

WUD PRIMARY 休闲教练手册 2018
WUD PRIMARY INSTRUCTOR MANUAL 2018
中文 / Simplified Chinese



© WUD PRIMARY 2018

未经许可，本产品不得以任何形式复制，销售或者发行
WUD PRIMARY 深圳2018年发布

Published by WUD PRIMARY, Shenzhen GD CHINA

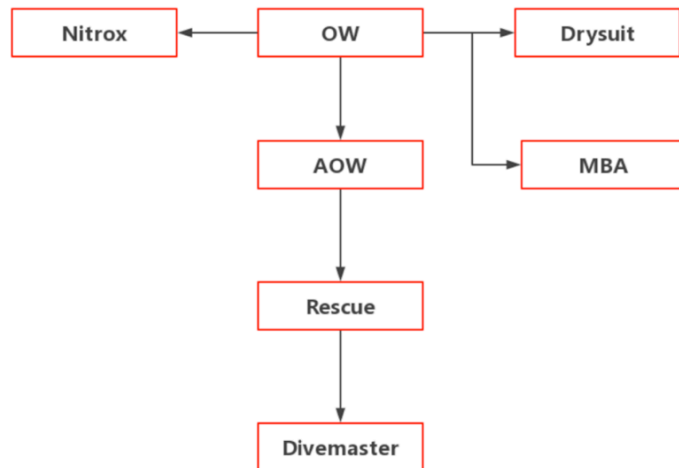
身为WUD PRIMARY教练

- * 我们要保持探索未知世界的心
- * 教导他人用心欣赏美丽的水底世界，无论是海底的珊瑚，古老的沉船还是幽深的洞穴
- * 肩负和教导他人保护自然环境的责任
- * 传播正能量，积极进取和热爱生活的态度

「“The impossible missions are the only ones which succeed.”

Jacques Cousteau

WUD PRIMARY



WUD PRIMARY COURSE STANDARD

© WUD PRIMARY 2018

未经许可，本产品不得以任何形式复制，销售或者发行

WUD PRIMARY的历史

WUD PRIMARY 的成立2018年，源于中国探索潜水组织WUD，但是主要针对休闲潜水部分，提供从开放水域潜水员到潜水长的一系列休闲潜水课程，WUD PRIMARY将技术潜水的严谨和训练方法融入休闲潜水。让休闲潜水员从一开始就具备良好的第一印象，使用的装备，技巧，获取的知识和内容都具备连续性。统一的标准和严谨的态度让WUD PRIMARY课程区别于其他休闲体系课程。

WUD PRIMARY的特点就是永远强调教练员的高质量，所有教练都是经过精挑细选。WUD PRIMARY对所有教练在技能，知识和职业道德方面都有充分的认识，WUD PRIMARY也通过各种方法来保证统一的教学标准和品质。

WUD PRIMARY发展记录：

2008年开始王远，王涛，李云奇和陈明等潜水员开始进行洞穴潜水探索
 2010年WUD由王远，李云奇和王涛等洞穴潜水员一同成立，总部设在深圳
 2010年起，WUD开始在多地进行洞穴探索和组织训练
 2013年WUD 由王远任技术总监
 2014年WUD PRIMARY开始精挑细选潜水教练，开展休闲潜水训练
 2014年WUD PRIMARY开始在中国及菲律宾开设潜水中心

关于WUD PRIMARY

2018年WUD将休闲潜水部分列入WUD PRIMARY，着力于建立高质量的休闲潜水体系，将技术潜水的严谨及高要求普及到休闲潜水课程，让休闲潜水员获取更好的第一印象，提高潜水的安全性和减少对环境的影响和破坏

如何使用WUD PRIMARY教练手册

本手册是针对WUD PRIMARY课程予以规定。但WUD PRIMARY的标准并不能取代当地的法令法规，无论在何处教学都要遵守当地法规。

WUD PRIMARY教练需要先浏览一般标准程序，然后具体的课程需要参考具体课程的标准

一般程序标准和程序

一般程序标准适用WUD PRIMARY所有的课程及活动，除非具体课程标准中有规定，任何一门课程如果没有明确的标准阐述，一般标准程序都适用。

一般标准程序分为两部分：

- 总体训练标准和安全指引-你可以在这里找到关于训练所需要的装备和注意事项
- 文件和行政程序-这里列举了在训练时需要文书程序，例如，文件需求、注册程序、质量管理、意外事件报告、转学等。

具体课程指引

具体课程指引中包括了课程的参加条件，学时，范围，理论，陆地练习和水下练习等

内 容

一般标准程序

标准

- 定义和名词解释
- WUD PRIMARY教练
- 教练职业道德标准

- WUD PRIMARY教练身份
- WUD PRIMARY训练总体标准
- WUD PRIMARY训练指引

程序

- 证书程序
- 文件
- 表单
- 事故报告
- 课程连接

具体标准程序

潜水员课程

- 开放水域潜水员课程
- 高氧潜水员课程
- 干衣潜水员课程
- 进阶开放水域潜水员课程
- 多角度救援潜水员课程
- 潜水长课程
- MBA课程

潜水教练课程

- 开放水域教练课程
- 进阶开放水域教练课程
- 多角度救援教练课程
- 高氧潜水员课程
- 干衣潜水员课程
- 潜水长课程
- MBA教练课程

一般标准程序

一 标准

定义和词汇解释

证书：证书("C-Card")记录一个潜水学生已经完成了WUD PRIMARY某一课程的全部要求。教练确认课程完成，交叉评价，提交录像后，WUD PRIMARY后台人员审核后签发。

WUD PRIMARY教练：由WUD PRIMARY认可和许可来教授一种或多种潜水课程的个人。教练需要达到每年的教练资格更新标准。教练应该受过正式的课程准备、计划、讲课、泳池技巧和开放水域技巧教授方法的训练，并且完成作为合格教学助手的训练，同时应该通过WUD PRIMARY要求的笔试以证明拥有教练应有的理论，WUD PRIMARY教练只能签发其被许可教授的课程证书。

教练训练官 **IT**

可以培养WUD PRIMARY教练的高级别教官，但是无法直接颁发教练证书，需要IE考核

教练考核官 **IE**

对WUD PRIMARY教练进行考核的WUD PRIMARY工作人员

合格的教学助手：完成某一具体WUD PRIMARY课程的潜水员，具备监督学生的能力（WUD PRIMARY潜水长以上级别或者其他协会类似课程）。所有助手在开放水域中的协助教学活动都应该由教练亲自监督。完成正式的关于教学计划、安排、控制、急救的训练。救援技巧需要在需要在协助水中教学之前完成。

限制水域：任何提供了类似游泳池训练条件的水域。必须达到课程所要求的能见度。对于潜水，不要超过6米，或者在6米有平台。该水域不应该有波浪，不应该在封闭空间中，比如沉船、洞穴、浮冰应该可以直接到达水面。

开放水域：开放水域就是远大于泳池的水体，潜水员可以在当中体验到天然水体形成的典型环境。因为水族箱等人造场所无法具备开放水域的天然特性，不能被列为开放水域。开放水域不一定是海水，内陆的水潭湖泊等都可以成为开放水域。

封闭空间水域：无法直接升到水面的水域

- a. 洞穴
- b. 沉船
- c. 冰潜
- d. 淹没的矿山

环境水域：包括开放水域和封闭空间水域

装备总体要求：

流线型	Streamlined
平衡	Balanced
随时能拿到要用的装备	Accessible
装备可靠	Dependable
装备恰当	Appropriate
装备充足	Redundant
装备舒适	Comfortable

休闲潜水员基本装备要求：

1. Horga 单瓶配置：两级减压头（一级头 主备用二级头），固定脖套

管子长度要求：气压表（24英寸/65CM），主二级头长喉（7FT/2M），备用二级头短喉（22英寸/56CM），BCD低压喉（24英寸/65CM）

OW单瓶配置：主二级头可以不使用长喉，主二级头长喉（22-24英寸/56-60cm），备用二级头（40英

寸/100cm)

以上配置对于管子长度要求可以根据身材进行调整，但需要符合流线型

2. WING (背飞) BCD
3. 单气压表
4. 电子时间和深度的监测设备，比如：电脑表或者时间深度计
5. 线轮
6. 水面信号标志 SMB
7. 蛙鞋

开放水域训练潜水 **Open Water Scuba Training Dives:**

在WUD PRIMARY教练的直接监督下进行的开放水域潜水

每次潜水至少包括：

1. 下水前讲解；
2. 潜水准备
3. 入水；
4. 至少20分钟，最大深度超过6米
5. 出水
6. 总结；
7. 在潜水日志上记录

休闲潜水 **Sport Diving:** 受以下限制的初级潜水

1. 不超过40米深度
2. 不需要进行减压停留
3. 使用空气或者40%以内的高氧。
4. 严禁封闭空间潜水

技术潜水 **Technical Diving:**

在休闲潜水领域外的潜水，包括了以下几种：

1. 超过40米深度
2. 要求减压停留 (DECO STOP)，也称为生理上的封闭空间潜水
3. 封闭空间潜水
4. 使用休闲潜水外的混合气体进行潜水
 - EANx 氧气超过40%
 - 氮氮氧混合气 Trimix
5. 封闭循环呼吸系统

直接监督控制 **Direct Supervision/Control:**

由潜水教练或者合格的潜水教学助手直观观察和评估学生的水中技巧或者潜水活动。在水下进行的潜水活动要求教练同时在水下进行对学生技巧表现进行评估和监督。教练应该能够对学生进行直接的控制

间接监督 **Indirect Supervision:**

总体上对学生表现和潜水活动的控制和监督，教练需要亲自在场，并且随时能够来帮助学生

WUD PRIMARY 教练

你是WUD PRIMARY的教练，你是这个精英的协会的成员，因为WUD PRIMARY是新成立的潜水协会而且训练标准高苛刻，导致了少数潜水员选择来获得这样高标准的潜水证书。教授WUD PRIMARY课程的WUD PRIMARY教练需要遵守本手册中的程序和标准，并且使用WUD PRIMARY的课程手册

当WUD PRIMARY教练遵守WUD PRIMARY的教学系统规定，课程将让学生学会如何尽可能安全地计划和执行潜水，我们将所有WUD PRIMARY的教材融合到了这个有趣而且容易使用的教学系统中。当你教授了WUD PRIMARY系统中的一些课程后，也许你有更好的主意，可以向WUD PRIMARY的总部呈交。我们的

员工将审查你的建议以及在合理期限内让你知道我们的决定。WUD PRIMARY只有吸取在实地执教中的教练的意见和建议才能不断进步。我们希望你尝试这个系统直到你适应。WUD PRIMARY系统将让你有机会进行另人激动的、有趣的、但是富含信息的演讲。你将帮助学生选择可以保证他们在课程中感到舒适并且安全的装备，学生参加WUD PRIMARY课程因为他们想，不是因为他们必须。你需要做全面的工作来表示你是一个非常友善的专业教练，能够提供给他们需要的知识。不要畏惧！同时WUD PRIMARY的教练不应该在学生面前吸烟或者讲脏话，即使学生是这样。

各种WUD PRIMARY潜水教练课程手册不是关于更多的物理或者生理知识。这些主题的知识应该是在考取教练时阅读其他的指定书籍而获得并掌握。

不要在课堂浪费时间来表现出你有多聪明，用时间来教学生想来学习的课程内容“如何用最安全的方法计划和执行潜水”要点就是最安全。

教练应该考虑学生的经验、装备、训练水域状况以及潜水团队每人生理和心理的状况

WUD PRIMARY提供了很多不同的潜水课程，包括休闲潜水，深潜，洞穴潜水和沉船潜水四大类别，初级课程从开放水域开始，然后是整个训练体系的基石-进阶基础课程。其他课程都建立在进阶基础的基础上。具体课程流程如下：

WUD PRIMARY课程都分为理论课程，陆地练习，限制水域和开放水域。WUD PRIMARY有本行业中最严格的教学系统，学生第一次在WUD PRIMARY严格的要求下进行训练会感到压力，并且感觉到和以前的学习经历不同，但是作为教练，我们应该耐心，保持专业，礼貌和善于帮助

你可以选择第一节教学进行理论讲课，但是要确保不从教材中减少所教授内容。

在你熟悉了WUD PRIMARY的教学系统后，最开始的理论讲课可以在4到5个小时完成。然后计划和执行第一次开放水域教学潜水。在一些地方，教练需要在晚上教授所有理论，然后在白天来教授限制或者开放水域潜水。第一次潜水的主要目的是配置装备，保证所有人都知道如何使用自己和别人的装备，然后让学生完成课程标准所要求的技巧。在最初几次潜水中，很少有学生能完成课程所要求的一半技巧。

在教授你的WUD PRIMARY课程前，阅读、理解及遵守WUD PRIMARY的教学指引很重要。违反这些指引可能会导致你丧失WUD PRIMARY的教练资格。

教练职业道德标准

身为WUD PRIMARY的专业人士，你的角色是带领和教导人们进入潜水领域，你有机会改变别人的人生
身为WUD PRIMARY专业人士，你同意：

所有教练必须同意以下：

1. 教练遵守WUD PRIMARY建立的规则，教练同意遵守包括教练手册在内的教学系统要求。
2. 教练同意作为潜水教练应该从事能够给其或WUD PRIMARY带来荣誉的行为。
3. 教练同意保存所有训练记录3年。
4. 教练同意在需要时向WUD PRIMARY提供所有教学记录、
5. 教练同意按照WUD PRIMARY建立的训练指引教学
6. 教练同意向总部及时汇报所有的潜水事故，无论该事故是否涉及法律起诉的风险。
7. 教练同意仅从WUD PRIMARY总部取得课程手册和证书。
8. 教练同意取得职业责任保险来保护起本人以及WUD PRIMARY，免于所有的损害包括但不限于人身伤害。
9. 教练明白其不是WUD PRIMARY的代理，雇员以及法律代表，没有权利去在任何方面约束WUD PRIMARY
10. 教练同意不让没有达到WUD PRIMARY教学指引规定标准的学生完成课程，第三方监督可能导致证书申请被驳回
11. 教练同意其本人以及代表在签订本协议后永远不向WUD PRIMARY归咎其在教学中发生事故的责任，包括在WUD PRIMARY许可的深潜或者其他训练潜水中偶然发生的死亡事故责任。
12. 教练明白WUD PRIMARY没有为教练个人提供责任保险。
13. 教练同意其没有曾经或者现在被其他潜水协会所调查和起诉等。如果被调查或者起诉，可能出于谨慎态度而暂停其教学资格。

WUD PRIMARY教练身份

WUD PRIMARY训练质量委员会将有权利评定教练的资格和身份

有效身份

有效身份是赋予WUD PRIMARY教练和合格助手的职务和执行课程的权利规定：

1. 每年完成某一具体课程的3名学员教学
2. 同意并签署WUD PRIMARY教练声明
3. 付清签发证书费用
4. 身体健康适合教学

不活跃身份

也就是非教学身份，不能进行WUD PRIMARY课程以及签发证书，可能因为以下原因

- 没有完成每年某一具体课程的3名学员教学，又没有完成训练质量委员会评估
- 行政审查身份，被暂停教学资格的
- 身体不健康，无法继续教学

审查身份

处于审查身份的教练将没有教学资格

- 行政审查身份

当发生以下几种情况时，教练将处于审查身份：

1. 教学中发生严重事故，导致学员严重受伤或者死亡
2. 被学生投诉不按标准教学，经查属实的
3. 严重影响WUD PRIMARY声誉
4. 曾经或者现在被其他潜水协会所调查和起诉等

经过训练质量委员会审查和更新，教练可能重新获得教学资格

- 终止教练资格

当教练被行政停权后，经过WUD PRIMARY训练质量委员会评估，认定无法继续进行教学的，将被终止教练资格。如果需要再次成为WUD PRIMARY教练，需要重新参加教练考试

WUD PRIMARY训练总体标准

WUD PRIMARY训练原则

1. 第一印象原则：最先学习的内容影响最深远，WUD PRIMARY教练应该强调正确的态度、技巧和意识，帮助学生建立正确的第一印象
2. 循序渐进原则：课程技巧从陆地练习开始，然后进入简单的水下环境练习，最后在真实的环境使用，学习从个人技巧到团队技巧，让学生在由浅入难的过程中逐步建立扎实的基础和自信
3. 超额训练原则：训练中就对次数和难度进行超额处理，反复练习养成肌肉记忆，超额强度让实际潜水显得更加轻松
4. 视频原则：通过视频来帮助学生回顾水下动作，让学生能够对水下表现有最直观的认识，更快改进。另外视频作为考核参考也是WUD PRIMARY一直坚持的原则。
5. 自主潜水能力原则：我们的课程强调学生自主制定和执行计划潜水，成为一名有思考能力的潜水员

针对所有WUD PRIMARY训练的限制

- PO2 限制：
WUD PRIMARY针对水底气体（BACKGAS），休闲潜水使用最大分压为1.6 bar
- 气瓶的使用
主气瓶钢瓶使用：不允许使用钢瓶，除非使用干衣
阶段气瓶钢瓶使用：不允许在开放水域使用钢瓶作为阶段气瓶

总体潜水技巧

以下技巧针对所有WUD PRIMARY潜水训练，均需要达到3分以上

1. 示范安全潜水技巧 包括潜水前准备，水中表现和潜水后总结
2. 示范对潜水同伴的警觉性，能对同伴的需求快速做出反应

3. OOA程序
4. 整个训练过程中表现出责任心和谦虚态度
5. 证书是通过示范出足够的安全知识和技巧来赢得的，而不是通过学费买来的
6. 潜水课程需要在6个月内完成

气瓶标注标准：

1. 所有气瓶都需要一个小标签帖贴在气瓶头，注明：气体比例、检测人名、检测日期、气压；氮氧氮气体需要注明氧气和氮气的比例。比如21/35，表示21%比例的氧气，35% 比例的氮气

参加WUD PRIMARY课程的总体条件

1. 签署教学责任免除表格
2. 如果有不适合潜水的身体状况，需要医生签署适合潜水的证明
3. 训练参与者需要提前阅读学习教材
4. 训练参与者在参加课程前需要携带以前获得的相关潜水证书
5. 教练课程要求训练参与者提供其他信息，比如潜水日志
6. 训练参与者必须身体健康，精神稳定

参加教练班体能要求

1. 400米游泳（11分钟内）
2. 防止溺水训练25米游动/水底用嘴捡面镜（3米深度）
3. 水面抬手悬浮10分钟

知识发展 **Knowledge Development**

1. 潜水学员需要完成教材后的知识复习（Knowledge Review）。
2. 在WUD PRIMARY教练或者合格助手的监督下进行书面考试
3. 只有以下情况能采用口试：
 - 考卷上的文字不是潜水学员的主要语言。
 - 医生证明该学员有障碍无法完成笔试
4. 教练需要帮助学员复习每一个错误的知识复习题，讲解相关内容，直到学生理解。理论考试需要达到80%正确以上。否则将进行补考。

WUD PRIMARY 训练难度：

WUD PRIMARY不同的课程有不同的难度，休闲潜水训练难度在1-2+，技术潜水训练难度在3+到4+

难度1： 教练提示后开始的单一练习

难度1+： 教练提示后开始的单一练习，有其他因素影响（比如：需要关注深度，引导绳，时间等等）

难度2： 模拟的紧急情况练习，单一练习

难度2+： 模拟的紧急情况练习，单一练习，有其他因素影响（比如：需要关注深度，引导绳，时间等

考核评估：

每项知识和技巧考核均应该在等级3以上，才能活动WUD PRIMARY证书

等级1： 未通过。（无证书）彻底失败，不能安全潜水

等级2： 未通过。（无证书）需要很多练习

等级3： 通过（获得证书）不熟练，需要提高

等级4： 通过。（获得证书）做得好

等级5： 通过。（获得证书）做得完美

训练质量保证：

WUD PRIMARY训练保障规则是为了对教练和训练参与者进行评估，保证训练质量和技巧保持，具体包括：教练评价表格，训练参与者评价表格

WUD PRIMARY所有训练课程皆有后台管理人员审核证书，审核根据教练评分表格及录像

教练评估

评估依据

- a) 学生对教练评价表

b) 教练之间的监督机制

教练的年度更新

为了保持潜水技巧和理论，WUD PRIMARY要求所有教练每年至少完成3个学员的训练（针对其所能教授的具体课程），比如高氧教练必须完成教授3个高氧学员

如果没有完成最低教学数量，该教练需要完成更新程序才能开始继续教授某一具体课程。

更新由教练训练官（IT）或者教练考核官开展，可以在限制水域进行，完成更新后的教练将重新获得教学资格，该教练需要支付所有因为更新而产生的费用

投诉

所有针对WUD PRIMARY训练和探险潜水的行为应该在3个月内被投诉到训练质量委员会，注明事情发生经过，证人或者影像资料

训练委员会的联系途径：wangyuan@wudchina.com

WUD PRIMARY 训练指引 Training Guidelines

作为一个WUD PRIMARY的教练，必须要按照你所教授的课程的训练指引。所有的具体指引都在本手册休闲或技术潜水课程的章节中。

1. 当教授WUD PRIMARY 课程时，教练需要按照WUD PRIMARY的标准，并且在学生成功完成全部要求后才能签发证书。WUD PRIMARY的训练标准、课程手册、教练手册或者其他文字资料构成了WUD PRIMARY的教学系统。
2. 现在属于活跃身份的教练才能提交课程完成信息。证书签发由质量委员会审核。所有WUD PRIMARY教练必须有职业保险。如果当地法规不要求购买保险并且学生也来自不要求购买保险的国家除外。
3. 所有的WUD PRIMARY教练必须要对学生有恰当的控制。
4. 所有WUD PRIMARY教练应该具有比所教授课程的更高级别的潜水员资格
5. WUD PRIMARY的教练必须确认学生在开始课程前具备足够的技巧，知识和装备来参加所学课程。这些可以通过学生的潜水日志，或者简短的浅水区潜水评估。WUD PRIMARY承认其他潜水协会，但是学生在进阶课程前，必须经过评估。
6. 在潜水课程中，最大学生和教练比例为6比1，这些比例是最大限制，教练应该根据课程深度和水况来决定最安全的学生比例，每个课程的标准中都注明的具体的比例限制
7. 在计划训练潜水时，WUD PRIMARY教练应该考虑以下的因素来确保安全
 - a) 水况
 - 1) 水流强度和方向
 - 2) 水下的潜在危险
 - 3) 水域最大深度
 - 4) 在不同温度的水温和能见度
 - b) 天气情况
 - c) 训练潜水的安全深度
 - d) 学生的经验和状况
 - e) WUD PRIMARY教练和合格的助手数量
 - f) 恰当的学生和教练比例
 - g) 整个潜水团队的装备状况限制
 - h) 12小时前完成过的潜水情况
 - i) WUD PRIMARY教练和合格的助手对所教深度课程的经验
 - j) 教练对学生的直接控制力大小
8. 教练不能在不熟悉的水域教授潜水课程，负责任的教练应该对在不熟悉地区进行潜水教学的安全性进行评估。
9. 如果学生身体，精神或者装备上有问题而无法专注潜水，WUD PRIMARY教练应该取消或者更改在开放水域进行的训练计划。
10. 在进行开放水域训练时，根据环境考虑竖立象拔或者浮球，提示船只绕行，在深潜训练中根据环境考虑布置下潜绳，需要能够承受整个潜水团队以及减压或者紧急气站的重量。当在海中间训练时，下潜绳需要和水面浮标相连接。可以在下潜绳末端系上铅块以确保其垂直。下潜绳被用做下潜和上升的视觉参考。但是学员不允许使用其来进行浮力控制。但是离下潜绳或者固定下潜绳的物体不应该超过课程所要求的距离。

11. WUD PRIMARY的教练在进行教学时应该有紧急情况处理方案。方案应该包括水下或者水面的救援程序。这些程序是本政策和程序手册一部分。
12. WUD PRIMARY教练或者合格助手应该在以下情况下通知学生不要潜水：
 - a) 学生受伤
 - b) 剩余气量低
 - c) 身体不舒服
 - d) 非常口渴
 - e) 非常冷或者累
 - f) 没有必需的潜水装备
 - g) 心理或者生理上非常紧张
 - h) 近一周得过病还没有好
 - i) 近一周未经医生允许使用了处方药物
 - j) 习惯性滥用及持续使用药物
 - k) 任何有中毒的症状
 - l) 饮酒之后
13. 如果潜水活动或者训练会威胁整个潜水团队的安全，WUD PRIMARY教练不应该再进行开放水域训练。
14. WUD PRIMARY教练不应该让没有WUD PRIMARY教学标准所要求的全部装备的学生入水。
15. 所有WUD PRIMARY的学生必须在开放水域训练前阅读和签署下列表格
 - a) WUD PRIMARY 健康表格
 - b) WUD PRIMARY 责任免除协议，免除教练和WUD PRIMARY在训练中的责任
 - c) 教练所需要的有关潜点和船员等的其他协议。
 建议除教练以外的其他人员来见证学生对教练的责任免除。
16. WUD PRIMARY的训练潜水不应该在下列环境进行，除非所有团队成员都有资格和被认可在下列环境中潜水。
 - a) 夜晚
 - b) 洞穴
 - c) 沉船或淹没的矿山中
 - d) 冰下
17. WUD PRIMARY 学生需要满足以下条件：
 - a) 如果要参加某一级别的潜水课程，必须拥有WUD PRIMARY或者其他被认可的潜水协会的低一级别的潜水证书，并且完成课程评估。
 - b) 有完整的潜水记录（建议但是不要求必须），如果没有潜水记录，则需要手写潜水记录并且由教练进行课程前的理论和浅水区技巧评估。
 - c) 提供以及能够使用课程所需要的潜水装备。
 - d) 在进入更高级别课程前能够自信的完成本级别课程的内容
18. 为了建立和保持训练质量同时为了安全，所有WUD PRIMARY教练需要遵守下面的内容。
 - a) 使用WUD PRIMARY许可的课程手册
 - b) 遵守WUD PRIMARY潜水计划的程序
 - c) 取得学生的免责证明
 - d) 遵守WUD PRIMARY的训练程序
 - e) 要求学生使用WUD PRIMARY标准和课程手册中所要求的装备
 - f) 按照本手册中的安全守则来训练潜水
 - g) 携带水下记事本
19. 参加课程年龄限制为10岁，请参考具体课程标准中的年龄限制
20. 潜水前的计划：4WUD PRIMARY原则
21. WUD PRIMARY教练需要教授基本的手势和沟通
22. 学生在完成课程前必须要完成WUD PRIMARY课程标准要求的最少潜水数量，教练可以根据学生情况增加潜水数量来确保其达到WUD PRIMARY要求的技术和安全标准。

一般标准程序

程序

证书程序 **Certification**

- 注册账户及课程
- 阅读教材并完成课后习题
- 完成考试
- 教练确认课程完成，并上传录像
- 教练完成对学生的考核评分
- 学生完成对教练的反馈
- 质量评估员审核课程
- 签发WUD PRIMARY证书并邮寄
- 部分课程不需要上传视频

*注：教练需要先完成对学生的评估，再让学生反馈课程，严禁教练因为学生评价而故意拖延证书注册程序，如果教练有此行为，将导致行政停权资格状态

文件 **Documentation**

在课程开始之前请填写并完成以下表格：

- WUD PRIMARY责任免除协议书 (WUD PRIMARY Liability Release and assumption of Risk Agreement)
- WUD PRIMARY健康表
- 若参加者未满18岁，以上文件必须有家长书面签名同意
- 若学员在健康表格内任何一项选择“是”，在下水训练之前，必须先提交书面医生证明可以从事潜水活动，有效期为1年。关于健康的问题可能因为国家而不同，开出医生证明的医生不得为潜水员本人。如果潜水学员在潜水过程中受伤或者生病，需要在再次下水前提交新的医生证明。

表单 **Forms** - 以下表单为WUD PRIMARY常用表单，请在www.wudchina.com下载

- 补卡表格 Certification Card Replacement Form
- 责任免除协议 Liability Release and Assumption of Risk Agreement
- 意外事故报告 Incident Report Form
- 健康声明表格 Medical Statement
- 未收到证书报告 Never Received Card Form
- 教学质量投诉表 Quality Complaint Form
- 潜水课程进度表 Check List

文件保存

WUD PRIMARY教练需要保存以下文件3年，自发证日期起

1. 课程进度表 (Check list)
2. 考试题及答案
3. 免责及健康表

转学程序 **Transfer**;

有潜水员转出时：

1. 填写潜水课程进度表 check list
2. 告知课程有效期（6个月）
3. 清楚解释接受他的教练事先会收取哪些费用

接受转学时：

1. 核对转学证明文件
2. 重新让学员注册课程
3. 填写新的责任免除和健康表

事故报告 **Incident Reports** - 任何时候，只要你目睹或是涉及潜水意外/事故，事后需要向

WUD PRIMARY提供事故报告 (Incident Report Form) , 无论是在潜水训练时发生的, 或微不足道的小事

课程连接 **Course Link**

WUD PRIMARY允许进行课程连接

1. WUD PRIMARY 干衣课程连接到深潜3, 沉船3或者洞穴3课程
可以免除课程中的干衣训练
2. WUD PRIMARY 进阶开放水域潜水员课程, 可以折抵进阶基础课程 (Rec1)和环保潜水员课程第一日
3. WUD PRIMARY MBA课程,可以折抵进阶基础课程(Rec1)前两日课程 (如果使用标准Horga调节器配置) 如果使用标准OW调节器配置, 只能折抵第一日课程

WUD PRIMARY具体标准程序
潜水员课程标准程序
DIVER COURSE STANDARD AND PROCEDURE



「一般标准程序」中所提及的标准使用于本手册，除非具体标准程序中另有注

WUD PRIMARY潜水入门课程 (INTRO TO DIVING)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 16岁以上(10-16岁只能活动少年潜水证书)
3. 需要完成100米游泳或者使用面镜呼吸管200米游动

课程时间:

课程时间为4天, 包括至少32小时教学, 内容包括理论, 陆地练习和 underwater 练习

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于4:1 (根据环境, 需要减少学生教练比例)
3. 训练深度不低于4米, 不超过18米
4. 至少3米能见度

课程内容

本课程通常持续4天, 共32小时课程时间, 课程将强调恰当的潜水装备, 潜水意识和潜水团队, 练习潜水安全检查程序, 水下个人和团队技巧, 了解恰当的上升模式和气量计划。

课程将进行2次限制水域潜水以及4次开放水域潜水, 总6个小时的理论时间。

课程教材

1. 开放水域潜水员教材
2. 开放水域潜水员视频课件

课程理论

1 关于潜水

潜水历史

潜水装备

2. 你所需要知道知识

潜水的基本原则

潜水物理

压力和生理

呼吸气体和生理

潜水沟通

3. 潜水技巧

限制和开放水域技巧

初级潜水员可能出现的问题

4. 潜水计划

WUD潜水计划-4WUD

如何计划免停留潜水

气量计划

潜水团队

5. 做一个安全的潜水员

良好的态度

潜水意识

避免紧张

避免和处理海洋生物伤害

进阶训练

爱护你的潜水装备

6. 海洋环境

海洋

淡水湖和地下河

环境保护

陆地练习:

1. 装备组装和调整
2. 调节器寻回排水
3. 面镜排水
4. 蛙鞋踢法
5. 共用气源的程序
6. 指北针直线导航
7. 装备拆卸, 清洗和保养

自由潜水技巧:

1. 合适配重
2. 面镜排水
3. 呼吸管排水
4. 水面蝶式踢法
5. 呼吸放松方法
6. 弓腰下潜

水面供气练习:

1. 合适平衡配重
2. 呼吸控制浮力
3. 蝶式踢法
4. 调节器排水
5. 面镜排水
6. 面镜脱除

限制水域水肺潜水技巧

1. 按照当时状况选择入水和出水地点及方法, 装备检查程序
2. 正确使用、认知水面及水下的手势并作出反应
3. 合适平衡配重
4. 使用充气放气按钮充气放气, 并使用紧急泄气阀放气, 水面用嘴向BCD吹气
5. 调节器排水, 寻回, 面镜排水, 面镜脱除, 查看气压表
6. 下潜上升程序
7. 蝶式踢法
8. 悬浮20秒, 可以采用任何姿态, 上下深度不超过0.5米
9. 展开备用调节器
10. 共用气源程序
11. 共用气源上升到水面后需要通过丢弃配重或者口吹BCD建立正浮力
12. 水下切断低压充气管及口吹BCD
13. 无面镜游动
14. 紧急控制速度的游泳上升, 在不低于2米水深的泳池水底, 斜线游动到水面, 口吹BCD建立正浮力
15. 随时关注剩余气压, 深度, 时间和潜水同伴
16. 水底脱除配重 (如果是整合配重, 脱除BCD)
17. 水面在BCD故障和无气源状态下建立正浮力 (脱除配重或者装备)
18. 抽筋解除
19. 大量漏气的人二级头 (呼吸5秒)
20. 以上所有技巧, 可以采用蛙鞋尖部触底, 游动等方法维持位置, 严禁跪地

开放水域技巧

1. 下潜上升程序
2. 蝶式踢法
3. 调节器互换, 寻回, 面镜排水, 面镜脱除, 查看气压表
4. 悬浮20秒, 可以采用任何姿态, 上下深度不超过0.5米
5. 共用气源程序
6. 背负全套装备水面游动50米
7. 疲惫的潜水拖拽 (2种方法)

8. 水下释放SMB，不超过6米深度，使用口吹SMB
9. 水下指北针直线导航
10. 以上所有技巧，可以采用蛙鞋尖部触底，游动等方法维持位置，严禁跪地

装备要求

1. WUD PRIMARY总体装备要求

备注：

可以不使用长喉

WUD PRIMARY高氧潜水课程 (NITROX)

前提条件

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. WUD PRIMARY开放水域潜水员或者其他协会类似证书（需要评估）

课程时间

课程时间为1天，包括至少8小时教学，内容包括理论，陆地练习和水下练习

课程限制

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1（根据环境，需要减少学生教练比例）
3. 不超过18米或所持有证书允许的最大深度
4. 至少3米能见度

课程内容

本课程通常持续1天，共8小时课程时间，课程将学习使用高氧的优点和缺点，使用高氧的注意事项，计划高氧潜水，高氧的检测和标签等内容

课程教材

1. 高氧潜水员教材
2. 高氧潜水员视频课件

课程理论

1. 高氧的优点和缺点
2. 潜水气体的特性
3. 使用高氧潜水
4. 高氧潜水计划
5. 高氧使用的装备
6. 高氧的混合

陆地练习

1. 高氧气体的检测
2. 高氧气体的标签

水下练习

1. 合适的配重
2. 同伴检查
3. 水下保持恰当的队形
4. 不超过预定潜水时间和深度
5. 保持水平姿态游动（水平角度不超过15度）
6. 完成共用气练习（OOA）
7. 控制上升速度，完成安全停留

装备要求

1. 氧气分析仪和贴纸
2. 不要求使用长喉

WUD PRIMARY干衣潜水员课程 (DRYSUIT)

前提条件

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. WUD PRIMARY开放水域潜水员级别以上或其他协会同类证书

课程时间

课程时间为2-3天，包括至少18小时教学，内容包括理论，陆地练习和水下练习

课程限制

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于3:1（根据环境，需要减少学生教练比例）
3. 最大训练深度不低于15米，不超过潜水员所持证书允许的最大深度，最大深度30米
4. 至少3米能见度

课程内容

本课程通常持续3天，共24小时课程时间，课程将学习使用干衣的优点和缺点，干衣的种类和结构，使用干衣的方法和紧急情况处理等

课程教材

1. 干衣潜水员教材
2. 干衣潜水员视频课件

理论课程

1. 干衣的优点和缺点
2. 干衣的结构
3. 干衣潜水的技巧
4. 干衣潜水的紧急情况
 - a) 过多气体在干衣内
 - b) 充气阀门卡住一直充气或者漏气
 - c) 放气阀门卡住无法排气
 - d) 不小心丢失配重
 - e) 过多气体在脚部
 - f) 干衣进水
5. 维护和保养

陆地练习:

1. 干衣的穿脱
2. 使用干衣上升和下潜
3. 干衣潜水的紧急情况处理

水下练习:

1. 合适配重
2. 充气和放气
3. 使用干衣有控制地下潜，3米/分钟的阶段上升，必须完成从15米开始的上升
4. 水底水平姿态游动（水平角度不超过15度）
5. 从倒立的情况下转动回正常姿态.
6. 干衣充气阀自动充气或排气阀故障
7. 安全停留

WUD PRIMARY进阶开放水域潜水员课程 (ADVANCED OPEN WATER)

前提条件

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 参加课程时至少进行过10次开放水域潜水
4. WUD PRIMARY开放水域潜水员或者其他协会类似证书（需要评估）
5. 14分钟内完成200米游泳
6. 憋气游动12米

课程时间

课程时间至少为2天，包括至少20小时教学，内容包括理论，陆地练习和水中练习

课程限制

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于4:1
3. 训练深度不超过30米
4. 使用空气或者EAN32
5. 不允许封闭空间潜水和减压潜水

课程内容

课程理论将教授水下浮力控制技巧，水下导航技巧，夜间潜水和最大30米深度的深潜相关知识和技巧。

课程将进行5次潜水（2次浮力及踢法练习，1次导航潜水，1次夜潜，1次深潜）

课程教材

1. 网上课程-进阶开放水域安潜水员
2. 进阶开放水域潜水员视频课件

课程理论

1. WUD PRIMARY介绍
2. 潜水团队位置，意识和沟通
3. 免减压潜水计划
4. 水下导航
5. 夜间潜水
6. 深潜

陆地练习

1. WUD PRIMARY HORGAR装备配置
2. 潜水团队位置,意识和沟通
3. 安全检查程序
4. OOA DRILL
5. 导航技巧（直线，正方）
6. 灯光信号沟通和潜水意识
7. 释放SMB

潜水技巧

1. 合适配重及姿态
2. 蛙踢（水平角度不超过15度）
3. 悬浮，水平姿态30秒（水平角度不超过15度，位置移动不超过1米）
4. 释放SMB
5. 水底迷醉管理
6. 完成上升阶段停留（位置移动不超过1米）
7. 如何计算游动距离

- a) 距离时间测量法
- b) 蛙鞋踢水周期测量法
- 8. 自然导航
- 9. 必须使用指北针完成以下2种路线导航（回到原点6米内）
 - a) 直线往返
 - b) 正方形
- 10. 夜潜沟通方式，团队位置
- 11. 夜潜直线导航
- 12. 紧急情况处理，包括灯光故障，气体供应中断等

装备要求

- 1. WUD PRIMARY总体装备要求
- 2. 主电筒 备用电筒
- 3. 指北针

备注：

可以不使用长喉

WUD PRIMARY多角度救援潜水员课程 (RESCUE)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 参加课程时至少进行过40次开放水域潜水
4. WUD PRIMARY进阶开放水域潜水员课程或者其他协会类似证书 (需要评估)
5. 14分钟内完成275米游泳
6. 憋气游动15米

课程时间:

课程时间至少为4天 (推荐5天), 包括至少32小时教学, 内容包括理论, 陆地练习和水中练习

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于4:1
3. 训练深度不超过40米
4. 不允许封闭空间潜水和减压潜水

课程内容

课程将分为4-5天时间, 累积36小时来完成自救技巧, 同伴救援技巧, 搜索打捞, 事故预防和处理以及潜水计划

理论时间为8小时, 总共7次潜水 (1次潜水到达40米深度, 4次潜水在10米内练习基本技巧, 2次潜水为救援情景模拟)

课程教材

1. 网上课程-多角度救援潜水员
2. 多角度救援潜水视频课件

课程理论

1. 潜水事故分析
 - a) 明白潜水前准备的重要性和缺乏下水前准备可能导致的问题
 - b) 明确和了解事故发生的前因
 - c) 明白紧张变成惊慌是引起潜水事故发生的重要因素
2. 事故预防
 - a) 充足的潜水前准备, 包括对装备的保养和检查, 计划潜水-按照你的计划潜水 (HAL WATTS在1967年就提出的黄金法则。)
 - b) 理解紧张的生理和心理诱因, 紧张的生理反应, 辨别潜水员的紧张状态等级是否有可能引起潜水事故。
 - c) 在潜水员失去控制之前解决问题以及降低紧张程度, 避免惊慌。
3. 通常的潜水意外
 - a) 空气栓塞症 (AGE) 的引起原因症状以及治疗方法
 - b) 脑部空气栓塞症 (CAGE) 的引起原因症状以及治疗方法
 - c) 其他肺部因为紧张而引发的疾病
 - 皮下气肿Subcutaneous emphysema
 - 其他 Others
 - d) 减压病 (DCS) 的引起原因症状以及治疗方法
 - 一类 DCS
 - 二类 DCS
 - 三类 DCS
 - e) 失温和中暑休克
 - f) 溺水或者接近溺水
 - g) 海洋生物伤害

- h) 船舶伤害
- 4. 海洋生物伤害的症状和当场处理
 - a) 咬伤及擦伤
 - b) 有毒的蜇伤和刺伤
 - c) 无毒的蜇伤和刺伤
- 5. 潜水点勘察Dive Site Surveys
 - a) 辨别通常危险
 - b) 计划潜水来避免明显危险
 - c) 认识和避免潜在危险
 - 水流转变
 - 上升下降流
 - 潮汐水流
 - d) 其他危险
- 6. 制定和执行丢失潜水员快速搜寻计划
- 7. 事故紧急救援计划
 - a) 沟通
 - b) 撤离方法
 - c) 辨识当地紧急救助资源比如海岸警卫队和医院
 - d) 决定最好的救援方法
 - 延伸救援或者入水救援
 - 处理惊慌和疲惫潜水员
 - 寻找失踪潜水员
 - 将潜水员带到水面的方法
 - 携带潜水员出水的方法
- 8. 心肺复苏/止血/包扎/固定/氧气急救
- 9. 事故报告

陆地练习

1. WUD PRIMARY装备配置
2. 安全检查程序, 预防问题发生
3. 潜水团队位置和沟通
4. 背负受伤潜水员
5. 搜索失踪潜水员
6. 第一反应急救(心肺复苏/止血/包扎/固定)
7. 紧急氧气救援
8. 制定紧急撤离计划
9. 长喉使用技巧

潜水技巧

1. 装备检查入水程序
2. 展开长喉和OOA
3. 按预定上升计划完成40米深潜
4. 指北针使用 搜索失踪潜水员方法(水面搜索VS水下搜索)
5. 自救技巧(抽筋, 疲惫, 缠绕, 装备大量漏气, BCD自动充气, 配重脱落)
6. 熟练以下场景的救援
 - a) 接近、控制、救援水面惊慌的潜水员(水面救援VS入水救援)
 - b) 接近、救援无意识但是还有呼吸的潜水员
 - c) 接近救援水面无意识无呼吸的潜水员
 - d) 在至少6米的深度, 但是不超过10米的深度接近水下无意识, 但是有呼吸的潜水员, 保持潜水员气道开放以及调节器在嘴里, 到达水面后建立正浮力并协助出水。
 - e) 在至少6米的深度, 但是不超过10米的深度接近和打捞水下无意识无呼吸的潜水员, 保持气道开放, 并将潜水员带到水面, 建立正浮力, 检查是否呼吸, 如果没有呼吸, 立刻开始水面人工呼吸并协助出水, 一直保持人工呼吸直到紧急救援赶到。(救援面罩/直接人工呼吸)
 - f) 当接近水下供气中断的惊慌的潜水员时, 立即提供备用气源, 控制情况, 协助完成可控制的上升, 并协助出水。

- g) 接近、控制和救援水下疲惫、受伤（包括伤口处理）、无法控制上升和下潜，抽筋、被缠绕和被卡住的潜水员。
- h) 搬运出水
- 6. 支援团队配合（水面人员，水下支援人员）
- 7. SMB沟通紧急情况（丢失潜水员，需要额外气瓶，潜水员失去意识）
- 8. 超过免减压潜水时间的紧急计划
- 9. 共用气水平前进20米，完成计划上升和停留
- 10. 丢失面镜，接触信号上升
- 11. 以上所有原地悬浮技巧位置移动不超过0.5米，距离引导绳不超过2米，水平倾斜角度不超过10度

装备要求

- 1. WUD PRIMARY总体装备要求
- 2. 需要使用长喉
- 3. 氧气救救设备
- 4. 第一反应急救设备
- 5. 指北针

WUD PRIMARY潜水长课程 (DIVE MASTER)

前提条件

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 参加课程时至少进行过60次开放水域潜水
4. WUD PRIMARY多角度救援潜水员或者其他协会类似证书（需要评估）
5. WUD 进阶基础潜水员课程或者其他协会类似证书（需要评估）
6. 14分钟内完成400米游泳
7. 憋气游动12米

课程时间

课程时间至少为15天，内容包括理论，陆地练习和水下练习

课程限制

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于3:1
3. 训练深度不超过40米
4. 使用空气
5. 不允许封闭空间潜水和减压潜水

课程内容

课程理论将教授潜水生理学，物理学，潜水环境，减压理论，协助教学，向导潜水等内容，潜水技巧着重示范，救援和处理紧急问题能力

课程教材

1. 网上课程-潜水长课程
2. 潜水长视频课件

课程理论

1. WUD PRIMARY介绍
2. 潜水物理学
3. 潜水生理学
4. 潜水环境
5. 潜水减压理论
6. 潜水装备
7. 协助教学
8. 向导潜水和体验
9. 风险管理
10. 潜水商业

陆地练习

1. WUD PRIMARY装备配置
2. 潜水团队位置,意识和沟通
3. 安全检查程序
4. 共用气练习 OOA DRILL

体能测试

1. 游泳400米 (11分钟)
2. 水面悬浮10分钟,手抬出水面
3. 水面拖拽穿着全部装备同伴游动100米

潜水技巧

1. 示范开放水域潜水员课程及进阶基础潜水员课程 (Rec1)所有水下技巧
2. 释放SMB
3. 共用气水下和同伴互换装备
4. 绘制地图

救援技巧

1. 水下搜索失踪潜水员
2. 携带无意识的潜水员升水
3. 在水面拖拽无意识潜水员并且进行人工呼吸

潜水实践

1. 协助至少1次开放水域潜水员课程限制水域及开放水域内容
2. 协助至少1次进阶开放水域课程内容
3. 协助至少2次进阶基础潜水员课程 (Rec1)
4. 带领至少1次体验潜水
5. 带领至少3次向导潜水
6. 以上所有原地悬浮技巧位置移动不超过0.5米，距离引导绳不超过2米，水平倾斜角度不超过10度

装备要求

1. WUD PRIMARY总体装备要求
2. 指北针
3. 记事本

WUD PRIMARY MBA 课程

前提条件

1. 符合WUD总体课程参加要求
2. 10岁以上
3. 参加课程时至少进行过5次开放水域潜水

课程时间

课程时间为2天，内容包括理论，陆地练习和水下练习

课程限制

1. 符合WUD总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1
3. 训练深度不低于4米，不超过9米
4. 至少5米能见度

课程内容

课程将强调恰当的潜水装备，练习潜水安全检查程序，水下个人技巧，培养环境警觉性，让潜水员可以安全地完成潜水活动，减少对环境的破坏。

课程教材

1. 网上课程-MBA课件
2. 视频课件

课程理论

1. 关于WUD
2. 潜水装备介绍
3. 水下基本技巧
4. 进阶潜水技巧

陆地练习

1. WUD装备配置
2. 安全检查程序
3. 蛙踢 原地旋转 后退
4. 悬浮
5. 展开备用二级头

潜水技巧

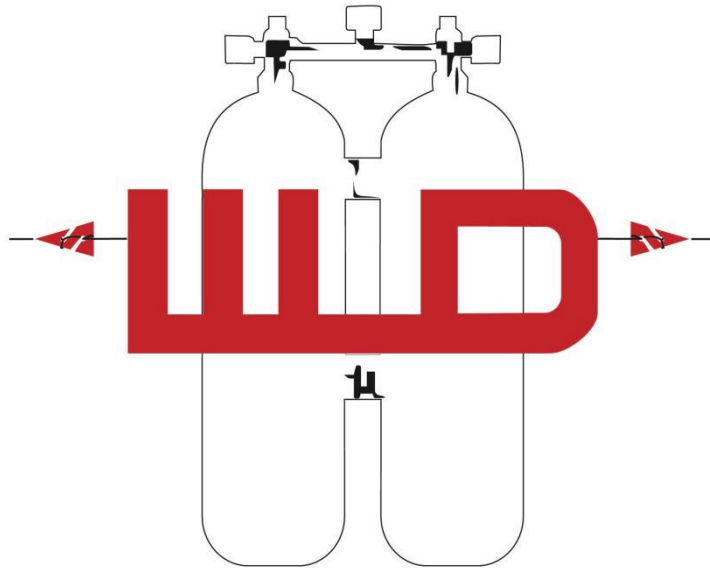
1. 陆地和水中潜水装备检查
2. 平衡配重
 - a) 无BCD，使用长喉体会平衡配重
 - b) 穿BCD，体会平衡配重
3. 有控制的平行下潜，注意保持好和同伴的距离及位置
4. 有控制的上升
5. 剩余30BAR气体，在3米水深，检查合适配重重量
6. 蛙鞋踢法
 - a) 蛙式踢法
 - b) 后踢和原地直升机旋转（不做考核）
6. 在某一深度水平悬浮30秒（水平倾斜角度15度以内，位置移动不超过1米）
7. 切换二级头
8. 面镜脱除
9. 查看气压表
10. 展开备用二级头
11. 释放象拔
12. 共用气程序

13. 水面无气源无浮力脱除背飞
14. 以下练习需要避免接触地面

装备要求

1. 参加课程团队，可以选择标准Horga单瓶配置或者标准OW单瓶配置（参考总体标准）
2. 如果选择单瓶配置，可以连接2天的WUD Rec1课程，如果选择OW单瓶配置，可以连接1天的WUD Rec1课程
3. 背飞（可以使用快调织带）

WUD PRIMARY具体标准程序
教练课程标准程序
INSTRUCTOR COURSE
STANDARD AND PROCEDURE



「一般标准程序」中所提及的标准使用于本手册，除非具体标准程序中另有注明

WUD PRIMARY 开放水域教练课程 (OPEN WATER INSTRUCTOR)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 需要14分钟完成400米游泳
4. WUD PRIMARY潜水长或者其他协会类似课程 (须评估)
5. WUD 进阶基础潜水员 (REC1)

课程时间:

课程时间为10天, 包括至少16小时观看教学, 16小时协助教学和一次独立教学, 对于其他协会开放水域潜水教练CROSSOVER课程, 时间应该相应缩短

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1 (根据环境, 需要减少学生教练比例)
3. 训练深度不低于4米, 不超过18米或者课程参加者持有证书允许的最大深度
4. 至少3米能见度

课程教材

1. 网上课程-开放水域潜水员
2. 开放水域潜水员视频课件

理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论, 陆地和水下教学
8. 开放水域潜水员课程理论

考核标准

1. 基础理论考试至少80分
2. WUD PRIMARY教学系统和程序考试至少80分
3. 完成课程所有水下练习技巧示范, 每项不得低于3分
4. 理论教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
5. 限制水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
6. 开放水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
7. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 丢失潜水程序
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
8. 游泳能力测试
9. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
10. 通过教练考试(IE考试)
11. IE之后完成1次独立教学 (现有教练陪伴)
12. 对于WUD潜水教练, 可以免除1, 7, 8, 9, 10, 11项内容

WUD PRIMARY 进阶开放水域教练课程 (ADVANCE OPEN WATER INSTRUCTOR)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 需要14分钟完成400米游泳
4. WUD 技潜基础潜水员 (REC2)
5. WUD PRIMARY开放水域潜水教练或者以上级别或者其他潜水协会同级别教练 (需评估)
6. 教授过10个开放水域潜水课程或者以上级别课程 (可以是其他协会课程)

课程时间:

对于已有WUD PRIMARY OW教练资格的参加者, 课程时间为至少为3天, 包括至少1天观看教学, 1天协助教学对于其他协会潜水教练参加课程, 时间应该相应延长至少2天

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1 (根据环境, 需要减少学生教练比例)
3. 训练深度不低于4米, 不超过30米最大深度
4. 至少3米能见度

课程教材

1. 网上课程-进阶开放水域潜水员
2. 进阶开放水域潜水员视频课件

理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论, 陆地和 underwater 教学
8. 进阶开放水域潜水员课程理论

考核标准

1. 基础理论考试至少80分
2. WUD PRIMARY教学系统和程序考试至少80分
3. 完成课程所有水下练习技巧示范, 每项不得低于3分
4. 理论教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
5. 限制水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
6. 开放水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
7. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 丢失潜水程序
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
8. 游泳能力测试
9. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
10. 对于WUD PRIMARY开放水域潜水教练, 可以免除1, 2, 7, 8项内容
11. 对于WUD教练, 可以免除1, 7, 8项内容

WUD PRIMARY 多角度救援教练课程 (RESCUE)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 需要14分钟完成400米游泳
4. WUD 技潜基础潜水员 (REC2)
5. WUD PRIMARY进阶开放水域潜水员课程教练
6. 教授过至少3个WUD PRIMARY进阶开放水域潜水员课程 (学生毕业)

课程时间:

课程时间为4天, 包括至少8小时观看教学, 8小时协助教学

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于4:1
3. 训练深度不超过40米
4. 不允许封闭空间潜水和减压潜水

课程教材

1. 网上课程-多角度救援潜水员
2. 多角度救援潜水视频课件

理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论, 陆地和水下教学
8. 多角度救援潜水员课程理论

考核标准

1. 基础理论考试至少80分
2. 完成课程所有水下练习技巧示范, 每项不得低于3分
3. 理论教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
4. 限制水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
5. 开放水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
6. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
7. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 丢失潜水程序
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
8. 游泳能力测试
9. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
10. 对于WUD PRIMARY开放水域潜水教练, 可以免除1, 2, 7, 8项内容
11. 对于WUD教练, 可以免除1, 7, 8项内容

WUD PRIMARY 高氧教练课程 (NITROX INSTRUCTOR)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 需要14分钟完成400米游泳
4. WUD 进阶基础课程潜水员 (REC1)
5. WUD PRIMARY开放水域潜水教练或者以上级别或者其他潜水协会同级别教练 (需评估)

课程时间:

课程时间为3天, 包括至少8小时观看教学, 8小时协助教学, 对于其他协会开放水域潜水教练 CROSSOVER课程, 时间应该相应延长至少3天

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1 (根据环境, 需要减少学生教练比例)
3. 训练深度不低于4米, 不超过18米或者课程参加者持有证书允许的最大深度
4. 至少3米能见度

课程教材

1. 网上课程-高氧潜水员
2. 高氧潜水员视频课件

理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论, 陆地和 underwater 教学
8. 高氧潜水员课程理论

考核标准

1. 基础理论考试至少80分
2. WUD PRIMARY教学系统和程序考试至少80分
3. 完成课程混合气体, 检测和贴标签, 不得低于3分
4. 理论教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
5. 水下教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
6. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
7. 游泳能力测试
8. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
9. 对于WUD PRIMARY潜水教练, 可以免除1, 2, 6, 7项内容
10. 对于WUD教练, 可以免除1, 7, 8项内容

WUD PRIMARY干衣教练课程 (DRYSUIT INSTRUCTOR)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 需要14分钟完成400米游泳
4. WUD 进阶基础潜水员
5. WUD PRIMARY开放水域潜水教练或者以上级别或者其他潜水协会同级别教练 (需评估)
6. 完成过至少50次干衣潜水

课程时间:

课程时间为3天, 包括至少8小时观看教学, 8小时协助教学, 对于其他协会潜水教练参加课程, 时间应该相应延长至少2天

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1 (根据环境, 需要减少学生教练比例)
3. 训练深度不低于4米, 不超过潜水员所持证书允许的最大深度, 最大深度30米
4. 至少3米能见度

理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论, 陆地和 underwater 教学
8. 干衣潜水员课程理论

考核标准

1. 基础理论考试至少80分
2. WUD PRIMARY教学系统和程序考试至少80分
3. 完成课程所有水下练习技巧示范, 每项不得低于3分
4. 理论教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
5. 限制水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
6. 开放水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
7. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 丢失潜水程序
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
8. 游泳能力测试
9. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
10. 对于WUD PRIMARY潜水教练, 可以免除1, 2, 7, 8项内容
11. 对于WUD教练, 可以免除1, 7, 8项内容

WUD PRIMARY 潜水长教练课程 (DIVE MASTER INSTRUCTOR)

前提条件:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 需要14分钟完成400米游泳
4. WUD 进阶基础教练 (REC1 INSTRUCTOR)

课程时间:

课程时间为6天, 包括至少16小时观看教学, 16小时协助教学

课程限制:

1. 符合WUD PRIMARY总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于3:1 (根据环境, 需要减少学生教练比例)
3. 训练深度不低于4米, 最大深度40米
4. 不允许封闭空间潜水和减压潜水

课程内容

课程理论将教授潜水生理学, 物理学, 潜水环境, 减压理论, 向导潜水等内容, 潜水技巧着重示范, 救援和处理紧急问题能力, 课程也将教授学生如何协助教授从OW到REC2课程

课程教材

1. 网上课程-潜水长课程
2. 潜水长视频课件

理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论, 陆地和水下教学
8. 潜水长课程理论

考核标准

1. 基础理论考试至少80分
2. 完成课程所有水下练习技巧示范, 每项不得低于3分
3. 理论教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
4. 限制水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
5. 开放水域教学平均得分不低于4分, 每项得分不得低于3分
6. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
7. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 丢失潜水程序
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
8. 游泳能力测试
9. 至少完成1次观看教学, 1次共同教学
10. 对于WUD PRIMARY潜水教练, 可以免除1, 2, 7, 8项内容
11. 对于WUD教练, 可以免除1, 7, 8项内容

WUD PRIMARY MBA 教练课程

前提条件

1. 符合WUD总体课程参加要求
2. 18岁以上
3. 参加课程时至少进行过100次开放水域潜水
4. WUD 开放水域教练或者其他潜水协会同级别教练（需评估）（已经签发30张在开放水域进行的课程证书）
5. WUD REC2及以上潜水员，或者其他体系类似级别

课程时间

课程时间为8天，内容包括理论，陆地练习和水下练习

课程限制

1. 符合WUD总体课程限制
2. 水中训练学生教练比例不得高于6:1
3. 训练深度不低于4米，不超过9米
4. 至少5米能见度
5. 对于非WUD Primary OW教练及以上级别，仅限于限制水域教学

课程内容

课程将强调恰当的潜水装备，练习潜水安全检查程序，水下个人技巧，培养环境警觉性，让潜水员可以安全地完成潜水活动，减少对环境的破坏。

课程教材

1. 网上课程-MBA课件
2. 视频课件

课程理论

1. 关于WUD
2. 潜水装备介绍
3. 水下基本技巧
4. 进阶潜水技巧

陆地练习

1. WUD装备配置
2. 安全检查程序
3. 蛙踢 原地旋转 后退
4. 悬浮
5. 展开备用二级头

潜水技巧

1. 陆地和水中潜水装备检查
2. 平衡配重
 - a) 无BCD，使用长喉体会平衡配重
 - b) 穿BCD，体会平衡配重
3. 有控制的平行下潜，注意保持好和同伴的距离及位置
4. 有控制的上升
5. 剩余30BAR气体，在3米水深，检查合适配重重量
6. 蛙鞋踢法
 - a) 蛙式踢法
 - b) 后踢和原地直升机旋转（不做考核）
6. 在某一深度水平悬浮30秒
7. 切换二级头
8. 面镜脱除
9. 查看气压表

10. 展开备用二级头
11. 释放象拔
12. 共用气流程
13. 水面无气源无浮力脱除背飞
14. 以下练习需要按照WUD REC1教练示范标准完成（可以在限制水域）

教练理论内容

1. WUD PRIMARY系统和程序
2. 训练安全
3. 潜水物理
4. 潜水生理
5. 潜水装备
6. 减压理论
7. 理论，陆地和水下教学
8. MBA课程理论

考核标准

1. 基础理论考试（除减压理论）至少80分
2. 完成课程所有水下练习技巧示范，每项不得低于3分
3. 理论教学平均得分不低于4分，每项得分不得低于3分
4. 限制水域教学平均得分不低于4分，每项得分不得低于3分
5. 开放水域教学平均得分不低于4分，每项得分不得低于3分
6. 至少完成1次观看教学，1次共同教学
7. 救援技巧
 - 水面处理疲惫潜水员
 - 水面处理惊慌潜水员
 - 丢失潜水程序
 - 携带无意识潜水员上升
 - 水面处理无意识潜水员
8. 游泳能力测试
9. 至少完成1次共同教学

装备要求

1. 背飞（可以使用快调织带）
3. 参加课程团队，可以选择标准Horga单瓶配置或者标准OW单瓶配置（参考总体标准）