

## 11. 基础美人鱼

### 11.1 介绍

基础美人鱼是一门针对初学者的美人鱼专长课程，旨在通过教授基本的美人鱼技能，向参与者介绍美人鱼体验，并在安全有趣的环境中介绍一种新的享受休闲活动的方式。

### 11.2 谁可教授

任何活跃 PFI 教练、SDI 开放水域教练、SDI 助理教练，或被认证为可以教授此专长课程的 SDI 非潜水专长教练。

### 11.3 学生与教练的比例

#### 理论

无限制，只要有充足的设施、用品和时间保证课题的全面、完整的培训。

#### 水域（类似泳池的条件）

1. 每位教练最多可同时教授 8 名学生；教练有权根据情况减少此数量。
2. 教练可以在活跃的助理教练的协助下增加 4 名学生。
3. 教练可以在活跃的助理教练的协助下，教练在水中的学生总数可以为 12 人。

#### 开放水域（海洋、湖泊、采石场、泉水、河流或河口）

1. 不适用

### 11.4 学生先决条件

1. 最低年龄 18 岁，6 岁需要家长同意
2. 在水下表现出舒适感

### 11.5 课程架构与时间

#### 课程架构

1. 此课程只在平静水域中进行
2. 在穿戴美人鱼尾的情况下，学生必须成功展示游泳及水下停留 10 分钟的必要技能
3. 所有美人鱼技能必须在白天进行演示
4. PFI / SDI 允许教练根据参加人数和技能水平组织课程
5. 建议的培训时间是 1.5 小时
6. 最大深度 5m / 15 英尺

### 11.6 行政要求

#### 行政任务：

1. 收集所有学生的课程费用

2. 确保学生具有必要的装备
3. 向学生传达时间表
4. 让学生完成：
  - a. 一般免责和风险承担声明书
  - b. 医疗声明

成功完成此专长后，教练必须：

1. 通过在网站的会员区域在线注册学生或向总部提交 PFI 或 SDI 学生申请表，签发适当的 PFI 或 SDI 证书

## 11.7 培训材料

所需材料：

## 11.8 所需装备

1. 美人鱼基础装备（织物鱼尾和单蹼）
2. 面具和呼吸管或泳镜
3. 暴露保护

## 11.9 批准的大纲

教练可以使用他们认为有助于呈现这些主题的任何其他文本或材料。必须涵盖以下主题：

1. 安全
  - a. 成人监督，始终与受过训练的潜伴一起游泳
  - b. 知道游泳的位置 / 环境意识
  - c. 健全的判断，清醒，身体健康的游泳
  - d. 了解自己的健身水平以及通过拉伸的灵活性的认识
  - e. 关心周围的人
  - f. 关注周围的环境
2. 如何穿上单蹼和美人鱼尾
  - a. 始终在水边穿上尾
  - b. 先把蹼放入尾
  - c. 将脚放入蹼
  - d. 将布料拉过腿
3. 使用控制的坐姿进入
4. 紧急尾释放程序
  - a. 在紧急情况下，能够通过将脚踢出口袋快速释放单蹼，轻松游到安全 / 水面比正常情况大

5. 在单蹼中游泳
  - a. 如何在胸前浮起，并翻转到背上以休息和呼吸
  - b. 表面呼吸技巧
  - c. 海豚踢
    - i. 脚在单蹼内一起游泳，腿以臀部为起点同步运动
6. Duck Dive
7. 利用潜水玩具发展美人鱼游泳技能

### 11.10 技能表现和毕业要求

学生必须成功完成以下内容：

1. 不使用浮具或游泳辅助（允许使用泳镜 / 面镜）完成以下内容：
  - a. 游泳 15 米 /50 英尺
  - b. 能够以仰卧舒适地漂浮在水面
  - c. 能够以头部朝下舒适地漂浮在水面，屏气 15 秒
  - d. 踩水 1 分钟
2. 正确准备、穿上和调整所有美人鱼装备
3. 在穿着单蹼和完整美人鱼尾游泳的情况下，执行紧急鱼尾 / 单蹼释放
4. 表现出良好的环境意识
5. 穿上鱼尾，安全入水
6. 表现出舒适的漂浮和水面呼吸
7. 在单蹼和完整织物尾中正确的海豚踢
8. 在美人鱼出行计划和执行方面表现出成熟和健全的判断力

成功完成此课程后，毕业生可以：

1. 在类似训练的条件下穿着美人鱼尾游泳
2. 报名参加 PFI 美人鱼课程。