

1. 浮潜潜水员 (Snorkeler)

1.1 简介

本入门等级认证课程适用于希望学习基础浮潜或有限度的潜泳 (Skin dives) 知识的人，以便丰富知识和用舒适的方式享受水下世界。

1.2 课程目标

本课程的目的对学生浮潜或有限度的潜泳至不大于 5 米 /16 英尺的优点、技能、技巧以及安全和问题管理进行培训。

1.3 课程先决条件

1. 最低年龄限制：6 岁
2. 熟练的游泳技巧

1.4 学生所需装备

1. 面镜、脚蹼、呼吸管、暴露防护服装、配重带和适合当地环境的配重
2. 可以使用浮潜背心

1.5 辅助教材

学生资料

1. PFI 责任与风险豁免表格
2. PFI 医疗声明表格
3. PFI 浮潜潜水员在线学习课程

教练教材

1. 本课程没有必需的教练教材

1.6 毕业生资格

1. 成功完成本课程后，毕业生可在没有教练直接指导的情况下，与潜伴进行浮潜或潜泳活动，深度不得超过 5 米 /16 英尺
2. 成功完成本课程后，毕业生有资格参加自由潜水员 (Freediver) 课程

1.7 谁可教授

任何活跃的 PFI Freediver 教练均可教授本课程。

1.8 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. 一位教练最多可教授 8 位学生（1:8）。搭配活跃状态的 PFI 自由潜水助理教练，最多可教授 12 位学生（1:12 最多）。

开放水域

1. 一位教练最多可教授 6 位学生（1:6）。搭配活跃状态的 PFI 自由潜水助理教练，最多可教授 10 位学生（1:10 最多）。

1.9 深度限制

开放水域

1. 最大开放水域深度为 5 米 /16 英尺

平静水域

1. 最小深度需可让学生站立。最大深度为 5 米 / 16 英尺。

1.10 建议的课程最低要求

理论课程时间

1. 1.5 小时

平静水域时间

1. 1.5 小时

开放水域潜水时间

1. 2.0 小时（选择性）

1.11 知识发展概述

本课程中必须涵盖以下主题。教练可以使用他们认为有助于介绍这些主题的任何其他文本或教材。

1. 简介：

- a. 课程大纲
- b. 文件工作和先决条件
- c. 装备需求检查
- d. 泳池协议和行为
- e. 水下协议和行为
- f. 安全 / 监督练习

2. 装备选项：

- a. 面镜、脚蹼、呼吸管
- b. 暴露防护
- c. 浮力系统

3. 水下环境：

- a. 当地水生动植物
- b. 环境条件
- 4. 浮潜 / 潜泳的安全与问题管理：
 - a. 潜伴联系
 - b. 缓解抽筋
 - c. 疲惫的浮潜 / 潜泳员
 - d. 水面信号
- 5. 水中训练练习：
 - a. 压力平衡技巧
 - b. 通讯

1.12 平静水域

要被认证为 PFI 浮潜潜水员，学生必须证明以下技巧并得到 PFI 教练认可：

1. 水性技巧：
 - a. 不使用浮潜装备游泳 25 米
 - b. 不使用浮具，在水面踩水至少 1 分钟
 - c. 在最少的帮助下准备浮潜装备
 - d. 成功完成以下适用于本地环境的项目之一：
 - i. 反向入水
 - ii. 坐姿入水
2. 面镜和呼吸管的使用：
 - a. 有 / 无面镜的呼吸管呼吸
 - b. 使用喷气和置换方法进行呼吸管清理
 - c. 水面局部面镜排水
3. 浮力装置
 - a. 浮潜背心充气 / 放气（仅在使用浮潜背心时才需要）
4. 水面游泳 - 使用脚蹼：
 - a. 正确使用脚蹼 / 自由式打水（flutter kick）
 - b. 水面游动 25 米，显示潜伴正确接触
 - c. 海豚踢（选择性）
5. 选择性的自由潜水（最大深度 5m）：
 - a. 呼吸技巧
 - i. 3-4 放松，深呼吸

- ii. 最大吸气
 - b. 水面潜水
 - c. 压力平衡
 - d. 头部朝下下潜
 - e. 全身没入水中
 - f. 举手上升法
 - g. 排水 / 喷气清理呼吸管
6. 问题管理：
- a. 协助疲倦的浮潜 / 潜泳员
 - b. 缓解抽筋
 - c. 水面信号辅助

1.13 开放水域（选择性）

以下是 PFI 浮潜潜水员认证的选择性开放水域技能。学生可以证明以下技能，并得到 PFI 教练认可：

1. 面镜和呼吸管的使用：
 - a. 有 / 无面镜的呼吸管呼吸
 - b. 使用喷气和置换方法进行呼吸管排水
 - c. 水面局部面镜排水
2. 浮力装置
 - a. 浮潜背心充气 / 放气（仅在使用浮潜背心时才需要）
3. 水面游泳 - 使用脚蹼：
 - a. 正确使用脚蹼 / 自由式打水（flutter kick）
 - b. 水面游动 25 米，显示潜伴正确接触
 - c. 海豚踢（选择性）
4. 水面潜水：
 - a. 呼吸技巧
 - i. 3-4 放松，深呼吸
 - ii. 最后一口气
 - b. 水面潜水（鸭式潜水）
 - c. 平压
 - d. 头部朝下下潜
 - e. 全身 & 装备没入水中

- f. 举手上升法
- g. 呼吸管换置排水
- 5. 问题管理：
 - a. 缓解抽筋及协助疲倦浮潜潜水员

1.14 毕业要求

为了成功完成本课程，学生必须：

- 1. 完成所有知识发展和平静水域课程
- 2. 完成所有必需的技能
- 3. 展示出对计划和执行成熟及正确的判断
- 4. 在最少的帮助下准备浮潜装备
- 5. 成功完成以下适用于当地环境的入水方式之一：
 - a. 反向入水
 - b. 坐姿入水