّغذية، ممّا قد يؤدي إلى الموت جوعاً.
 - ب. أظهرت دراسة أجريت على طيور الفلمار الشماليّة البحريّة التي وُجِدَت ميّنة على الشواطئ أنّ 95% منها كانت تحتوي على بلاستيك في معدتها. حيث كان كلّ طائر قد ابتلع متوسط 35 قطعة بلاستيكيّة.

4. يمكن للنفايات أن تُتلف المساكن مما يؤدي إلى تدمير البنية المطلوبة لدعم أنواع الحياة الأخرى.
- أ. تغطّي العناصر مثل الأكياس البلاستيكية قيعان عشب البحر والمانجروف، بينما تلتفّ شباك وخيوط الصيد حول الشعاب وتقطع المرجان والإسفننج وشقائق النعمان البحرية.
5. يمكن للنفايات أيضاً أن تلحق الأذى بالبشر الذين يستخدمون المياه لأغراض ترفيهية من خلال الأضرار الفيزيائية والسمية.
- أ. لا تكون الشواطئ الملوثة جذابة للزيارة وتشكّل خطراً على الصحة إذا تواجد فيها زجاج مكسور أو عناصر النظافة الشخصية.

كيف يمكن تقليل النفايات البحرية المستقبلية؟

- ج. من الممكن تفادي النفايات البحرية - سويةً، بإمكاننا تجنب دخول القمامة إلى المحيط عن طريق اتخاذ الإجراءات الفعّالة ودعم تغيير السياسات و/أو المشاريع التجارية التي تسعى لتقليل كمية الفضلات التي تنتجها.
1. على المستوى الشخصي، ابذل جهداً واعياً ومدروساً للشراء بطريقة صديقة للبيئة، والشراء من السوق المحلية، وعند الإمكان شراء كمية أقل. فكّر في تطبيق خطوات R الخمس في حياتك اليومية: ارفض refuse، قلّل reduce، أعد الاستخدام reuse، أعد التدوير recycle وحول النفايات إلى أسمدة .rot (composting).
- أ. ارفض استخدام العناصر التي تُستخدم مرّة واحدة، خصوصاً البلاستيك المصنّع للاستخدام مرّة واحدة.
- ب. حمل دائماً حاويات مشروب يُعاد استخدامها وأواني قابلة لإعادة الاستعمال عندما تنتقل.
- ج. ابدأ باستخدام وعاء تحويل النفايات إلى سماد لجعل الطعام يتعفن إلى سماد بدلاً من وضعه في سلات القمامة ليصل إلى مدافن النفايات.

ملاحظة للمدرّب

شجّع مناقشة مرافق إعادة التدوير المختلفة في المنطقة المحلية مقارنة بتلك الموجودة في الدول الأخرى التي زارها المشاركون من قبل. على سبيل المثال، ما هي المرافق التي يرونها عندما يسافرون إلى الجزر وما الذي بإمكانهم فعله لتقليل كمية الفضلات التي يستهلكونها عند زيارة وجهات السفر التي لا يكون فيها إدارة نفايات لائقة؟ التشديد على تحمّل المسؤولية الفردية وأن نكون سيّاح مسؤولين أصدقاء للبيئة.

ورشة عمل اتخاذ الإجراءات الفعّالة << حدّد ما الذي يمكنك القيام به لتقليل النفايات البحرية في البيئة تحت الماء.

ملاحظة للمدرّب

ذكّر الطلبة أنّ الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris® هو برنامج Project AWARE الرئيسيّ لعلوم المواطنين ويركّز على الإبلاغ عن أنواع وكميات النفايات الموجودة في قاع البحر. يوفّر الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris® منظوراً فريداً، حيث أنه المسح الإحصائيّ الوحيد الذي يعمل على نطاق عالميّ لجمع هذه البيانات.

شجّع المشاركين على الاستفادة من كلّ غوصة لصالح البيئة، وسواء عند السباحة بالقصبة أو أثناء غوص سكوبا أو حتّى عند مجرد المشي على شاطئ فإنّه يمكن أن يكونوا مستعدين لإحداث تغيير. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- انضمّ إلى مسح الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris® أو سجّل في غوصة مغامرة الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris® Adventure Dive أو الدورة التخصّصية وتعلّم المزيد عن القضايا الرئيسيّة، بما يشمل كيفية إزالة النفايات البحريّة تحت الماء بسلامة والإبلاغ عنها بفعاليّة.
- حمّل تطبيق Dive Against Debris® من Google Play أو iTunes وحول هاتفك إلى أداة للحفاظ بحيث تستطيع إرسال تقاريرك عن النفايات البحريّة بسهولة.
- أخرج وارفع تقرير عن كلّ ما لا ينتمي إلى البيئة تحت الماء، في الماء، وعلى الشاطئ في كلّ مرّة تغوص فيها، أو تقوم بالغطس السطحيّ، أو السباحة بالقصبة أو المشي. لرفع تقرير عن البيانات الناتجة عن تنظيف الأرض بما يشمل تنظيف الشواطئ، قم باستخدام المنظّمات المصمّمة لهذا الغرض، على سبيل المثال شركاء Project AWARE في الحفاظ.
- فكّر في الانضمام إلى مبادرة Project AWARE لتبني موقع غوص Adopt a Dive Site™. تعهد بإجراء مسح الغوص ضدّ النفايات Dive Against Debris® في نفس الموقع على الأقلّ مرّة كلّ شهر وقم بإرسال البيانات حتّى إذا كان الموقع خالياً من النفايات. لمزيد من المعلومات وللتنجّل في تبني موقع غوص Adopt a Dive Site™، قم بزيارة موقع Project AWARE الإلكتروني.
- كيف يمكنك تقليل استهلاكك الشّخصي للمواد وتقليل كمّيّة الفضلات التي تتخلّص منها؟
- تبني التّعهد الخاصّ بالاستخدام الفرديّ للبلستيك - وقّع على تعهد Project AWARE الخاصّ بالاستخدام الفرديّ للبلستيك واحصل على بعض النّصائح البسيطة عن كيفية تقليل استخدامك للبلستيك.
- هل سئمت من المنتجات المغلّفة بشكل مفرط؟ شارك تعليقاتك كمستهلك مع متجرك أو راسل المصنّع. شارك مخاوفك على مواقع التواصل الاجتماعيّ. قم بتهنئة العمل الجيّد. اختر المنتجات غير المغلّفة بقدر الإمكان، على سبيل المثال، غالباً ما تكون الفواكه والخضراوات مغلّفة بشكل لا داعي له.
- اتبع مبادئ R الخمسة: ارفض، قلّل، أعد الاستخدام، أعد التدوير وحول النفايات إلى سمامد.

ثامناً. اختر المأكولات البحريّة بطريقة مسؤولة

اختر المأكولات البحريّة بطريقة مسؤولة

يؤدّي الصيّد المفرط إلى انخفاض في الأصناف، كما تؤدّي ممارسة الصيّد المؤذي إلى تلف وتلوّث في النظام البيئيّ تحت الماء. إنك تلعب دوراً جوهرياً كمستهلك. إذا كانت المأكولات البحريّة جزءاً من اختيارك للوجبات، تأكد من أن موارد الأصناف مستديمة، وشجّع الآخرين بما يشمل أصحاب المطاعم والمتاجر على القيام بالشيء ذاته.



أهداف التعلّم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التّالية:

- ما هو الصيّد المفرط؟
- كيف يمكن للمستهلكين تقليل الصيّد المفرط؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تبحث عن الأسماك التي تكون مستديمة في السوق المحليّة.

ما هو الصّيد المُفرط؟

- أ. يُشير الصّيد المُفرط إلى انخفاض التّعداد السكّاني الناتج عن الصّيد أو نواحي الإخراج الأخرى بوتيرة أسرع من التي يمكن للكائنات المُستهدفة إعادة الإنتاج والتكاثر فيها.
 1. من المُقدّر أنّ أكثر من 63% من الصّيد العالميّ للأسماك المُعيّم قد نَفِد.
 2. إنّ للاستغلال الجائر لمخزون الأسماك عالمياً عواقب على أمن التّغذية، وصحة النّظام البيئيّ واستدامة الصّيد، بالإضافة إلى سُبل عيش وثقافات المجتمعات السّاحليّة حول العالم.
 3. إنّ الصّيد العرضيّ يُشير إلى صيد عرضيّ لكائنات غير مُستهدفة أو ذات الحجم الأصغر من المرغوب فيه. تقريباً 10% من صيد الأسماك العالميّ مكوّن من صيد عرضيّ ويتمّ التخلّص منه.
 4. يمكن للاستغلال المُفرط للكائنات أن يُخلّ بالتوازن البيئيّ البيولوجيّ للأنظمة البيئيّة بعدّة طرق منها:
 - أ. تغيير علاقة المفترس بالفريسة، ممّا ينتج عنه تغيير في بنية المجتمعات.
 - ب. تغيير حجم وتوزيع التّعداد السكّانيّ للكائنات.
 - ج. الإفضاء إلى انتقاء وراثيّ يفضّل سمات تاريخ حياة مختلفة في الفصائل والذي من الممكن أن يؤديّ إلى انقراض الأصناف محلياً.
 - د. تقليل تعقيد المساكن وبالتاليّ يؤديّ ذلك إلى انخفاض التنوّع البيولوجيّ.
 - هـ. التأثير على الحجم التّعداديّ السكّانيّ والبنية للكائنات غير المُستهدفة والتي يتمّ الإمساك بها في الصّيد العرضيّ نتيجة للشبّاك المتروكة (الصّيد الشبح).
5. تشمل بعض أكثر الممارسات تدميراً على أنواع معيّنة من الشبّاك التي لا تميّز فيما يعلق فيها، والصّيد بالشبّاك المجرورة على قاع المحيط الذي يدمّر مساكن قاع البحر المهمّة، والسّموم التي تنتج عن الكائنات الأخرى الميّنة، والمتفجّرات التي يمكن أن تبيد شعاب مرجانية كاملة قد تكون استغرقت قروناً من أجل النّموّ.
6. توجد منظمات/جهات تنظيميّة لإدارة المصائد المحليّة (RFMO/As) في العديد من مناطق أعالي البحار التي تتضمّن صيد المياه العميقة للمساعدة في إدارة الصّيد على المستوى العالميّ.
 - أ. ولكن، يستمرّ الصّيد غير المنظم بشكل كبير في الكثير من محيطات العالم.
 - ب. مع أنّه يتمّ وضع تدابير لزيادة استدامة صيد الأسماك وللتأكد من فرض حدود على الصّيد، إلا أنّ الكثير من أنشطة صيد الأسماك ما زالت تعمل من غير حدود كافية أو مستديمة بالنسبة للصّيد وهناك العديد من الثغرات في التّشريعات.

كيف يمكن للمستهلكين تقليل الصّيد المُفرط؟

- ب. لا تقلّ من شأن قدرتك كمستهلك. كما هو الحال في أيّ قطاع، فإنّ قطاع صيد الأسماك يحتاجنا لشراء منتجاته.

1. قم دائماً باتخاذ قرارات واعية ومدروسة عند اختيار المأكولات البحرية والقشريات - إذا لم يكن ذلك واضحاً، أسأل كيف وأين تم اصطياد المأكولات البحرية.
2. تحقّق من اسم السمك الذي تطلبه، لأنّه من الممكن أن تتم إعادة تسويق السمك على أنّه شيء آخر. على سبيل المثال، فإنّ مصطلح فليك flake يُستخدَم في الواقع في أستراليا لتسمية فصيلتين من أسماك القرش اللّزجة.
3. ابحث عن ملصقات العلامات البيئية. من أحد الأمثلة علامة مجلس الإشراف البحري (MSC)، والذي طوّر معايير صيد الأسماك المستدام.
4. اسأل المطاعم أو المتاجر المحليّة إذا كانوا يخزّنون أسماكاً بحريّة مستديمة. إذا كان الجواب "لا"، شجّعهم على القيام بذلك.
5. لا تفترض أنّ مزارع الأسماك مستديمة. في بعض الأحيان، تتطلّب هذه الممارسات كمّاً هائلاً من الصيد الجائر لتغذية الفصائل المستزرعة، أو قد تطلق النفايات والسّموم والموادّ الكيميائية إلى البيئة.
6. تابع قضايا إدارة صيد الأسماك وادعم السياسات التي تشجّع على الإدارة والممارسات المسؤولة.
7. ادمع تأسيس المناطق البحرية المحميّة (MPA) وتعزيزها. يمكن للمناطق البحرية المحميّة المُدارة بشكل جيّد أن تساعد في الحفاظ على التنوّع البيولوجي ولديها إمكانيّة زيادة مخزون السمك في المناطق المحيطة.
8. ادمع صيد الأسماك المستدام وممارسات صيد الأسماك.
9. ثقّف أسرتك وأصدقائك وزملاء العمل. يتمنّع المستهلكون، من خلال أصواتهم وإنفاقهم، بالقدرة على القيام بتغيير إيجابي.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة << ابحث عن الأسماك التي تكون مستديمة في السّوق المحليّة.

ملاحظة للمدرّب

اجعل المشاركين يستخدمون الهواتف الذكيّة، أو الأجهزة اللوحية أو الكمبيوترات الشخصيّة للبحث عن قائمة للأسماك المستديمة. ذكّرهم أنّ الضعف النسبي يتغيّر وبالتالي يجب التّحقّق من القائمة من وقت إلى آخر. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- مجلس الإشراف البحريّ - ابحث عن ملصقات MSC الزرقاء على منتجات المأكولات البحرية المستديمة المُعتمّدة.
- دليل مجتمع الحفاظ البحريّ على الأسماك الجيدة Marine Conservation Society Good Fish Guide - دليل عامّ عن المأكولات البحرية المستديمة.
- يعدّد الموقع الإلكترونيّ للصندوق العالميّ للطبيعة World Wildlife Fund المأكولات البحرية المستديمة حسب الدولة.
- Global Shark Trade myths - تستخدم رسوم بيانيّة تفاعليّة لحالة السّوق العالميّة لمنتجات أسماك القرش على موقع Project AWARE الإلكترونيّ.

تاسعاً. اتخذ إجراءات فعّالة

اتخذ إجراءات فعّالة

يُعتبر الغواصون من أقوى المؤيدين للمحيط بالعالم. والآن، أكثر من أي وقت مضى، يتخذ الغواصون أمثالك مواقفهم. كافح من أجل الحفاظ، وشارك الصور التي تلتقطها تحت الماء، وأبلغ عن الضرر البيئي للسلطات، وتحرك من أجل التغيير.



أهداف التعلّم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التالية:

- لماذا يكون لغواصي سكوبا، وممارسي الغطس الحرّ وممارسي السباحة بالقصبة منظوراً فريداً؟
- كيف تقوم Project AWARE بتمثيل مجتمع الغوص؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- توضّح ما الذي يقوم به غواصو سكوبا، وممارسو الغطس الحرّ وممارسو السباحة بالقصبة لاتّخاذ إجراءات فعّالة.

لماذا يكون لغواصي سكوبا، وممارسي الغطس الحرّ وممارسي السباحة بالقصبة منظوراً فريداً؟

1. أ. يعشق غواصو سكوبا، وممارسو الغطس الحرّ وممارسو السباحة بالقصبة العالم تحت الماء ويفهمونه، وبالتالي فإننا نرغب في حمايته والحفاظ عليه.
1. كما كتب بابا ديوم، وهو مهندس غابات سينبغالي، في رسالته التي قدّمها إلى الأتحاد الدولي لحفظ الطبيعة، "في النهاية سوف نحافظ فقط على ما نحب؛ وسنحَب فقط ما نفهمه؛ وسنفهم فقط ما يتمّ تدريسه لنا."
2. كأبطال للقضية فإننا نرغب أيضاً في مساعدة الآخرين على فعل الشيء ذاته ونحاول إلهام الآخرين وتدريبهم عن العالم تحت الماء.
3. إضافةً إلى الجمال، نحن نشهد كذلك الضرر والنفايات والدمار، ونحن في وضع فريد للإبلاغ عن هذه المشاكل والمساعدة في تفعيل التغيير.

كيف تقوم Project AWARE بتمثيل مجتمع الغوص؟

- ب. تقييم Project AWARE شراكات مع الأفراد، والحكومات، والمنظمات غير الحكومية NGOs والشركات للعمل تجاه إيجاد حلول لأزمات النفايات البحرية العالمية والمساعدة في حماية القروش وأصناف أسماك الراي المهددة.
1. تجلب Project AWARE أصوات مجتمعها العالمي الخاصّة والمؤثّرة، بما فيه شبكة غواصي سكوبا، إلى مناورات الحفاظ على المحيطات من أجل التّواصل وتحركات المواطنين.

2. أبطال Project AWARE لتغيير السياسات يشاركون ويفعلون مجتمعاً من المتطوعين على الصعيد العالمي من أجل نصره أعمال الحفاظ.
3. تدفع Project AWARE صوت مجتمع الغوص العالمي في دعوة مستهدفة للمواطنين على المستويات المحليّة والإقليمية والدولية.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة << وضح ما الذي يقوم به غواصو سكوبا، وممارسو الغطس السطحيّ وممارسو السباحة بالقصبة لاتّخاذ إجراءات فعّالة.

ملاحظة للمدرّب

يُعتبر الغواصون من أقوى المؤيدين للمحيط في العالم. يتبنّى الغواصون موقفاً في الوقت الحاليّ أكثر من أيّ وقت مضى. لقد تحدّثنا كيف أنّه يمكننا جميعاً المساعدة من خلال اختياراتنا الشخصيّة، ولكن ما الذي يمكن فعله لاتّخاذ إجراءات على صعيد أكبر؟

ارجع إلى موقع Project AWARE الإلكترونيّ لمعرفة أحدث الحملات والمعلومات والدعوات إلى التّحرّكات. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- كن ناطقاً بلسان الحفاظ. يمكن أن يكون ذلك من خلال اختياراتك اليومية كمستهلك أو بالمشاركة النّشطة في الفعاليّات وتعليم الآخرين.
- شارك الصّور التي تلتقطها تحت الماء. يمكن لذلك أن يُلهم الآخرين لفهم قيمة وجمال العالم تحت الماء. يمكن للصّور أن تكون مفيدة كذلك لتسليط الصّوء على القضايا والمخاوف أمام جمهور أوسع. شارك أيضاً صور الناس الذين يتّخذون إجراءات إيجابيّة، مثل أثناء مسح الغوص ضدّ النّفايات Dive Against Debris® أو أخذ هذه الدّورة.

فكّر في النقاط صور لطلبك وتحميلها على مواقع التّواصل الاجتماعيّ، والإشارة إليهم باستخدام تعليق مثل هذا: "مؤيدو المحيطات الجدد يتعلّمون عن تخصّص ProjectAWARE # - جاهزون لاتّخاذ إجراءات فعّالة من أجل محيط نظيف وصحيّ. هنيئاً لجميع طلبتنا!"

عاشراً. كن سائحاً بيئياً

كن سائحاً بيئياً

اتخذ قرارات مدروسة وواعية بشأن اختيار الجهات التي تزورها. اختر المراكز المكرّسة للأعمال البيئية والاجتماعية المسؤولة والتي تشمل: المحافظة على الماء، وتقليل استهلاك الطاقة، والتخلّص السليم من النّفايات، واستخدام عوامات الإرساء، واحترام الأعراف والقوانين والأنظمة المحليّة.



أهداف التّعلّم

- بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التّالية:
- كيف يمكن لكونك سائحاً بيئياً أن يُحدث فرقاً؟
 - ما المقصود من أن تكون "مشغلاً بأحسن الممارسات"؟

ورشة عمل آتخاذ الإجراءات الفعالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تصف كيفية القيام ببحث عن مواقع لعطلة صديقة للبيئة.

كيف يمكن لكونك سائحاً بيئياً أن يُحدث فرقاً؟

- أ. يعني آتخاذ خيار واع ومدروس أن تختار المراكز المتخصصة في ممارسات الأعمال الاجتماعية والبيئية المسؤولة. تشمل هذه الممارسات على:
1. الحفاظ على الماء.
 2. تقليل الطاقة.
 3. التخلّص الصحيح من النفايات.
 4. استخدام عوامات الإرساء.
 5. احترام الأعراف والقوانين والأنظمة المحلية.
 6. مواجز الغوص والسلامة - مسافة البعد عن الحيوانات، استخدام محلول واقى من الشمس ملائم للشعاب، كيفية تشغيل وإدارة الغواصين قليلي الاحترام، إلخ.
 7. المساهمة في الاقتصاد المحلي - توفير وظائف عمل، إلخ.
- ب. القليل من المواقع (إذا وجدت) تكون مثالية، ولكن اختيار منتج متخصص بأفضل الممارسات يستفيد من قوتك كمستهلك لدعم المشغلين الصديقين للبيئة ويشجع الآخرين على اتباع نفس المسار.

ما المقصود من أن تكون "مشغلاً بأحسن الممارسات"؟

- ج. إنّ "أحسن الممارسات" تكون بخصوص تشغيل مشروع بطريقة مربحة مادياً ومستدامة بيئياً ومسؤولة اجتماعياً.
1. أحد الأمثلة فيما يخصّ مشغلي سياحة سمك القروش والراي هو أن يكون للشركة نموذج يشمل على: التشغيل بطريقة ربحية وأمنة، والتقليل من الضرر على الفصائل المُستهدفة ومساكنها، وبناء علاقة إيجابية مع المجتمعات المحلية، وأن يكون لديها ثقافة تحسين والتزام مستمرين.
 2. كما أنّ المشغلين بأحسن الممارسات:
 - أ. يأخذون بعين الاعتبار تحصيل شهادات في الاستدامة.
 - ب. يعرفون كيف يختارون ويستخدمون الموقع السليم.
 - ج. يشاركون في الأبحاث.
 - د. يفهمون المتطلبات القانونية للتشغيل في المنطقة المحلية.
 - هـ. يخضعون لمراجعات دورية للأداء.
 - و. يفهمون ويحترمون الحيوانات التي يقابلونها.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة << صف كفيّة البحث عن مواقع لعطلة صديقة للبيئة.

ملاحظة للمدرّب

اطلب من المشاركين البحث على الانترنت عن مشغّلين صديقين للبيئة في وجهة عطلة سفر مرغوبة. لا داعي لأن يكون ذلك شاملاً، ولكن يجب أن يجعل البحث المشاركين مأمّنين بالخيارات وأن يشجّعهم على أخذ الزاوية البيئية بعين الاعتبار من أجل حجوزاتهم المستقبلية. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:

- قد يتوفّر في بعض الوجهات العديد من المشغّلين الصّديقين للبيئة.
- فكّر في المشغّلين الذين يحدّون من سعّتهم، ويُظهرون الاعتبارات لما يمكن أن تدعمه المنطقة من غير التّسبّب بالتّدهور، بما يشمل احترام المواقع التّراثية تحت الماء، على سبيل المثال.
- يقع المجلس الدّوليّ للسّياحة المستدامة GSTC في مركز التفويض الإيكولوجيّ (البيئيّ)، والذي يضع ويدير معايير الاستدامة الدّولية. إنّ معاييرها تزوّد بمبادئ الإرشاد والحدّ الأدنى للمتطلّبات التي يجب على أيّ مشروع سياحيّ محاولة الوصول إليها. هناك عدد من معايير السّلامة والجودة البيئية والسّياحية التي تمّ تطويرها من قِبَل منظمة المعايير الدّولية ISO متوفّرة أيضاً، والتي تشمل شهادة رسمية.
- بالنّسبة لقطاع الغوص، تشمل برامج التّأهيل الإقليميّة المحليّة الرّاسخة اتّفاقيّة NOAA Blue Star داخل منطقة Florida Keys في ولاية كاليفورنيا، وبرنامج Green Fins الذي بادرت به بعثة UNEP في جنوب شرق آسيا. إنّ مبادرة الرّعاف الخضراء Green Fins هي قواعد الممارسات وبرنامج التّأهيل الإيكولوجيّ (البيئيّ) الوحيد المعتمد عالمياً الموجّه خصّيصاً لقطاع غوص سكوبا والسّباحة بالقصبة.
- إذا كانت الوجهة المختارة لا تُظهر أيّ تسويق إيكولوجيّ (بيئيّ)، شجّع المشاركين على الاتّصال بالمشغّلين والاستفسار عمّا يقدّمونه، مع توضيح أنّهم يبحثون عن خيارات صديقة للبيئة.
- قد يكون المشغّلون بنمط أيكولوجيّ (بيئيّ) أكثر تكلفة؛ شجّع المشاركين على التّفكير في التّكلفة على البيئة التي تسبّبها المنتجات غير الصّديقة للبيئة (غير الإيكولوجيّة).
- قد لا يقدّم المشغّلون بنمط بيئيّ عروضاً فاخرة؛ ناقش قيمة التّجربة الشّعبيّة ومعرفة أنّ عطلتهم لم تكلف (حرفياً) الكرة الأرضيّة.
- تُظهر مراكز الغوص التي حصلت على تكريم النّجمة الخضراء PADI Green Star™ التّزاماً في الحفاظ عبر نطاق واسع من وظائف المشاريع، بما يشمل الحفاظ على الماء، واستعمال الطّاقة، وممارسات التّنقل الصّديقة للبيئة، واستخدام الموادّ المُستديمة والقيادة في نواح الحفاظ.

حادي عشر. قلص بصمتك الكربونية

قلص بصمتك الكربونية

يجعل كل من الانحباس الحراري وتحمض المحيطات حيواناتك المفضلة وكامل محيطات الكوكب عرضة للخطر. قم بدورك من خلال فهم وتقليل انبعاثات الكربون، وابحث عن وسائل لتعويض ما لا يمكنك تقليله.



أهداف التّعلم

بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التالية:

- كيف يعرّض التّغير المناخيّ البيئة البحريّة للخطر؟
- ما هي البصمة الكربونيّة؟
- كيف يمكنك تقليل بصمتك الكربونيّة؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تعدّد ثلاث وسائل لتقليل بصمتك الكربونيّة خلال الأشهر السّنة القادمة.

كيف يعرّض التّغير المناخيّ البيئة البحريّة للخطر؟

- أ. إنّ التّغير المناخيّ هو أحد أكبر المهدّات لمحيطات الكوكب.
 1. إنّ له عواقب خطيرة على الصّحة والنّظام البيئيّ والحياة البحريّة.
 2. من غير اتّخاذ إجراءات فعّالة، تقدر اللّجنة الدوليّة للتّغييرات المناخيّة IPCC زيادة في درجة الحرارة حوالي 4° س/ 7° ف مع نهاية القرن الواحد والعشرين.
- ب. يشمل التّغير المناخيّ احترار المحيطات وتحمض المحيطات.
 1. إنّ تركيز غازات الاحتباس الحراريّ في الغلاف الجوّي زاد بدرجة كبيرة عبر القرن العشرين، مما يتسبّب بالتّدخل في النّظم المناخيّ.
 2. تشمل التّأثيرات الشّاملة للتّغير المناخيّ على الاحتباس الحراريّ في الغلاف الجوّي، وتغيّرات في التّهاتل، وارتفاع مستويات البحار، وتحمض المحيطات وتغيّرات في الجوّ والأحداث المناخيّة على نطاق واسع.
 3. إنّ الرّيادة في غازات الاحتباس الحراريّ الجويّة GHG، بما يشمل ثاني أكسيد الكربون (CO2)، والميثان (CH4)، والنيتروكسيد (N2O)، تحتجز حرارة إضافية في الغلاف الجوّي وبالتالي تؤدي إلى احترار الأرض.
 4. تقريباً 90% من الطّاقة الرّائدة التي تجمّعت بسبب النّظام المناخيّ بين عام 1971 و 2010 مخزّنة في المحيط، و فقط 1% مخزّنة في الجوّ والتّسعة في المنة المتبقّيّة تغرق.

5. يحدث الارتفاع في مستوى البحر نتيجة لتدفئة المحيط مما يؤدي إلى تمدده وبالتالي يرتفع. إضافة إلى ذلك، فإنّ القمم الثلجية التي تذوب، مرّة أخرى بسبب الاحتباس الحراريّ في الغلاف الجوّي، تساهم في ارتفاع مستوى البحر. تتوقّع الأبحاث أنّ مستوى البحر قد يرتفع إلى متر واحد/ياردة مع عام 2100.
6. إنّ تضاؤل القمم الثلجية قد يغيّر أيضاً ملوحة المحيطات. لا يؤثر ذلك على الحياة في المحيط وحسب، بل قد يعني أيضاً أنّ نفايات بحريّة أكثر سوف تغرق وتصبح مشكلة تحت الماء.
7. يشير تحمّض المحيط إلى انخفاض الحموضة pH في المحيط والتي تحدث نتيجة لزيادة امتصاص المحيط لثاني أكسيد الكربون CO2. منذ بداية الثورة الصناعيّة، أصبحت المحيطات أكثر حمضيّة بنسبة 26%.
8. إنّ انخفاض مستوى الحموضة pH يقلّل كذلك قدرة المرجان على إفراز هيكله الجيريّ. حسب تقرير "حالة الشعاب المرجانيّة" في عام 2008، ما لم نبدّل مجرى التغيّر المناخيّ، فإنّ الشعاب المرجانيّة كما نعرفها قد تختفي في المستقبل.
9. علاوة على ذلك، مع تغيّر الأحوال في المحيط، لن تتمكّن الكثير من الكائنات من التأقلم بسرعة كافية للبقاء على قيد الحياة.

ما هي البصمة الكربونيّة؟

- ج. إنّ بصمتك الكربونيّة هو مصطلح يُستخدم لوصف مجموع غازات الاحتباس الحراريّ النّاجم عن أنشطتك اليوميّة.
1. يمكنك تقليل بصمتك الكربونيّة من خلال إدراكك لما يسبّب غازات الاحتباس الحراريّ والقيام بخيارات واعية.
 2. توجد العديد من حاسبات البصمات الكربونيّة متوفّرة على الإنترنت لمساعدتك على حساب بصمتك الكربونيّة لكلّ من الطّعام، والمنزل، والسّفرة، والمصادر الأخرى.

كيف يمكنك تقليل بصمتك الكربونيّة؟

- د. هناك العديد من الوسائل لتقليل بصمتك الكربونيّة. يشمل ذلك:
1. قلّل استخدامك للبلاستيك.
 - أ. يُتوقّع أن تزداد حصّة البلاستيك المستقبليّة من استهلاك النّفط العالميّ بصورة جذريّة، لتنمو من ستّ بالمئة في عام 2014 إلى 20 بالمئة في عام 2050. وهذا أسرع من نموّ الطّلب الإجماليّ على النّفط، الذي يُتوقّع أن يزداد فقط بنسبة 0.5% في السّنة.
 - ب. يعني ذلك أنّ حصّة البلاستيك من البصمة الكربونيّة العالميّة ستزداد من واحد بالمئة إلى 15 بالمئة.
 2. اختر الأطعمة من الطّبقات الدّنيا في السلسلة الغذائيّة. يشمل ذلك الحيوانات العاشبية، أو أفضل من ذلك، الخضروات والحبوب والفواكه.
 3. اشترِ الأطعمة من المصادر المحليّة كلّما أمكن ذلك.
 4. استخدم السيّارات الصّديقة للبيئة وقلّل بقدر الإمكان رحلات السيّارات ذات المحرّكات. يكون المشي أو ركوب الدراجة في بعض الأحيان خيارات أفضل.
 5. اجعل طاقة منزلك فعّالة من خلال اختيار مزوّد طاقة متجدّدة، ومن خلال العزل وتدابير تستخدم الطّاقة بكفاءة.

- أ. وفقاً لحاسبة البصمات الكربونية، فإنّ خفض التّدفئة المركزيّة ولو بدرجة 1° س/2° ف يمكن أن يقلّ الطاقة التي تستخدمها للتّدفئة بنسبة 10 بالمئة.
- ب. ينطبق المبدأ نفسه على التّكييف الهوائيّ عندما لا تكون درجات الحرارة مرتفعة - إنّ رفع درجة حرارة المكيف قليلاً يوفر المال ويستخدم كمية أقلّ من الكربون.
6. قلّل النّزعة الاستهلاكيّة.
- أ. إنّ كلّ ما نشتره يكون مُصنّعاً، وغالباً على حساب البيئة.
- ب. قد تكون قادراً على تقليل البضائع الكهربائيّة، والمواد التّجميليّة، والملابس، والسّلع الكمياليّة الأخرى من أجل تقليل تأثيرك أو شراء السّلع المُستعملة.
7. قم بإصلاح السّلع. إنّ إصلاح الملابس أو السّلع يزيد من عمر المنتج لذا يصبح شراء سلع جديدة هو الحل الأخير.
8. حوّل بقدر استطاعتك الفضلات العضويّة إلى سماد. قم بإعادة تدوير بقية الفضلات.
9. فيما يخصّ باقي الكربون الذي لا تستطيع تقليله، هناك العديد من المشاريع لتعويض الكربون يمكنك أن تجدها على الإنترنت، على سبيل المثال، برنامج التّعويض The Ocean Foundation's SeaGrass Grow offset.

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة << عدد ثلاث وسائل لتقليل بصمتك الكربونية خلال الأشهر الستة القادمة.

ملاحظة للمدرّب

- اطلب من المشاركين تحديد وسائل يستخدمونها بالفعل لتقليل بصمتهم الكربونية وهنّهم على اتّخاذ الخطوة الأولى. ثمّ اطلب منهم تحديد ثلاثة تدابير واقعيّة على الأقلّ يستطيعون اتّخاذها للتّحسين. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:
- زراعة بعض الأطعمة في الحدائق المنزليّة أو التسوّق في الأسواق المحليّة.
 - تخطيط قوائم الطعام الأسبوعيّة لتفادي إهدار الطّعام.
 - الاشتراك في سيّارة، أو استخدام المواصلات العامّة أو ركوب الدّراجة إلى العمل.
 - تقليل درجة حرارة التّدفئة أو زيادة درجة حرارة التّكييف الهوائيّ بمعزل درجة أو درجتين على الأقلّ.
 - تفادي المشتريات غير الصّورويّة، وعدم شراء أيّ شيء لن يتمّ استخدامه خلال الأسبوعين القادمين ولن تستمرّ في استخدامه بعد مرور ستّة أشهر.
 - الحذر من المنتجات المغلّفة بتغليف لا داعي له. على سبيل المثال، شراء الفواكه والخضروات غير المغلّفة في الأسواق التّجاريّة.
 - أن تكون مثل أجدادك أو أجداد أجدادك: تدبير الأمور والإصلاح!
 - تفادي شراء العناصر التي تُستخدم مرّة واحدة.

ثاني عشر. أعط بالمقابل

أعط بالمقابل

تعتمد حماية المحيط على جميع تصرفاتنا، الكبير منها والصغير. إن الاستثمار في حماية المحيط يحمي كوكبنا ويسمح لمغامرة الغوص بالاستمرار. تبرّع أو اجمع التبرعات لحماية المحيط من أجل تشجيع العمل السعيّ وتغيير السياسات الصّوريّين لضمان كوكبٍ محيطيّ نظيف وصحيّ.



أهداف التّعلّم

- بعد انتهاء هذه المناقشة، يجب أن تكون قادراً على الإجابة عن الأسئلة التالية:
- لماذا تحتاج البيئات البحرية إلى مساعدتك؟
 - ما الذي يمكن أن يحققه اتخاذ إجراءات على مستوى القاعدة الشعبية؟
 - لماذا نحتاج إلى تغييرات في السياسات؟

ورشة عمل اتّخاذ الإجراءات الفعّالة

أثناء ورشة العمل، سوف:

- تحدّد وسائل يمكنك من خلالها الالتزام بكوكبك جزءاً من حركة الحفاظ على المحيطات والإعطاء بالمقابل لصالح المحيطات..

لماذا تحتاج البيئات البحرية إلى مساعدتك؟

- أ. بما أنّ المحيط هو أكبر نظام بيئيّ على الكرة الأرضيّة، فإنّه نظام دعم الحياة الأكبر على الكوكب.
 1. لكي نبقى على قيد الحياة ونزدهر، فإننا نحتاج جميعاً إلى محيطات صحيّة.
 2. محيط صحيّ = كوكب صحيّ.
 3. إنّ المحيطات تزودنا بالطعام، والأكسجين، والأدوية، ووظائف عمل، ووسائل ترفيه.
- ب. هناك حاجة ماسّة إلى مجهودات وإجراءات أعظم وتغييرات في السياسات من أجل رعاية والحفاظ على محيطات مزدهرة ومفعمة بالحياة.
 1. لا نحتاج فقط إلى إيقاف الدّمار غير المستدام، ولكننا نحتاج كذلك إلى تعزيز التّعافي.
 2. هناك حاجة ماسّة إلى جهود منسّقة من الأفراد والمنظّمات والحكومات للتعامل مع المهدّات والتحدّيات التي يواجهها المحيط وسكّانه.
 3. تعمل Project AWARE معك، ومع المنظّمات الأخرى التي لها أهداف مماثلة ومع الحكومات لتنشيط وتحويل المجتمع العالميّ من أجل أن يكون التّغيير الذي نسعى وراءه لصالح المحيطات.

ما الذي يمكن أن يحققه اتّخاذ إجراءات على مستوى القاعدة الشعبيّة؟

- ج. إنّ الإجراءات الفعّالة على مستوى القاعدة الشعبيّة تنقّف الأفراد والشركات والحكومات، كما أنّها تساهم في القضايا المباشرة.

1. إنّ تثقيف الأشخاص الآخرين من خلال الإجراءات المباشرة أو لعب دور القدوة النموذجية يساعد على نشر الرسالة واكتساب دعم أكبر للقضايا البيئية.
2. إنّ التأكيد على خيارات عملنا يُجبر الشركات على تكييف منتجاتهم وممارساتهم لكي يلتوا طلبات السوق.
3. إنّ دعم العوامّ للتدابير التي تحمي البيئة يشجّع الحكومات وأصحاب القرار على دعم تغيير السياسات.

لماذا نحتاج إلى تغييرات في السياسات؟

- د. يمكن لتغيير السياسات حماية الموارد الحالية وتسريع تعافي الموارد الأخرى.
1. بعض الحكومات والشركات والأفراد لن يغيروا شيئاً إلا إذا اضطروا إلى ذلك. كمصوّتين ومستهلكين، فإننا نملك القدرة على المساعدة في التأثير على قراراتهم.
2. تعمل Project AWARE من أجل تغيير السياسات لصالح محيط نظيف وصحي.

ورشة عمل آخذ الإجراءات الفعّالة << حدّد وسائل يمكنك من خلالها الالتزام بكونك جزءاً من حركة الحفاظ على المحيطات والإعطاء بالمقابل لصالح المحيطات.

ملاحظة للمدرّب

- قم بزيارة موقع www.projectaware.org ومشاركة أحدث إنجازات Project AWARE.
- يمثّل هذا ذروة كلّ ما تعلّمه الطلبة. اسأل المشاركين ما هو أوّل شيء سيقومون به واطلب منهم التسجيل الآن. قد تشمل الإجابات أو نقاط النقاش على:
- التسجيل في نشرة Project AWARE الإخبارية من أجل الحصول على آخر أخبار المحيطات والدعوات إلى التّحرّكات - <https://www.projectaware.org/signup>
 - التسجيل في دورات Project AWARE: تخصصّ الغوص ضدّ النفايات® Dive Against Debris أو تخصصّ AWARE لغوص الحفاظ على القروش - <https://www.projectaware.org/diveagainstdebris>
 - أو <https://www.projectaware.org/publication/sharks-and-rays-toolkit>
 - التّعهد باتّباع النصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب على الرّابط www.projectaware.org/10Tips
 - التسجيل في دورات PADI: دورة أداء الطّفو المثالي، إلخ.
 - التسجيل في تحرّكات Project AWARE. التّحقّق من تلك التي تحدث على خريطة التّحرّك، وهي جزء من My Ocean Community على موقع Project AWARE الإلكتروني - <https://www.projectaware.org/actionmap>
 - نظّم جمع تبرّعات Project AWARE. للحصول على نصائح جمع التبرّعات، تصفّح موقع Project AWARE وتأكد من الالتزام بجميع القوانين التي تنطبق - الفدرالية والمدنية والجنائية، والمحلية، والخاصة بالمنطقة أو الولاية أو المقاطعة .
 - تبرّع - <https://www.projectaware.org/donate>
 - عند الغوص مع أسماك القرش والراي، استفسر إذا ما كان لدى مركز أو منتجع الغوص قواعد ممارسة. ارجع إلى "سياحة أسماك القرش والراي المسؤولة: دليل لأفضل الممارسات" من أجل أمثلة لقواعد الممارسات - <https://www.projectaware.org/publication/responsible-shark-and-ray-tourism-guide-best-practice>
 - استفد من كلّ غوصة لصالح الحفاظ على المحيط مع برنامج 100% شركاء AWARE. زر الموقع www.projectaware.org/100AWARE

١٠ نصائح للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب

يتشارك الغواصون بارتباط عميق مع المحيطات. يمكنك المساهمة في التغيير لحماية المحيطات في كل مرة تغوص وتساfer وأكثر من ذلك.

كن خبيراً في الطفو

تكون الثباتات تحت الماء والحيوانات البحرية أكثر هشاشة مما تبدو عليه. يمكن لضربة الرعنة أو ارتطام الكاميرا أو حتى اللمس أن يدثر نموّ عشرات الشنين من الشعاب المرجانية، أو يلف الثباتات أو يؤذي الحيوانات. اجعل وضع معدّات الغوص ومعدّات التصوير انسيابياً، حافظ على مهارتك في الغوص دقيقة، اجعل أساليب التصوير تحت الماء الخاصة بك مثالية واستمر في متابعة تدريبك على الغوص لصقل مهارتك. انتبه دائماً إلى وضعية جسمك ومعدّات الغوص لتفادي ملامسة البيئة الطبيعيّة.



كن قدوة حسنة

ينمّر تدرّس وتأهيل غواصي سكوبا جديدين في كل يوم. بغضّ النظر عن مستوى خبرتك، تأكد من أن تكون مثلاً يُحتذى به من قِبل الآخرين عند التفاعل مع البيئة تحت الماء وعلى الأرض.



التقط صوراً فقط - اترك فقاعات فقط

إنّ كل شيء طبيعيّ يوجد تحت الماء تقريباً يكون حيّاً أو سيُستخدم من قِبل كائنات حيّة. إذا أخذت الشعاب أو الأصداف أو الحيوانات، فإنّك ستخلّف التوازن وتسهم في استنفاد مواقع الغوص للأجيال المستقبلية.



احترم الحياة تحت الماء

اختر عدم لمس أو تغذية أو إمساك أو مطاردة أو الركوب على أي شيء تحت الماء. يمكن لتصرفاتك أن تؤثر الحيوانات، أو تؤذي إلى انقطاع في تغذيتها أو تزواجها، أو تثير سلوكاً عدوانياً. افهم واحترم الحياة تحت الماء واتباع القوانين والأنظمة المحليّة.



أصبح ناشطاً ضدّ الثغابات

تصل كميات مذهلة من الثغابات إلى تحت الماء، بما يشمل أغلب المناطق الثابتة من المحيط. عند وصولها، تقتل هذه الثغابات الحياة البحرية وتدمّر مساكنها وتهدّد الصحة والاقتصاد. استفد من غوصاتك. انتشل كل ما لا ينتمي إلى العالم تحت الماء وارفع التقارير عنها في كل مرة تغوص فيها. ابذل مجهوداً للشراء بطريقة صديقة للبيئة، والشراء من السوق المحليّة، وعند الإمكان، شراء كمية أقل.



اختر المأكولات البحرية بطريقة مسؤولة

يؤدّي الصيد المفرط إلى انخفاض الأرصاف، كما تؤدّي ممارسة الصيد المؤذي إلى تلف وتلوّث في النظم البيئيّ تحت الماء. إنك تطلب دوراً جوهرياً كمستهلك. إذا كانت المأكولات البحرية جزءاً من اختيارك للوجبات، تأكد من أن موارد الأرصاف مستدامة، وشجع الآخرين بما يشمل أصحاب المطاعم والمتاجر على القيام بالشيء ذاته.



اتخذ إجراءات فعّالة

عُتبر الغواصون من أقوى المؤيدين للمحيط بالعالم. والان، أكثر من أي وقت مضى، يتخذ الغواصون أمثالك مواقفهم. كافح من أجل الحفاظ، وشارك الصور التي تلتقطها تحت الماء، وأبلغ عن الصّرع البيئيّ للسلطات، وتحرك من أجل التغيير.



كن سائحاً بيئياً

اتخذ قرارات مدروسة وواعية بشأن اختيار الجهات التي تزورها. اختر المراكز المكرّسة للأعمال البيئية والاجتماعية المسؤولة والتي تشمل: المحافظة على الماء، وتقليل استهلاك الطاقة، والتخلّص السليم من الثغابات، واستخدام عوّامات الإرساء، واحترام الأعراف والقوانين والأنظمة المحليّة.



قلّص بصمتك الكربونيّة

يجعل كل من الانحباس الحراريّ وتحمّض المحيطات حيواناتك المفضّلة وكامل محيطات الكوكب عرضة للخطر. قم بدورك من خلال فهم وتقليل انبعاثات الكربون، وابتح عن وسائل لتعويض ما لا يمكنك تقليله.



أعط بالمقابل

تعتمد حماية المحيط على جميع تصرفاتنا، الكبير منها والصغير. إنّ الاستثمار في حماية المحيط يحمي كوكبنا ويسمح لمغامرة الغوص بالاستمرار. ترفع أو اجمع التبرعات لحماية المحيط من أجل تشجيع العمل السعيّ وتغيير السياسات الصّوريّين لضمان كوكب محيطيّ نظيف وصحيّ.



شكراً على منح محيطات الكوكب الحماية التي تستحقّها!
اتخذ الإجراءات معنا من خلال موقع
PROJECTAWARE.ORG



الاقتباسات

Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice, WWF International, Project AWARE, Manta Trust 2017

UNEP (2005). Marine Litter, an analytical overview

C. Sherrington, *Plastics in the Marine Environment*, Eunomia, 2016

J. Jambeck, et al., (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean, *Science*, 347 (6223), 768-771

Marine Debris: Understanding, preventing and mitigating the significant adverse impacts on marine and coastal biodiversity, Technical Series No. 83, Secretariat of the Convention on the Biological Diversity, Montreal, 78 pages <https://www.cbd.int/doc/publications/cbd-ts-83-en.pdf>

J. Jambeck, et al., (2011). Monitoring plastic ingestion by the northern fulmar *Fulmarus glacialis* in the North Sea, *Environmental Pollution*, 159 (10), 2609-2615

B. Worm, et al., *Rebuilding Global Fisheries*, *Science*, Volume 325, Issue 5940, pp. 578-585 <http://science.sciencemag.org/content/325578/5940/full>

C. Wilcox, C. J. Donlan, *Compensatory mitigation as a solution to fisheries bycatch-biodiversity conservation conflicts*, 2007, *Frontiers in Ecology and the Environment*, Volume 5, Issue 6, pp 325-331

S. Jennings, M. J. Kaiser, *The effects of fishing on marine ecosystems*, *Advances in Marine Biology*, Volume 34, 1998, Pages 201-212

Food and Agriculture Organization of the United Nations, Regional Fisheries Management Organisations <http://www.fao.org/fishery/topic/166304/en>

UNEP (2014): *Climate Change 2014: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Core Writing Team, R.K. Pachauri and L.A. Meyer (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, 151 pp

R. J. Nicholls, et al., *Sea-Level Rise and Its Impact on Coastal Zones*, *Science*, 2010, Volume 328, Issue 1517, pp. 1517-1520

The New Plastics Economy Rethinking the future of plastics, January 2016 http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf

NEA Action for Warm Homes, Media - Tips to reduce fuel bills and stay healthy <http://www.nea.org.uk/media/tips-to-reduce-fuel-bills-and-stay-healthy/>

الاسم _____
التاريخ _____

تخصّص Project AWARE مراجعة المعلومات

أكمل مراجعة المعلومات هذه لتسليمها لمدرّبك من أجل أن يقيّمها. إذا كان هناك أيّ شيء غير مفهوم بالنسبة إليك، اطلب من مدرّبك توضيحه لك.

كن خبيراً في الطفو

1. ما الخطوات الثلاث التي يمكنك اتّخاذها خلال الأشهر الستة القادمة لتحسين طفويتك؟

.1

.2

.3

كن قدوة حسنة لغيرك

2. ما الأمور الثلاثة التي يمكنك القيام بها لتصبح قدوة حسنة أفضل من أجل الكوكب، مع ارتداء الزّعانف وبدون زعانف؟

.1

.2

.3

التقط صوراً فقط – اترك فقاعات فقط

3. كيف يمكن للصّور أن تُستخدم في زيادة الوعي في أوساط التّواصل الاجتماعيّ؟ حدّد إحدى المخاوف البيئيّة في منطقتك المحليّة التي يمكن أن تستفيد من ذلك.

احم الحياة تحت الماء

4. ما التفاعلات التي شاهدتها مع الحيوانات البحرية؟ عدّد التجارب السابقة في كلّ من التفاعل الإيجابي والسلبي مع الحيوانات البحرية واذكر طرق للتشجيع على السلوك اللائق.

أصبح ناشطاً ضدّ النفايات

5. ما الذي يمكنك القيام به لتقليل النفايات البحرية في البيئة تحت الماء؟

اختر المأكولات البحرية بطريقة مسؤولة

6. أين يمكنك معرفة أيّ من الأسماك مستديمة في سوقك المحليّة؟

اتخذ إجراءات فعّالة

7. ما الذي يقوم به غواصو سكوبا، وممارسو الغطس الحرّ والسباحة بالقصبة لاتخاذ الإجراءات الفعّالة؟

كن سائحاً بيئياً

8. كيف تقوم بالبحث عن مواقع لعطلة صديقة للبيئة؟

قلّص بصمتك الكربونيّة

9. ما الذي يمكنك أن تفعله لتقلّص بصمتك الكربونيّة خلال الأشهر الستّة القادمة؟

أعطِ بالمقابل

10. كيف يمكنك الالتزام بكونك جزءاً من حركة الحفاظ على المحيطات والإعطاء بالمقابل لصالح المحيطات؟

إقرار الطالب: لقد راجعت الأسئلة والإجابات، وشرّحت لي أيّة أسئلة أجبته عنها بشكل غير صحيح أو غير كامل، و/أو راجعت المعلومات، وبالتالي أنا أفهم الآن ما فاتني.

التوقيع _____ التاريخ _____

تخصّص Project AWARE إجابات مراجعة المعلومات

أكمل مراجعة المعلومات هذه لتسليمها لمدرّبك من أجل أن يقيّمها. إذا كان هناك شيء غير مفهوم بالنسبة إليك، اطلب من مدرّبك توضيحه لك.

كن خبيراً في الطّفو

1. ما الخطوات الثلاث التي يمكنك اتّخاذها خلال الأشهر السنّة القادمة لتحسين طفونك؟

قد تشمل الإجابات:

- الضبط الدقيق لكميّة الأوزان من خلال التّحقّق من أوزاني ووضعيّة الأوزان
- التّحقّق من وضعيّة جسمي والتوازن الانسيابي
- ممارسة مهارات الطّفو
- توفير الوقت لتحديث المهارات
- التّسجيل في برنامج/دورة حسب المستوى
- شراء جهاز تحكّم في الطّفو BCD/نظام أوزان/زعانف خاصّة بي

كن قدوة حسنة لغيرك

2. ما الأمور الثلاثة التي يمكنك القيام بها لتصبح قدوة حسنة أفضل من أجل الكوكب، مع ارتداء الزّعانف وبدون زعانف؟

قد تشمل الإجابات:

- إظهار التفاعلات السّاكنة أثناء الغوصات
- تحسين مهاراتي تحت الماء، وخصوصاً الطّفو
- التّعهد باتّباع نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب
- تنظيم أو المشاركة في تحركات Project AWARE
- الالتزام بدور القدوة الحسنة في خيارات الحياة اليوميّة الصّديقة للبيئة

التقط صوراً فقط – اترك فقاعات فقط

3. كيف يمكن للصّور أن تُستخدَم في زيادة الوعي في أوساط التّواصل الاجتماعيّ؟ حدّد إحدى المخاوف البيئيّة في منطقتك المحليّة التي يمكن أن تستفيد من ذلك.

قد تشمل الإجابات:

- استعمال الصّور الإيجابيّة على مواقع التّواصل الاجتماعيّ لإظهار عجائب المحيط وتوضيح المخاطر
- استخدام صور على المدوّنات، الانستجرام، إلخ. لتقليل جهد الحفاظ

احم الحياة تحت الماء

4. ما التفاعلات التي شاهدتها مع الحيوانات البحرية؟ عدّد التجارب السابقة في كلّ من التفاعل الإيجابي والسلبي مع الحيوانات البحرية واذكر طرق للتشجيع على السلوك اللائق.

قد تشمل الإجابات:

- اختر عدم لمس أو تغذية أو إمساك أو مطاردة أو الركوب على أيّ شيء تحت الماء
- شجّع السلوك النموذجي اللائق وعدم الاستسلام لضغط الزملاء
- شارك نصائح Project AWARE العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب
- القوانين والأنظمة المحلية

أصبح ناشطاً ضدّ النفايات

5. ما الذي يمكنك القيام به لتقليل النفايات البحرية في البيئة تحت الماء؟

قد تشمل الإجابات:

- التسجيل في غوصة مغامرة الغوص ضدّ النفايات *Dive Against Debris*® أو الدورة التخصّصية
- الانضمام إلى مسح الغوص ضدّ النفايات *Dive Against Debris*® وتحميل تطبيق *Dive Against Debris*®
- إخراج والإبلاغ عمّا لا ينتمي إلى البيئة تحت الماء، أو في الماء، أو على الشاطئ
- تبني موقع غوص *Adopt a Dive Site*™
- تقليل استهلاك الموادّ وتقليل كمية الفضلات
- اتباع التّعهد الخاصّ بالاستخدام الفرديّ للبلاستيك
- مشاركة التعليقات كمستهلك مع المتاجر أو مراسلة المصنّع
- اتباع مبادئ R الخمسة: ارفض، قلّل، أعد الاستخدام، أعد التدوير وحوّل النفايات إلى سماد

اختر المأكولات البحرية بطريقة مسؤولة

6. أين يمكنك معرفة أيّ من الأسماك مستديمة في سوقك المحليّة؟

قد تشمل الإجابات:

- مجلس الإدارة البحرية
- دليل مجتمع الحفاظ البحريّ للأسماك الجيدة
- موقع تبرّعات الحياة البرية العالميّ

اتخذ إجراءات فعّالة

7. ما الذي يقوم به غواصو سكوبا، وممارسو الغطس الحرّ والسباحة بالقصبة لاتخاذ الإجراءات الفعّالة؟

قد تشمل الإجابات:

- التحدّث بجراءة بخصوص الحفاظ
- مشاركة الصور تحت الماء

كن سائحاً بينياً

8. كيف تقوم بالبحث عن مواقع لعطلة صديقة للبيئة؟

قد تشمل الإجابات:

- التّحقّق من التأييد الصّديق للبيئة من المجلس الدّولي للسّياحة المستدامة GSTC
- التّحقّق من اتّفاقيّة NOAA Blue Star الخاصّ بـ Florida Keys
- التّحقّق من مبادرة برنامج الزّعانف الخضراء Green Fins من قبل برنامج الأمم المتّحدة للبيئة UNEP الخاصّ بجنوب آسيا
- البحث عن مراكز الغوص الحاصلة على تكريم النّجمة الخضراء PADI Green Star™

قلّص بصمتك الكربونيّة

9. ما الذي يمكنك أن تفعله لتقليل بصمتك الكربونيّة خلال الأشهر السّنة القادمة؟

قد تشمل الإجابات:

- الزّراعة في الحدائق المنزليّة أو التّسوّق في الأسواق المحليّة
- تخطيط قوائم الطّعام الأسبوعيّة لتفادي إهدار الطّعام
- الاشتراك في سيارة، أو استخدام المواصلات العامّة أو ركوب الدّراجة إلى العمل
- تقليل درجة حرارة التّدفئة أو زيادة درجة حرارة التّكييف الهوائيّ
- تفادي المشتريات غير الضّرورية، وعدم شراء أيّ شيء لن يتمّ استخدامه
- الحذر من المنتجات المغلّفة بتغليف لا داعي له
- تدبير الأمور والإصلاح
- تفادي شراء العناصر التي تُستخدَم مرّة واحدة

أعط بالمقابل

10. كيف يمكنك الالتزام بكونك جزءاً من حركة الحفاظ على المحيطات والإعطاء بالمقابل لصالح المحيطات؟

قد تشمل الإجابات:

- التّسجيل في نشرة Project AWARE الإخباريّة
- التّسجيل في دورات Project AWARE: تخصّص الغوص ضدّ النّفايات® Dive Against Debris أو تخصّص AWARE لغواص الحفاظ على القروش
- التّعهد باتّباع النّصائح العشر للغواصين من أجل حماية محيطات الكوكب
- التّسجيل في دورات PADI: دورة أداء الطّفو المثاليّ، إلخ.
- التّسجيل في تحرّكات Project AWARE
- تنظيم جمع تبرّعات Project AWARE
- التّبرّع
- الرّجوع إلى "سباحة أسماك القرش والرّاي المسؤول: دليل لأفضل الممارسات" من أجل أمثلة قواعد الممارسات
- الاستفادة من كلّ غوصة من أجل الحفاظ على المحيط مع 100% شركاء AWARE

