

# WUD进阶基础潜水员课程 (REC1)

ADVANCE FOUNDATION DIVER COURSE



# 课程内容

Contents

- 课程训练理念及原则
- 课程内容及安排
- 课程要求
- 装备需求清单
- 关于课程



14 - 15

# 训练理念

Methodology

## 关于WUD

WUD成立于2010年，源于探索，  
记录和保护中国水下洞穴的想法。  
我们探索鲜为人知的水下封闭空间，  
包括中国广西，广东和云南等地的水下洞穴。  
同时我们也在中国的淡水湖进行深潜探索，  
倡导水源保护，记录水下古迹及动植物。



# 训练原则

Training principal

## 第一印象原则

最先学习的内容有最深印象，  
WUD将帮您树立正确的第一印象。

## 循序渐进原则

技巧练习从陆地限制水域到真实环境，  
让学生从浅入深，建立扎实的基础和自信。



## 超额训练原则

训练中对技巧练习次数和难度进行超额处理，  
确保在真实环境中可以得心应手。

## 视频原则

通过视频让学生直观的回顾水下表现，  
同时视频也是WUD证书考核的重要依据。

## 自主潜水原则

培养潜水员团队制定计划和执行计划的能力，  
并不是solo dive。



# 课程简介

## Course overview

课程将教授潜水员使用恰当的潜水装备，提高潜水意识，水下个人和团队技巧，了解恰当的上升模式和气量计划。

课程的最大深度不超过30米，对于开放水域潜水员，课程最后一次潜水可以在教练的带领下到达24米，从而获得最大深度24米的WUD潜水证书。

完成课程后，您将是一名具备更好安全知识和技巧的潜水员，可以轻松完成悬停，水下游动更加自如，气体消耗速度也会下降，对装备更加了解，并提高潜水计划能力和风险控制能力，您也会认识更多志同道合的潜水同伴，课程将是难忘的经历。



# 课程安排

# Schedule





# 第一日

## ● 小节#1

课程理论

装备配置及游泳测试

不穿装备平衡配重

不穿装备踢法练习

## ● 小节#2

入水及装备检查

有装备平衡配重

踢法练习

悬浮练习





## 第二日

- **小节#1**

悬浮练习  
踢法及团队  
下潜

- **小节#2**

5项技巧  
展开长喉  
课程理论



## 第三日

- 小节#1

5项基本技巧

上升

SMB

- 小节#2

团队共用气 (00A)

团队漏气程序

潜水理论



## 第四日

- **小节#1**

无面镜上升

团队下潜、游动、上升

复习全部个人和团队技巧

- **小节#2**

水下技巧考核

潜水计划及执行能力考核

(可模拟潜水)

理论考试

# 课程参与条件

Pre-requisites



参加课程的潜水员必须满足：

- 符合WUD总体课程参加要求
- 18周岁及以上
- 具备20次潜水经验
- 完成WUD进阶开放水域潜水员课程或者其他协会类似课程

# 装备需求清单

Equipments





一级头

背飞式BCD

固定脖套

BCD低压管

低压管规格：  
24英寸/60CM

主二级头长喉

长喉规格：  
7FT/2M

潜水电脑表

单气压表

连接气压表管子要求：  
24英寸/60CM

备用二级头短喉

短喉规格：  
22英寸/56CM

备用二级头

主二级头

线轮

水面信号标志 SMB

蛙鞋

\*\*参加课程前请咨询WUD教练，关于现有装备是否适合\*\*

# 课程信息

Course information



## 地点

- 几乎每个区域都有我们的教练，学习课程及课后练习近在咫尺。



## 课程时间

- 根据客户需求，灵活安排。



## 装备及场地

- 课程中不包括装备及潜水支出（课程提供租赁装备）

