

2. 自由潜水助理教练 (Assistant Freediver Instructor)

2.1 简介

本认证课程适用于希望学习教学的基础，在自由潜水训练中和休闲潜水中协助及督导闭气潜水员。

2.2 课程目标

本课程的目的是训练个人具备教学系统的基础及教授休闲等级闭气潜水教学技巧，并达到自由潜水助理教练的水平。

2.3 课程先决条件

1. 最低年龄为 18 岁
2. 被认证为 PFI 中级自由潜水员
3. 被认证为 PFI 自由潜安全员
4. 被认证为 PFI 自由潜水督导
5. 身体和健康状况良好，并已签署医生允许自由潜水的医疗证明
6. 目前有效的 CPR，急救和 AED 操作证明，其中包括海洋生命伤害和神经系统评估
7. 目前有效的紧急供氧证明（在法律允许的情况下）

2.4 所需的学生装备

1. 面镜、脚蹼、呼吸管、暴露防护、配重带和配重（适用于当地环境）、计时气和自由潜水电表，以及与教学等级相关的任何推荐设备。

2.5 辅助教材

学生资料

1. PFI 自由潜水员学生手册或在线学习课程
2. PFI 自由潜水教练手册
3. PFI 标准与程序

教练训练官教材

1. PFI 助理教练 PPT
2. PFI 教练手册
3. ITI 教练评估表
4. ITI 平静水域、开放水域评估表或写字板
5. PFI 教练训练官手册

2.6 毕业生资格

1. 成功完成本课程后，毕业生可以在 PFI 教练的直接指导下共同教授自由潜水课程

2. 成功完成本课程后，毕业生将有资格参加自由潜水教练课程

2.7 谁可教授

本课程可由自由潜教练训练官教授

2.8 教练学生比例

理论

1. 无限制，只要提供足够的设施、支援和时间，以确保全面和完整的训练。

平静水域

1. 一名教练最多教授八名学生（1:6）或一名教练加上一名合格的助手（1:10）。

开放水域

1. 一名教练最多教授六名学生（1:6）或一名教练加上一名合格的助手（1:8）。

2.9 课程架构和时间

IDC 执行

1. 候选人必须能够以教练水平执行自由潜水督导等级所要求的所有技能
2. 每天下水次数不超过 2 次
3. 训练课程必须在白天完成，或者在模拟白天的条件下完成
4. 候选人在完成自由潜水助理教练课程后，有 6 个月的时间参加自由潜水教练考试

平静水域执行

1. 平静水域最大训练深度为 10 米 / 33 英尺
2. 在适用的情况下，学生应将平静水域视为“开放水域环境”，并采用与开放水域自由潜水一致的所有协议

开放水域执行

1. 训练深度必须在 20 米 ~25 米之间，最大深度不得超过 25 米

课程架构

PFI 允许教练根据参与的学生数量和他们的技能水平来组织课程

课程时间

1. PFI IDC 在直接监督下的最低时数为 30 小时
2. 整个课程至少需要 60 个小时；16 小时的自由潜水主管课程可以由教练训练官自行决定。40 小时的培训必须在当前的 PFI 教练训练官的直接监督下进行

2.10 行政程序

1. 向所有学生收取课程费用
2. 确保学生具备所需的装备
3. 与学生沟通课程的时间表安排

4. 让学生完成免责声明和医疗声明

2.11 知识发展概述

本课程中必须涵盖以下主题。

1. PFI 自由潜水教练
 - a. PFI 的历史
 - b. 国际培训理念
 - c. 自由潜水教练的 PFI 要求
 - d. 认证和会员状态
 - e. 年度潜水专业人士更新
 - f. 自由潜水教练的专业职责
 - g. PFI 行为和道德准则
 - h. 发展 PFI 专业等级
 - i. 国际培训 QA 程序
 - j. 使用 PFI 标准与程序手册
2. 自由潜领导的风险管理
 - a. 自由潜水的固有风险
 - b. 诉讼剖析
 - c. 防御性教学与监督
 - d. 学生培训记录
 - e. 医疗声明
 - f. 免责声明
 - g. 自由潜水领导责任保险
 - h. 发生自由潜水事故时
 - i. 紧急程序
3. 自由潜物理学
 - a. 水的物理性质
 - b. 阿基米德原理
 - c. 压力原理
 - d. 波义耳定律
 - e. 道尔顿定律
 - f. 亨利定律
 - g. 哈登减压模型

h. 现代减压模型和潜水电脑表

4. 自由潜生理学

- a. 呼吸和循环
- b. 水生适应
- c. 为身体提供动力的能量循环
- d. 呼吸暂停和缺氧生理学
- e. 减压病
- f. 麻醉
- g. 气体毒性
- h. 气压性创伤
- i. 胸部挤压
- j. 其他考虑事项
- k. 海洋生物伤害的一般急救

5. 教学方法

- a. 学习
- b. 影响学习的因素
- c. 教学阶段
- d. 学习目标
- e. 教学理论——学习的阶段
- f. 一般教学方法
- g. 影响沟通的因素
- h. 备课
- i. 课程规划
- j. 开展自由潜水员课程

6. PFI 自由潜水教练可教授的课程

- a. PFI 自由潜水员
- b. 教授专长课程
- c. 如何购买 PFI 产品
- d. 注册流程

7. 自由潜水商业

- a. 自由潜水专业人士的角色
- b. 自由潜水教育的影响

- c. 招募新的自由潜水员
- d. 留住自由潜水员
- e. 自由潜水专业人士在销售中的作用
- f. 创建和维护一个活动中心
- g. 超越自由潜水教练

2.12 平静水域

要被认证为 PFI 自由潜水助理教练，考生必须证明其技能得到 PFI 教练训练官认可。

1. 水性测验和耐力 - 水面：
 - a. 800 米浮潜，少于 16 分钟
 - b. 可使用泳镜。不中断连续游泳 400 米，少于 10 分钟
 - c. 在没有辅助漂浮装置的情况下踩水 15 分钟
 - d. 穿戴装备完成 50 米水平水下游泳（动态闭气）
 - e. 完成不少于 2 分钟的无热身静态闭气和 4 分钟的呼吸
 - f. 不中断基本生命支持（BLS）进行 100 米拖带
2. 现场简报
 - a. 课堂试讲
 - b. 泳池简报
3. 紧急上升和问题管理：
 - a. 水面 LMC 控制
 - b. 水面 BO 控制
 - c. 昏迷的 BO 潜水员在水面面部朝下
 - d. 水下在上升阶段发生 BO- 从有意识变成无意识
 - e. 从底部找到一个昏暗的潜水员并上升
 - f. 在进行救援拖带时在水中进行人工呼吸
4. 学生的指挥与控制
 - a. 演示有或没有助手时学生的命令和控制 / 位置
 - b. 作为助理演示对学生的命令和控制 / 位置
5. 技能流程 / 教学演示
 - a. 完成以下技能流程并展示教学能力：
 - i. 压力测试 / 团队合作 - 移除面镜、更换面镜、清理面镜
 01. 第一级吐气，泳池底部
 02. 尝试第二级吐气，泳池底部

- 03.如果以上练习成功，尝试第三级吐气，泳池底部
 - ii. 面镜技巧（部分面镜进水和清除，全面镜进水和清除）
 - iii. 呼吸管清除 - 吹气法
 - iv. 踢动技巧（自由踢，摆动和海豚踢）
 - v. 水面入水（单腿和双腿的入水）
 - vi. 水面恢复（安全员角色和潜水员角色）
 - 01.双手放在浮具上
 - 02.3 次虎克呼吸和 3 次清除呼吸
 - 03.共 30 秒
 - 04.90 度定位
 - 05.数数的手放在面部前方，另一只手准备垂直支撑
 - vii. 配重带的拆卸 / 更换（温水和冷水中）
 - viii.静态程序（作为安全员和潜水员）
 - 01.正确入水、出水，及潜水员发出信号
 - 02.作为安全员对静态闭气时间进行倒计时（2:00, 1:30, 1:00, 0:30, 0:20, 0:10, 0:05-0:01）
 - 03.作为安全员对自由潜水员等级 STA 部分发出正确信号并进行指导
 - ix. 动态程序（作为安全员和潜水员）
 - x. 正确的呼吸
 - 01.计数、净化、预平衡、最大吸气
 - 02.移除呼吸管
6. 平静水域教学演示
- a. 至少演示 4 次演示，并根据需要提供其他备用演示
 - b. 提出至少两次通过的平静水域发展演示

2.13 开放水域

要被认证为 PFI 自由潜水助理教练，候选人必须能够以示范等级进行协助和执行技能，并得到 PFI 教练训练官的认可。

- 1. 现场简报
 - a. 海洋简报
 - b. 船上简报
 - c. 装束简报
- 2. 现场设置和细分

- a. 在教练的帮助下准备海洋装束
- b. 在没有教练帮助的情况下分解和存放海洋装束
- c. 展现环境和状态意识
- 3. 开放水域恒定配重潜水评估
 - a. 在 20 秒的悬停时间内完成 3 次恒定配重潜水，直至 20 米 /66 英尺，展示了从深呼吸到恢复呼吸的精通和示范质量技巧。
- 4. 问题管理和救援场景
 - a. 成功完成水面救援评估。
 - b. 成功完成有蹼恒重下潜（CWT）对潜水的监督，包括水下昏迷和对水面两次完整呼吸的救援评估。
 - c. 使用适当的恢复技巧成功完成 20 米 /66 英尺无面镜上升
 - d. 成功完成以教练等级演示救援场景，显示出能够计算学生和教练的时间安排，以及发现和纠正任何时间安排或救援技巧问题的能力。
- 5. 学生的指挥与控制
 - a. 在有或没有助手的情况下，展示学生的命令和控制 / 位置。
 - b. 作为助理演示对学生的命令和控制 / 的位置。
- 6. 技能评估
 - a. 在所有技能演示中表现出精通和演示的质量。
- 7. 开放水域教学演示
 - a. 至少演示 4 次演示，并根据需要提供其他备用演示
 - b. 提出至少两次通过的平静水域发展演示

2.14 毕业要求

为了成功完成课程，教练候选人必须：

- 1. 参加并协助所有教室、平静水域和开放水域课程
- 2. 进行不少于四次课堂试讲，至少两次通过
- 3. 进行不少于四次平静水域和四次开放水域教学演示，每场至少两次通过。
- 4. 表现出对平静水域和开放水域的掌握。
- 5. 表现出与 PFI 专业人士相称的成熟的判断和执行能力

2.15 认证程序

- 1. 领导级别评分在 PFI 教练注册和升级表格中进行