

3. 自由潜水教练 (Freediver Instructor)

3.1 简介

这是入门级自由潜水教练评估课程 (IEC)，适用于希望教授闭气潜水基础知识以提高学生水下意识的个人。

3.2 课程目标

本课程的目的在 20 米 /66 英尺的深度上，对个人进行技能培训，以帮助他们学习有关益处、危害和正确的入门闭气式潜水指导程序。

3.3 课程先决条件

1. 最低年龄 18 岁
2. 被认证为 PFI 中级自由潜水员或同等级别
3. 被认证为 PFI 助理教练
4. 身体和健康状况良好，并具有医生签署允许自由潜水的医疗证明。
5. 提供当前有效的 FRTI 成人与儿童急救 Provider 和急救吸氧操作 Provider（法律允许的情况下）认证或同等证明。注：FRTI 课程可以由合格的教练与自由潜水主管课程相结合

3.4 所需的学生装备

自由潜水质量的面镜、脚蹼、呼吸管、暴露保护、配重带和配重（适用于当地环境）、自由潜水电表表和计时装置。

3.5 辅助教材

学生教材

1. PFI 自由潜水员手册或在线学习课程
2. PFI 自由潜水教练资源
3. PFI 标准与程序

教练训练官教材

1. PFI 教练手册
2. ITI 教练评估表
3. ITI 限制和开放水域评估表或写字板
4. PFI 自由潜水教练测验与答案
5. PFI 教练训练官手册

3.6 毕业生资格

1. 成功完成本课程后，毕业生可以教授以下 PFI 自由潜水课程：

浮潜潜水员
基础自由潜水员
自由潜水员
安全潜伴
Open Line 潜水
专项自由潜训练
自由潜入门

成功完成本课程后，毕业生可能有资格参加中级助理教练、中级自由潜水教练或专长自由潜水教练课程。

3.7 谁可教授

PFI 自由潜教练训练官

3.8 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. 一位教练训练官最多可教授 6 位学生（1:6）或是一位教练训练官搭配助理最多可教授 10 位学生（1:10）。

开放水域

1. 一位教练训练官最多可教授 6 位学生（1:6）或是一位教练训练官搭配助理最多可教授 8 位学生（1:8）。

3.9 课程架构和时间

IEC 执行

1. 候选人必须能够以教练水平执行自由潜水督导和助理教练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. 候选人必须在完成 IDC 后的 6 个月内参加 IEC

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 IEC 直接监督下的最低时数为 16 小时

3.10 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

3.11 知识发展概述

必须涵盖以下主题。

1. 简介
 - a. 课程大纲
 - b. 文件工作和先决条件
 - c. 装备要求检查
 - d. 泳池协议和行为
 - e. 水下协议和行为
 - f. 安全 / 监督练习
2. 协助所有课堂试讲
 - a. 完成课堂自我介绍
 - b. 协助收集所有文件工作
 - c. 协助所有课堂演示
3. 知识发展试讲
 - a. 使用“PFI 理论演示大纲”表单完成一次课堂试讲（课堂试讲是一次的简报主题）
 - b. 以简报 / 内容 / 摘要的教学形式呈现
 - c. 达到及格的成绩
4. 标准与程序考试
 - a. 在标准与程序考试中达到 80% 的及格分数

3.12 平静水域

要被认证为自由潜水教练，学生必须证明以下技能，并得到 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. 不中断基本生命支持（BLS）进行 100 米拖带
2. 进行泳池现场简介
3. 平静水域教学演示
 - a. 在一个平静水域教学演示中获得及格分数
4. 平静水域技能评估
 - a. 完成 4 分钟的深呼吸且不进行热身进行不少于 2 分钟的静态闭气
 - b. 使用装备完成不少于 50 米的动态闭气，在无热身状况下展示从 4 分钟深呼吸到恢复呼吸的适当技巧
 - c. 在所有技能上表现出精通和示范品质
5. 问题管理评估
 - a. 在示范质量的静态闭气救援中获得及格分数
 - b. 在示范质量的动态闭气救援中获得及格分数

3.13 开放水域

要成为认证的自由潜水教练，候选人必须要能够教授与进行示范等级的技能，并得到 PFI 教练训练官的认可：

1. 开放水域恒定配重潜水评估
 - a. 在 20 米 /66 英尺内完成 4 次恒定配重潜水，展示了从深呼吸到恢复呼吸的精通和示范质量技巧，两次潜水中水面间隔不超过 2 分钟，同时为学生提供了简介、总结和纠正潜水过程中的任何问题。
2. 开放水域教学评估
 - a. 在开放水域教学演示中获得及格分数。
3. 问题管理 - 在能力潜水测试的第 4 次潜水时完成
 - a. 成功完成救援评估。
 - b. 成功对完成有蹼恒重下潜（CWT）的监督，包括水下昏迷和对水面两次完整呼吸的救援评估。
4. 技能评估
 - a. 在所有技能演示中表现出精通和演示的质量。
5. 成功完成 20 米的压力测试
 - a. 示范质量 CWT 下潜至 20 米 /66 英尺

第四章：PFI 领导等级标准

- b. 坐在底盘上
- c. 面镜浸水和移除面镜
- d. 将面镜从一只手向身后传递到另一只手
- e. 重新戴上面镜，进行面镜排水
- f. 示范质量上升和恢复呼吸

3.14 毕业要求

为了成功完成课程，学生必须：

- 1. 参加并协助所有教室、平静水域和开放水域课程
- 2. 在所有笔试中获得 **80%** 或更高的分数
- 3. 进行至少一份理论教学、一次平静水域和一份开放水域教学演示，每份均获得合格分数
- 4. 通过对静态、动态和开放水域的救援评估
- 5. 掌握平静水域和开放水域技巧示范
- 6. 演示组织能力包括现场安装和拆解
- 7. 表现出与 PFI 专业人士相称的判断和执行成熟度。

3.15 认证程序

- 1. 在领导等级登记表上填写领导等级评定。