

有人以为我们的成员只会扛着气瓶去探洞，有人以为我们的培训满脑都是公式、减压、混合气体……实际上，WUD 有适合各个水平潜水员的课程。仁者见仁，智者见智，来听听参加过 WUD 训练的潜水员是如何看待 WUD 课程的。

REC1 课程课后感言

华 zzz

我这个人做事情一般都没有明确的理由和目标，只要时间和预算说得过去，听起来好玩的东西，都想尝试一下。所以最开始接触潜水是通过一个以洞穴潜水为目标的好朋友介绍的。他要找一个可以长期同步学习的 buddy，我觉得潜水听起来好酷啊，于是欣然入坑。

REC1 课程里的每一个技术动作，技潜装备的每一处设计，使用装备时的每一项细节要求，都有至关重要的实用价值。潜水当然是广大爱好者体验水底风光的娱乐项目，但是我更愿意把它理解为延展人类探索这个世界的重要手段。探索和发现是世界上最奇妙的体验之一，就像人们自古以来都有飞翔的理想一样。在水底呼吸赋予我们探索水下未知世界的能力，而技术潜水则是在此基础上，一步步、一点点地发展和提升这种能力，让以前不可能完成的探索行为变得可能；让不安全的因素降低风险；让探索行为对自然环境产生更小的影响；让更多的人有机会成为一个合格的技术潜水员

REC1 给我信心，也进一步培养了我对潜水的兴趣。通过了 REC1 的课程只是第一步，在后来的 fundive 中我逐渐体会到，即使 90%的情况下我都用不到漏气检查，也不需要无面镜上升，但是水下的姿态、踢法、对环境的警觉、良好的习惯，都让我更加从容面对开放水域能遇到的大部分情况，让我可以更充分地享受潜水的乐趣。在自己精力有余的情况下，也可以更多照顾到同行的潜伴。从这个角度看，如果你并没有参与 CAVE 或者 DEEP 的想法，单纯是以上述状态为目标的话，REC1 也不失为一个很好的选择。

华 zzz(刘子华) 于 2016 年 10 月完成 WUD Rec1, 17 年 5 月完成 Drysuit 课程。



Ethan 李熙接触了很多技术潜水的东西，再加上自己对洞穴的一心向往，在了解了 WUD REC 1 课程设置后，立刻报名参加了这个课程。从 REC 1 开始，深深喜欢上了团队潜水，更喜欢和有意思的人一起下水，下有意思的水。

Rec 1 从课程设置到最后的考核都非常合理。对于进阶基础课程来说，相对长的授课时间和每一次潜水后的视频回顾都是非常重要的。我上 Rec 1 的时候并没有考虑要去拿证，更多希望在有限的潜水里最大可能的提高自己的技术，怎么在有限的的时间里去“压榨”我教练的知识。而其他组织的一些课程时间紧强度高，容易使学生有一种为考证而来的压力，而从忘记

了技术才是我花钱的原因。

Rec 1 的课程考核机制也大大降低了在上课时候的心理负担。我们每一潜都会录制训练的视频，这些视频在课程结束后需要自己编辑成一个完整的视频，最后交由 WUD 总部考核。简直是棒的不可行的考核方式（虽然做视频很烦..）

Ethan 于 2016 年 5 月完成 WUD Rec1, 8 月完成 Tec1 课程，17 年 1 月完成 Cave1 课程



马凯

1) 在完成 PADI AOW 课程学习后，潜水技术并没有取得实质的进步，由于潜水计划少且没有系统练习，技术水平基本还停留在 ow 基础水平，因此通过朋友介绍开始 Rec 1 的学习，经过系统训练浮力控制、潜水意识、装备熟悉程度均有很大提高，休闲潜水出行时也更有信心，实现初始目标。

2) 通过对 4WUD 的熟悉，对技术潜水有了初步认识，并希望通过进一步学习，更深入和尝试技术潜水；

3) 通过团队课程的学习训练，很容易的建立起团队意识与潜伴建立信任，结交到一些新朋友，这确实是个意外收获。

Rec1 学习训练较为辛苦，需要花费一定的时间精力，在参加课程前，需要有持续练习的准备，课程通常无法在 4 到 5 天完成。

WUD 回答：在以后课程参加前提条件上，我们可能作出修改，要求更有经验的潜水员参加课程，收获更多。另外，我们一直开设有 AOW 课程，里面有一部分 Rec1 的内容，对于仅想提高技巧的，要求并不高或者练习时间不能保证的潜水员，这是一个更好的选择。我们也有 REC1 Workshop，一天的基础课程，教授装备的调整和基本技巧。

马凯 于 2017 年 5 月完成 WUD Rec1 课程。

