

Freediving Planet

自由潜水教练报考指南

欢迎来到 Freediving Planet，我们希望你能在这里学到高品质的 AIDA/PADI 自由潜水教练课程。

前期准备：

教练课程需要 7 到 10 天完成，时间非常紧凑。每天的课程从 8:30 开始到 18:00 结束，有时会更晚。因此你的身体状况必须保持在最佳状态。为了能够在充分准备后到达并立刻进入课程，我们对报考者提出以下要求：

1. 文件需求：

你需要向我们发送 AIDA4 或 PADI Master Freediver 证书的副本。我们还需要一份不超过 2 年的 CPR（心肺复苏急救）证书副本。

如果你是 PADI Master Freediver，你需要先通过 AIDA4 Crossover 交叉认证后才有资格加入 AIDA 教练课程。

AIDA4 Crossover 交叉认证可以提前到店申请完成，至少需要 2 天。

当你抵达 Freediving Planet 时，你必须提供/完成以下文件：

- Registration/个人信息登记表
- Liability Release/免责声明
- Medical Form./医疗（身体状况确认）表

此外，对于 PADI 教练候选人，必须填写 PADI 医疗表格，并且必须由医生签字。此医疗表格必须在抵达 Freediving Planet 时提供，且必须是最近的。Moalboal 也有医生，但最好提前准备好你的文件。

2. 理论知识：

因为你已经获得 AIDA4 认证，因此 AIDA 理论你必须熟知。我们将在教练课程的第一天组织关于 AIDA2-4 理论的第一次检查考试，因此你需要提前在家中复习巩固你的知识。

要通过 AIDA2-4 考试，你的正确率需要达到 90% 以上（错误超过 4 个将 fail）。如果你第一次考试没有通过，那么第二天你可以再做一次试卷 B。如果再次失败，你将失去上这次参加教练课资格，只能申请下个月的课程。

3. 自由潜水技术：

要参加 AIDA 教练课程，你的技术必须达到 AIDA4 或 PADI Master Freediver 的标准。教练课程不会教你你应该已经掌握的技术，我们希望你已经拥有示范模板一样的技术，因为 AIDA4 已经是一个很高专业水平的级别。

4. 进入教练课程需要达到的标准：

- | | |
|---------------|-----|
| a) Static min | 4' |
| b) Dynamic | 75m |
| c) DNF | 50m |
| d) FIM | 38m |
| e) CWT | 38m |
| f) CNF | 15m |

如果你的其中一项成绩或技术不合格，不用担心，我们 Freediving Planet 的工作人员将为您提供培训或指导，

需要你安排时间提前到达并训练，以便为你后续的教练课程做好准备。

为了学好你的教练课程，我们推荐你参加这里至少 2 周的实习生实习。你当然也可以在自己当地训练，但是当您到达我们潜店时必须满足所有要求，这样我们就可以花更多的时间在传授教学技巧上，为你将来真正成为一个自由潜水教练做好准备。

在 AIDA 教练课程的第一天，我们将组织一次 OW 开放水域评估，你必须能够展示以下能力：

- 以示范模板姿态轻松 CWT 潜水至 35 米（最少）；
- 20 米水下救援接 50 米水面拖带和救援人工呼吸；
- 设置准备潜水导绳，浮球，底部配重。

5. 专业讲演（俗称论文）：

一旦你报名注册了我们的教练课程，你需要向我们提供你想讲演的 3 个主题，其中包含 2-3 行介绍。我们将指定其中一个，以方便你提前几周准备。

请注意，对于这个毕业专业讲演，我们需要你提供 2 份文件：

1. Powerpoint 演示文件（PDF/PPT 格式）。
2. 论文详细文字全文（PDF/Word 格式）。

PPT 必须是论文全文的大纲。

你需要在教练课程结束时讲演你的题目，需要在 20-25 分钟内完成，并在结束后进行 5-10 分钟的问答。

在教练课程的第一天，你需要通过电子邮件将所有文件发送给你的教练训练官。

请使用以下电子邮件：moalboal@freediving-planet.com

6. 安全和救援：

在你的教练课程期间，你将花费大量时间来练习救援技术。因此在课程开始之前，请抓紧时间刷新你的安全保护技能。

此外，你的 CPR 急救证书必须是最新的（不超过 2 年）。如果不是这样，请告诉我们，我们可以及时给你提供 EFR 或 EFRI 课程。

注意：对于 PADI Freediver 教练候选人，你还必须是 PADI EFR 教练（我们可在 Moalboal 潜店中组织 2 天的培训完成），但你也必须拥有 EFR 或其他机构的等效急救证书（不超过 2 年）。

7. 课程用英文进行：

本教练课程用英语授课，因此我们希望我们的考生能够听懂英语。如果你的英语不是很流利，也不用担心，我们可以提供随堂翻译服务（额外费用将用于支付翻译人员）。