

2. イントロフリーダイビング

2.1 はじめに

これは経験のみのプログラムとして設計されたプログラムであり、特定のスキルを教えたり、認定を提供したりすることを目的としたものではありません。フリーダイビングの安全性と問題管理への敬意と、適切な完全な認定プログラムで参加者の教育を促進するために感動、情熱を伝える必要があります。

2.2 コース目的/目標

このコースの目的は、フリーダイビングのすべての側面の利点、スキル、テクニック、安全性と問題の管理の例を示して提供し、基本レベルのスタティックアプneaを最大2:00分および/またはダイナミックアプneaを25m(82フィート)を経験することです。

2.3 プログラムの前提条件

1. 10歳以上
2. 水中環境に慣れている

2.4 講習生に必要な器材

1. マスク
2. フィン、スノーケル (任意)
3. ローカルのダイビング環境に適した保護スーツ
4. ダイブコンピューターやボトムタイマーなど、時間の分かるもの

2.5 サポート教材

講習生用教材

1. PFI病歴書
2. PFI免責同意書とリスク告知書

インストラクター用教材

1. PFIフリーダイバー インストラクターマニュアル
2. PFIイントロフリーダイビング パワーポイント

2.6 修了者に与えられる資格

1. このコースを無事に修了すると、卒業生はセーフバディまたはフリーダイバーコースに登録する資格を得られます。

2.7 指導できるインストラクター

アクティブなPFIフリーダイバーインストラクターが指導可能

2.8 インストラクター1名あたりの候補生数

クラスルーム

1. 講習を行うために必要な施設等が整っており、かつ、時間を十分に確保できる場合は、講習生数に制限は無い。

限定水域(コンファインドウォーター)

1. 1人のPFIフリーダイバーインストラクターに対して最大8人の講習生 (8:1)。
。または、アクティブステータスのPFIアシスタントフリーダイバーインストラクターを使用して、最大12人の講習生に対し1人のPFIフリーダイバーインストラクター (最大12:1)

2.9 深度制限

限定水域(コンファインドウォーター)

1. オープンウォーターでの最大深度は5m(16 ft)

2.10 推奨されるコース最小要件:

学習時間

1. 1.5時間

限定水域実習時間

1. 2.0時間

2.11 知識開発の概要

このコースでは、次のトピックをカバーする必要があります。インストラクターは、以下に示すトピックが含まれている教材や補助教材を任意で使用してよい。

1. はじめに
 - a. コースの概要
 - b. 事務処理と前提条件

- c. 必要器材の要件のチェック
- d. プールのプロトコルと行動
- e. 水中でのプロトコルと行動
- f. 安全/監督慣行
- 2. フリーダイビングの歴史
 - a. フリーダイビングの起源と歴史
 - b. フリーダイビングの記録と競技会
- 3. なぜフリーダイビングを選ぶのか？
 - a. レクリエーション、写真/ビデオ、海洋での収穫、競技会 (competition)...
- 4. フリーダイビングのための器材紹介
 - a. 器材の紹介 (基本のものから高度のものまで)
- 5. 水中環境の紹介
 - a. ローカルの水生動植物と環境状態
- 6. フリーダイビングの物理学と生理学
 - a. フリーダイビングの物理学と生理学の概要
- 7. フリーダイバーコースの為の安全と問題へのマネジメント
 - a. 直接監督
 - b. 低酸素症 (ハイポキシア) とブラックアウト
 - c. スタティック(時間)、ダイナミック (距離) そして深度を競う3種の手順の紹介
 - d. スタティックアクプアのセーフティシグナルと手順

2.12 限定水域(コンファインドウォーター)

このプログラムの認定は存在せず、安全手順に対する敬意と感謝を植え付けることを除いて、講習生の目的/目標は必要ありません。

1. インストラクターの助けを借りたフリーダイビング器材の準備
2. スタティックアプネアおよび/または、ダイナミックアプネアの基本要素
3. 適切な監視の下で最大3~4回の動かず息止め
4. スタティックアプネア 最大2分間を完了
5. ダイナミックアプネア 適切な監督による流線形とキックテクニック
6. ダイナミックアプネア 最大25m/82ftの完了
7. インストラクターの直接の監督と支援下ですべての安全項目を完了します

2.13 修了要件

このプログラムには修了要件はありません。