



成为合格自由潜水员

常见问题

1. 自由潜水与呼吸管浮游或浮潜有何不同？

- 呼吸管浮游是种戴上面镜、呼吸管，在浮游中向下看的随便行为。呼吸管浮游可能完全未经任何训练，并且通常大多数时间会待在水面。浮潜加上短时间潜入水底，让呼吸管浮游更进一步。浮潜可能经过技术训练，例如高效率潜水和呼吸管排水。自由潜水使用进阶的呼吸技巧与潜水技术，来增加水底的深度与时间。透过训练，自由潜水在练习不同的学科，例如静态闭气、动态闭气、攀索式自由潜水与恒重自由潜水时，学习在屏住呼吸时节省氧气。

2. 我要如何学习自由潜水？

- PADI 自由潜水员课程包含三个阶段 – 知识发展、平静水域课程及开放水域课程。在知识发展中，学习身体对于屏住呼吸会如何反应，以及在下潜时水压会有何影响。也会学习自由潜水装备、重要安全规定与潜伴程序。
- 在平静水域如游泳池中，会学习呼吸技巧，接着练习在漂浮时屏住呼吸（静态闭气）以及在游泳时屏住呼吸（动态闭气）。也会练习基本救援技巧，并学习身为潜伴的角色。
- 在至少两次开放水域课程中，练习屏住呼吸下潜，包括沿着绳索拉着自己下潜（攀索式）或沿着绳索头部向下鸭式潜水（恒重）。借由放松并享受每次潜水，学习逐步增加深度。救援练习是开放水域课程的另一个关键部分。

3. 要花多少时间才能合格？

- PADI 自由潜水员课程具有弹性并以表现为基础，表示 PADI 潜水商店 与 PADI 自由潜水员教练可以提供变化多端的时程表，依据你的进度来做调整。
- 知识发展是借由一套互动式平板电脑應用程式 – PADI *自由潜水员特趣课程*，来自主学习。你调整自己的步调完成各主题，接着完成整体知识复习，最后是考试。
- 有至少三次水中课程，可以安排在不同的日子。因此，训练可能需要两至三天或更长时间。建议课程时间是 15 小时。
- 在平静水域与开放水域课程中，PADI 自由潜水员教练的焦点在于协助你成为一位自信而舒适的自由潜水员，无论得花多少时间。

合格是基于你表现出知道需要了解的，并且能做到需要做到的事。意思是你以自己的步调前进，依你所需的时间而有快有慢，成为一位合格自由潜水员。

4. 学习自由潜水有什么条件？

- PADI 自由潜水员课程**至少要 15 岁**，PADI 基础自由潜水员签证**至少要 12 岁**。PADI 基础自由潜水员是 PADI 自由潜水员课程的子项目，只包含知识发展和平静水域课程。
- **所有潜水学员要填写**询问有关在自由潜水中可能有问题的健康状况**健康声明书**。如果都没问题，签署表格后就可以开始了。如果有任何问题，基于安全起见，必须由医师评估是否与自由潜水有关，并签署健康声明书以确认你适合潜水。在某些地区，当地法律规定所有学员要在进入课程前咨询医生。[下载 PADI 自由潜水员健康声明书](#)。
- PADI 自由潜水教练会要你表现基本水中技巧，确保你在水中感到舒适。是不停留游泳 200 米 / 码，或是戴面镜、蛙鞋和呼吸管游泳 300 米 / 码。没有时间限制，可以使用任何一种游泳方式。
- 任何能达到课程表现要求的人都有资格获得签证。有许多适性技巧能让有肢体障碍的人达到要求。

5. PADI 自由潜水员签证有哪些不同等级？

- **PADI 自由潜水员课程** – 建立静态闭气、动态闭气、攀索式自由潜水与恒重自由潜水，至 10-16 米 /30-55 英尺的基本知识与技巧。当无法或不愿完成开放水域训练，只完成 PADI 自由潜水员课程（最深 6 米 /20 英尺）中知识发展与平静水域技巧部分的学员可获得 PADI 基础自由潜水员等级资格。
- **PADI 进阶自由潜水员课程** – 进一步发展静态闭气、动态闭气、攀索式自由潜水与恒重自由潜水，至 16-24 米 /55-80 英尺，更广泛的知识与技巧。
- **PADI 名仕自由潜水员课程** – 进一步发展静态闭气、动态闭气、攀索式自由潜水与恒重自由潜水，至 24-40 米 /80-130 英尺，延续的知识与技巧。

6. 自由潜水课程要多少钱？

- 相较于其他流行的冒险运动与户外活动来说，学习自由潜水并不贵。例如，大约与下列活动花费相当：
 - i. 一整天冲浪课程。
 - ii. 周末的攀岩课程。

- iii. 周末的轻艇课程。
 - iv. 周末的飞蝇钓 (fly-fishing) 课程。
 - v. 大约三小时私人高尔夫课程。
 - vi. 大约三小时私人滑水课程。
 - vii. 酒吧里美好的一夜！
- 具体费用请洽询你要去上课的 [PADI 潜水商店](#)。所有 PADI 自由潜水员中心、以及水肺潜水中心和度假村，都是独立运作，价格可能因地点、课程规模与其他因素而有所不同。你可能有些问题会想要问：
 - i. 价格是否包含课程教材？
 - ii. 我需要哪些自由潜水个人装备？
 - iii. 有任何额外费用，例如船费吗？
 - iv. 课程中会有多少学员？
 - v. 开放水域训练课程的地点在哪里？

7. 自由潜水需要哪些装备？

- 挑选和使用自由潜水装备是乐趣的一部分。你当地的 PADI 自由潜水员中心会协助你找到特别设计给自由潜水使用的正确面镜、呼吸管和蛙鞋。你也可能会想要自由潜水湿式潜水衣和配重系统。

8. 如何找到最好的自由潜水装备？

- 没有所谓「最好装备」，但有最适合你的装备。你当地 PADI 潜水商店的自由潜水专业人士，经训练来协助你找到最适合你喜好、身材及预算的装备。

9. 上课的最佳地点在哪里？

- 全世界所有 [PADI 自由潜水员中心](#) 都坚持相同的训练标准，因此无论你身在何处，都有 PADI 自由潜水员教练准备好教你。要决定最适合你的地点，要联系你当地的 PADI 潜水商店找出有哪些选择、询问朋友和家人、或在 [ScubaEarth®](#) 网页上查询目的地。

10. 当我去到游泳池底或当我呼吸管浮游潜下去时，耳朵会痛。这会让我无法成为自由潜水员吗？

- 不会，只要你的耳朵和鼻窦没有异常。不适感是水压压迫耳膜的正常反应。很幸运的是，我们的身体设计为能调节耳朵的压力改变，只需要学会如何办到。如果你在飞行途中调节气压没有困难，那么在自由潜水时学习调节水压应该也没有问题。

11. 耳部毛病、糖尿病、气喘、过敏或吸菸的病史，会将人排除在自由潜水之外吗？

- 不一定。可能影响耳朵、鼻窦、呼吸或心脏功能，或可能改变意识的任何情况，都有影响，但只有医师能评估个体的风险。医师评估是否适合潜水时，必要时可以咨询潜水员警报网 (DAN)。下载 [PADI 自由潜水员健康声明书](#) 带给医师。

12. 与自由潜水相关的最常见伤害或疾病是？

- 晒伤、晕船和脱水，是自由潜水员最常面对的问题，而全都是可以避免的。会发生因没有平衡耳压而造成的伤害，但可以借着使用正确的技巧，和耳压无法轻松平衡时回到水面来避免。

13. 我目前其他机构的合格自由潜水员。如何能成为 PADI 自由潜水员？

- 身为其他训练机构认证的自由潜水员，你在完成由 PADI 自由潜水教练进行的技巧与知识评估后，可以进入 PADI 自由潜水员系统中更高级。你能进入的级别，视你目前的签证而定。请与当地 PADI 地区总部联系确认。

还有其他问题吗？

请联络当地 [PADI 潜水中心或度假村](#)。