

# 《PADI开放水域潜水员教程》

## 图书基本信息

书名：《PADI开放水域潜水员教程》

13位ISBN编号：9781878663160

10位ISBN编号：187866316X

出版时间：2006

出版社：PADI

作者：Drew Richardson, Karl Shreeves, Dail Shroeder, Joy Zuehis

页数：256

译者：黄玉菁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《PADI开放水域潜水员教程》

## 内容概要

version 2.09

# 《PADI开放水域潜水员教程》

## 精彩短评

- 1、需要的可以找我购买电子版哦
- 2、去到海边潜水都需要有潜水证，而这本书是第一个等级-开放水域潜水员的理论教材，详细介绍了潜水装备、潜水环境、潜水计划、紧急情况处理技巧等内容。“北京潜伴俱乐部www.vvdiving.com”是专业的潜水培训俱乐部，关于潜水更多的问题，可以咨询查看网站。
- 3、#fayesbooks#真厚啊，255页~~
- 4、努力准备ING
- 5、非常详尽，解释得也很仔细，很容易理解。而且阶段性的小测验很有帮助。
- 6、多年以后，我或许还会忆起初次在水下目睹潜伴呕吐的美妙景象。那一缕棕黄色烟雾从她的嘴中喷薄而出，随着气泡扶摇直上。日光直射之下，犹如灵魂出窍。
- 7、It's somewhat cliché, yet true, that we know the surface of the moon better than we know the bottoms of the oceans.
- 8、写得专业又有趣。
- 9、考过咯！潜水的入门书籍！
- 10、准备ing

## 有点紧张

- 11、2007.4
- 12、人生新乐趣~~~新亚么新乐趣！！！！
- 13、Padi的笔试我当时居然考了满分。。
- 14、不知道哪里可以再弄一本二手的来复习一下
- 15、精彩的SCUBA教材
- 16、无比贴心，周密，详尽的教材！
- 17、理论结合实践
- 18、没别的，好好学。享受一辈子
- 19、如果有中文的视频短片配合那就更好了，open water
- 20、没有意义的好么
- 21、编写方式非常值得推荐！
- 22、开启另一个世界的大门
- 23、谢谢耳目一新的水底世界 又get了门三脚猫技能 已经敬爱恐惧如上帝
- 24、15年9月26 菲律宾薄荷岛 Panglao Alona Beach  
又过一遍。
- 25、13
- 26、排版有点啰嗦，手势动作等还是需要配合视频才能理解，教练是必须的。虽说比较系统，但不是理论上，而是实际经验总结的。
- 27、我的是蓝本大陆新版
- 28、再征战的就是AOW啦！
- 29、按照一课课由浅入深来的，单看会非常无体系和乱。2014版都有咯。
- 30、非常专业
- 31、从点想到读到读过花了2年2个月，幸好没忘记
- 32、教程都能出成这样多好
- 33、原来这书在豆瓣也有评...保命宝典必须五颗星走一个.....
- 34、教材，考证必用。虽然啰嗦还是不错的，拿证咯。。。。
- 35、很系统，也简明。潜水入门的好教材。
- 36、版本不一样，仔细学吧。安全有效。
- 37、做学生助理的时候帮老师看的==
- 38、上一次无知无畏跟着去学 结果开学前耳朵进水 被迫放弃 这一次 在看了那么多潜水意外后 心里害怕啊 而且我碰顶50米的体力 200米的基本要求中间可以休息吗 教程看起来先抖豁啊 把书都看完又怎样

# 《PADI开放水域潜水员教程》

就算题目都做对又怎样 下了水运用自如才是关键 不过教程还是很娱乐的

## 章节试读

### 1、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第1页

开放水域潜水员，我们也常叫做OW，是最初级的潜水证。北京潜伴俱乐部是专业的潜水培训俱乐部，开展这门课程，在北京学习理论和泳池技巧部分，开放水域的4次实践安排在东南亚和三亚海边，详情可以查看<http://www.vvdiving.com> 欢迎对潜水感兴趣的朋友交流潜水的问题。

### 2、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第122页

1. 在水底时，你所看到的一切会放大33%
2. 水吸收光线，造成深度越深，光线越暗
3. 在水底，声音似乎都直接来自头上
4. 水吸热的速度比空气快20倍
5. 开始不断发抖表示你该立刻停止潜水，擦干身体和取暖
6. 在水中移动最好的方法是：缓慢，顺畅，放轻松
7. 为达到最大效率，在水中应该缓慢而深长地呼吸
8. 费力过度的症状包括：喘气，焦虑，窒息感
9. 如何预防费力过度：调整你的动作节奏，了解自己的极限，避免长时间激烈运动
10. 如果你非礼过度，应该停止所有活动并且休息
11. 气道控制得技巧包括：如果有水进入调节器或呼吸管时，要慢慢地吸气。清除调节器或呼吸管积水后，小心地呼吸。用舌头像挡水板一样，把水挡住
12. 保温和为了防备轻微刮伤、擦伤和刺伤都是穿潜水衣的理由
13. 湿式潜水衣运用一层防水橡胶材料覆盖你的肌肤来达到绝缘作用，而干式潜水衣运用一层空气和其他绝缘材料的衣物来达到绝缘作用
14. 湿式潜水衣必须非常合身是为了使水的循环减到最低和保持体温
15. 当你下潜越深，湿式潜水衣可能失去浮力和绝缘作用
16. 选购潜水衣时，你需要考虑到合身，舒服，保暖，看起来很迷人
17. 为了保养你的潜水衣，你应该每次使用后要清洗，内外都要晾干，用衣架挂起来存放（湿式潜水衣）
18. 你需要头罩，因为有75%的体热会从头部散失
19. 一个过紧的头罩会使你昏厥，因此你不应该戴这样的头罩
20. 戴手套是为了绝缘和保护双手
21. 潜水靴能隔绝你的双脚，防止被割伤或刮伤，穿着调整式蛙鞋时比较舒服
22. 有兜头罩与一条宽边或“围兜”相连，将它塞在湿式潜水衣领下，或是有些干式潜水衣的特别衣领
23. 潜水前，预防过热的方法为：下水前才穿上潜水衣，下水前，能不戴头罩就不要戴，用水冷却身体
24. 配重系统的两种基本样式是配重带和整合式配重系统。
25. 配重带最重要的特征是快卸扣。
26. 如果适当配重，浮力调整系统未充气的情况下，你的身体应该漂浮到眼睛的水平和水面一致，且呼吸维持正常。
27. 备用气源是利用任何一个二级头，有别于主要的二级头，让你在上升时能做正常的呼吸
28. 备用气源二级头使用时是一种需要他人协助的备用气源。
29. 自足式上升气瓶使用时是一种需要他人协助的备用气源。
30. 清楚地标示出备用气源二级头是很重要的，紧急时，你和你的潜伴能够毫无困惑地找到它
31. 你要把备用气源固定在胸前，从下巴到胸肋两旁较低角落的三角形范围。如此一来，它才不会脱垂摆动，同时用一条结实夹子把它固定在定位，但是使用时可快速解开。
32. 你需要低压充气阀使你快速容易地充气进浮力调整装置里。
33. 你需要一把潜水刀，作为实用的工具，为了安全起见。

## 《PADI开放水域潜水员教程》

34. 选择潜水刀要考虑的三个特征包括平顺的刀刃，锯齿状刀刃，刀鞘。
35. 你需要一个装备袋把所有装备装进去，带到潜水地点。
36. 潜水前，收拾装备袋最理想的方式是依照需要使用的相反次序放入。
37. 你能从潜水仪表知道的参考资料包括，时间，温度和方向
38. 水底计时器可以是潜水表，潜水计时器。
39. 你需要压力表，因为在水底的时间限制和深度有关。
40. 潜水电脑表根据水深和用掉的潜水时间来计算决定剩余的潜水时间
41. 需要水底指北针的理由包括帮助你找到出水位置，遵循潜水路线
42. 水底为了引起潜伴的注意，你可以触碰他或是敲击你的气瓶
43. 水底通讯的两种方法是在记录板上写字和手势
44. 如果你接到水底召回时，你应该小心地回到水面，等待船上指示，或是依照简介讲解的指示
45. 计划潜水时，该和潜伴考量的事项包括：潜水目标，分散时的应变，潜水时间和深度的极限，遵循路线。
46. 下水前的安全检查中，BWRAF代表：浮力调整装置，配重系统，快卸扣，空气和最后的okay手势
47. 如果你和潜伴分散了，一般的程序是：寻找不超过一分钟，找不到的话，就回水面会合。

### 3、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第255页

1. 一般建议安全停留的深度和时间为：5公尺/15英尺处停留3分钟。
2. 安全停留的目的是给身体额外的时间去排除氮气，让你能够稳定并控制上升。
3. 安全停留在何时被认为是必要的：下潜到30公尺/100英尺或更深，到达潜水计划表或是电脑表的极限时，潜水后的压力等级，是近邻休闲潜水计划表上，免减压限制的三个等级之内。
4. 如果你超出免减压极限，或是调整后的免减压极限在5分钟以内，你应该慢慢上升到5公尺/15英尺处，停留8分钟再上升到水面，且6小时内不可再潜水。
5. 如果你超出免减压极限，或是调整后的免减压极限在5分钟以上，你应该慢慢上升到5公尺/15英尺处，停留15分钟再上升到水面，且24小时内不可再潜水。
6. 如果你超出潜水电脑表的免减压极限，依照表上减压模式进行减压停留，且不要重复潜水。
7. 使用休闲潜水计划表时，在300公尺/1000英尺海拔高度以上，你需要用不同的潜水程序。
8. 建议单次潜水后飞行的最少水面休息时间为12小时。
9. 使用休闲潜水计划表时，在寒冷或激烈的潜水情况下，你要计划你的潜水就好像在比实际深度深4公尺/10英尺。
10. 使用电脑表潜水的程序包括：遵守最保守的电脑表，你的或是潜伴的；潜水与潜水之间，维持电脑表开机状态；先做最深的潜水，每次潜水的程序是由深到浅。
11. 每次潜水，电脑表所提供的免减压潜水时间，可能是不正确的。
12. 水底指北针的基本特征包括：准线，指北磁针，方向指标，定位外圈。
13. 使用指北针时，你要使用身体中线对准准线。
14. 直线导航时，把准线指着你行进的方向，然后，把指标放在指北磁针之上。
15. 相反方向导航时，要转动定位外圈，这样，指标就和来时方向正好相反。

### 4、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第178页

1. 身为一个潜水员，在任何一个水中环境，能影响你周遭的情况包括：阳光，温度，水的动态，水底结构
2. 为了获得当地潜水情况的资料，你可以向当地的PADI潜水中心或度假村查询，参加体验当地潜水活动，向当地有经验的潜水员查询。
3. 当你下潜时，最常见的温度改变是水温变得较冷
4. 当下潜时，温差层是一个突然的水温改变，进入一层较寒冷的水中。



## 《PADI开放水域潜水员教程》

5. 如果你知道水中有温差层，那么你的潜水计划应该根据潜水深度的温度来选择防寒保护
6. 水底能见度的定义是你所能看到水平方向的大约距离。
7. 影响水中能见度的因素包括水的动态，浮游生物，水底结构。
8. 有限的能见度会造成和潜伴分散，昏眩，迷失方向。
9. 在清澈的水域中潜水时，建议你上升和下潜时，使用参考绳或其他参考物体。
10. 水流的成因包括：波浪，风，潮汐
11. 在大部分的情况下，如果遇到水流，开始潜水时你应该逆流而游
12. 如果水流带着你错过了预定的出水点：穿越水流，游到其他下水点、从潜水船垂下的参考绳，或是游离水流区
13. 船潜时，当你被困于水面的水流中而精疲力竭，你应该建立正浮力，发出求救信号并且休息。
14. 水底结构的常见形态：淤泥，泥，沙，珊瑚，植物和礁石
15. 为了避免接触水底，你需要保持中性浮力，游动时，双脚抬高，离开水底。
16. 你和水生生物间的两种互动是被动的和主动的。
17. 几乎所有来自水中生物的伤害都因为潜水员的不小心
18. 万一你在水底看到具有攻击性的动物时，你应该注视着它，然后冷静地离开该区域，如果它保持或看起来有攻击性的话。
19. 你可以采取：穿着潜水衣和戴手套，注意手，脚，膝盖放置的位置，不要触碰任何你不认得的东西来避免遭到水中动物的伤害。
20. 你应该遵守渔猎法律确保未来鱼群的数量。
21. 多云的天气，或是在水中时，透过云层或在水里都会使你被晒伤。
22. 在淡水中潜水要考虑的事项包括：水流，海拔，温差层，有限的能见度
23. 在海水中潜水要考虑的事项包括碎浪，潮汐，水生生物，波浪
24. 波浪造成浪的起伏，你可以借着下潜深一点来避免
25. 沿岸流容易把你平行地沿海岸推
26. 波浪在近海破碎是因为波浪的底部摩擦海底，这会使波浪底部速度比波浪顶端慢，造成顶端出现高峰和变得不稳定。最后波浪会“跌倒”并破成碎浪，将能量释放在沙滩上。
27. 你可以借着紊乱带有大量泡沫的水流，从沿岸往外推的强流，瓦解的波浪来辨认激流。
28. 万一被困在激流中，你应该和岸边成平行方向游出
29. 涌升流容易造成极佳的潜水环境。
30. 潮汐借由造成水流，影响能见度来影响潜水环境。
31. 一般而言，对潜水最好的潮汐水平是满潮。
32. 潜水计划能够避免和潜伴间的误会，忘记装备和潜水状况不佳等情形引起的失望。
33. 你可以将潜水计划分为事前计划，准备，出发前计划，和下水前计划。
34. 事前计划的步骤包括选择潜伴，决定目标，决定后勤事务。
35. 在准备阶段，你需要检查装备
36. 出发前准备包括让某人知道你的目的地，和回来的时间，打包小型冰箱，夹克等物品，查看天气。
37. 万一你发现潜水地点的状况很差，你要到备用潜点去，否则，取消潜水。
38. 船潜的好处包括到达从岸边无法靠近的地点，避免长距离的水面游泳，好玩
39. 准备船潜的装备时，你要检查，使用装备袋，确定一切都做上记号，打包时要包括适当衣物。
40. 为了船潜做好准备，你应该充分休息，前一个晚上要避免过量饮酒，打包时，要把最早需要用到的装备放在最上面。
41. 船头是在船的前面，head是厕所。
42. 为了将晕船的情况减到最低，你可以选择吃晕船药，待在甲板上呼吸新鲜空气，目光平视，待在靠近船中央的地方。
43. 你可以预防或控制大部分发生在水面上的问题，借着建立正浮力，在自己的能力许可的范围内潜水，潜水时要放松。
44. 万一你再水面上遇到问题，你应该建立正浮力，求救。
45. 惊慌的潜水员通常：推开面镜，并且吐掉调节器，需要立即的帮助
46. 你可以预防或控制大部分发生在水底的问题，潜水时要放松，注意你的空气供应量，在自己的能力

# 《PADI开放水域潜水员教程》

许可范围内潜水

47. 可能发生在水底的问题包括：费力过度，调节器不断漏气，纠缠，空气用尽或不足
48. 如果你空气用尽时，通常最好的应对选择是使用备用气源。
49. 为了要从一个不断漏气的调节器呼吸，不要用嘴唇封住调节器咬嘴，让多余的空气溢出。
50. 万一你在水底被缠住了，你的第一个反应应该是慢慢地解开自己。
51. 如果一个潜水员在水中失去知觉，没有反应，你应该立刻将他带到水面，并检查呼吸。

## 5、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第15页

控制浮力要使用到两项装备。它们是配重带和浮力调整装置（BCD）。你要尽快购买这些装备。在配重系统（例如配重带）里使用铅块来调整你的重量。浮力调整装置则是在你潜水时，藉着充气或排气来改变浮力的一项装置。

## 6、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第74页

1. 如果一件物体所排开水量的重量，大于物体本身重量，物体将浮在水面上。反之，如果一件物体所排开水量的重量，小于物体本身重量，那它就会沉下去。如果物体所排开水量的重量，和本身重量相等的话，它就不浮也不沉，悬浮在某一深度。

2. 控制浮力要使用的两项装备是配重带和浮力调整装置（BCD）。
3. 学习在水面和水底的浮力控制是很重要的，因为这样你才能维持你在水中的位置。
4. 一个物体在海水中的浮力，比在淡水中的浮力大。
5. 当你吐气时，你肺部的体积减少，这意味着你的浮力是减少。
6. 通常你感觉不到空气的压力，因为，人体大部分由不可压缩的液体所组成，而液体将压力平均分配到整个躯体上。而空气是可以压缩的，并且会随压力改变体积。
7. 因为水的密度和重量比空气大的多，所以等距离的上升、下降时，压力的改变，在水中也比空气中来的大。
8. 9. 当下潜时，最受压力影响的三个主要空腔是：面镜，耳朵，鼻腔。
10. 挤压：因为体内空腔因为压力不平衡，空腔外的压力比里面的压力大，而引起的不适合疼痛。
11. 压力平衡就是，当下潜时，增加空腔内的空气，使空腔内的空气与周围的水压相等。
12. 平衡耳朵空腔压力的技巧：捏住鼻子，慢慢地做擤鼻涕的动作鼓气。左右活动下巴。
13. 在觉得不适前，每下潜1公尺左右的时候就应该平衡耳朵空腔了。
14. 潜水时，当你觉得不适，欲无法做压力平衡时，上升到不适的感觉消失为止的位置，然后再试试看。不要勉强做平衡。如果真的无法平衡，就应终止潜水。
15. 水肺潜水时，最重要的守则是：持续呼吸，绝对不要憋气。
16. 潜水上升时憋气，会造成：肺部破裂的伤害；严重的伤害，包括中风和死亡；这种情形很容易避免，只要不憋气。
17. 逆向阻塞：潜水上升时，膨胀的空气阻塞体内空腔而造成的疼痛和不适。
18. 如果在潜水上升途中，因为逆向阻塞而造成不适，这时应该减慢或停止上升，让阻塞的气体有时间排出。
19. 当你下潜越深，水肺气瓶里的空气消耗越快。
20. 在水中最有效率的呼吸方式是做深且慢的呼吸。
21. 你需要使用面镜来欣赏水底世界，因为人的视力在水底无法对焦。
22. 面镜必须罩住鼻子，这样，才能够平衡面镜空腔。
23. 选择面镜的六个特征：贴脸型，捏鼻部，宽广的视野。
24. 购买面镜时（及其他的潜水器材）最重要的考量是合适和舒服。
25. 使用新面镜前的准备工作：去除掉上面的保护膜，调整面镜带
26. 面镜（和大部分的潜水器材）的保养包括：使用用清水洗净，保存在阴凉、干燥的地方。



## 《PADI开放水域潜水员教程》

27. 水肺潜水时，你需要使用呼吸管，因为，在水面游泳和休息时，可以节省空气。当水面有点波浪时，使用呼吸管呼吸比较容易。以防气瓶空气用尽时，需要游一长段距离。
28. 一个简易的呼吸管具备大口径，管身应该有柔滑圆顺德曲度设计。
29. 正确调整呼吸管的方式有，咬嘴保持在口中而不会造成下巴疲劳，管身位于面镜的左边。
30. 穿着蛙鞋，让你得以使用大腿肌肉游泳，帮助你更有效率的游动。
31. 穿着湿式潜水靴时，通常会穿着调整式蛙鞋。
32. 排水孔，导流沟，龙骨能够加强蛙鞋的表现。
33. 新蛙鞋使用前的准备工作有：调整蛙鞋带（适用于调整式蛙鞋）。没什么特别准备（适用于套脚式蛙鞋）。
34. 影响你购买蛙鞋的考量包括：你的尺寸，你的力气，你计划的潜水地点。
35. 你需要浮力调整装置来：控制你在水底的浮力，在水面时，提供你正浮力。
36. 休闲潜水员最为广泛使用的是夹克式。
37. 大口径的充气/排气管，低压充气阀都是浮力调整装置必须具备的五个特征之一。
38. 浮力调整装置需要的额外保养：需要用清水冲洗内层，存放前先将浮力调整装置部分充气。
39. 两种金属水肺气瓶通常是由铝和钢制成。
40. 气瓶上的环形标记代表水压测试资料。
41. K气瓶阀是一种开关式的气瓶阀，而J气瓶阀有一个倒转装置。
42. 你可以借着把DIN锁进气瓶阀来连接调节器。
43. 防爆片从过满或过热的气瓶中释放出压力。
44. 当运输气瓶时，要固定住气瓶，这样才不会滚动或掉下。不要让气瓶直立而无人看管。如果一定要让气瓶直立，就要将它固定以免掉落。
45. 为了避免水进入气瓶内：不要将内部空气完全抽出。
46. 你需要作每年的目视检查来检查内部侵蚀。
47. 调节器经由两个步骤减少高压气瓶的空气压力。
48. 当你清洗调节器时，记得要盖上一级头的防尘盖，不要按下排气按钮，使用温和的水流冲洗。
49. 压力表是所有水肺潜水的必要装备。
50. 和一个潜伴一起潜水的原因包括实用性，安全性和乐趣。

### 7、《PADI开放水域潜水员教程》的笔记-第216页

1. 水面浮具的用途包括：协助其他潜水员，休息，支持潜水旗，存放附属装备。
2. 为了避免水面浮具拖带的纠缠问题：使用卷轴或类似的装置。
3. 你应该使用潜水旗，因为它能警告开船的人，当地法律可能会规定。
4. 如果没有法律明定，经验法则告诉我们，你应该待在潜水旗15公尺/50英尺以内的范围，船只应该离开它30-60公尺/100-200英尺以外的范围。
5. 你可能将采集袋用来装带一些物品，在水底扫除时，用来装垃圾。

## 《PADI开放水域潜水员教程》

6. 在白天带着水底手电筒潜水的理由包括：回复被吸收的颜色，照明岩穴和石缝。
7. 你要带一个记录板作为标准装备的一部分：通讯；记录资料，像是深度和时间限制；和做潜水日志的笔记。
8. 你需要备用零件组合，来减低因小事而错失潜水的机会，像是遗失橡胶气密封圈或是蛙鞋带断裂。
9. 你要放进备用零件组合的项目包括橡胶气密封圈，调整带，基本工具。
10. 记录潜水日志的理由包括：记录身为潜水员的历史，记录特别潜水地点的细节，帮助你记忆潜水经验。
11. 潜水前，你要避免服用药物，酒精，抽烟。
12. 你应该每两年做一次全身身体检查。
13. 潜水员应该注意维持其有效期限的免疫注射为伤寒和破伤风。
14. 为了保持你的潜水技巧，作一个活跃的潜水员，继续你的潜水教育，参加特别的潜水活动。
15. 如果月经不会影响到你一般的休息活动，那它也不应该妨碍到潜水。
16. 对怀孕妇女的建议是：不要潜水，因为，我们所知，有关潜水对成长中的胎儿影响的知识很有限。
17. 空气是由氧气和氮气组成的。
18. 吸入污染空气的症状包括头痛，恶心，嘴唇/指甲呈桃红色。
19. 如果潜水员被怀疑吸入污染空气：让他呼吸新鲜空气，可能的话，让他呼吸纯氧，应该将他送医照顾。
20. 要避免污染空气的问题，你应该要把水肺气瓶送到有信誉的空气站充气，而他们的压缩系统是专用于呼吸用空气。
21. 为了预防因氧气引起的问题：绝不要在气瓶中充填纯氧，不要超出休闲潜水的极限，不要使用高氧（nitrox）除非接受过专门的训练和检定。
22. 氮醉的症状包括：安全上的错觉，愚笨的行为，焦虑。
23. 万一氮醉构成问题时，上升到较浅的深度。
24. 为了预防氮醉，避免深潜。
25. 潜水时，影响身体吸收氮气的两个主要因素是潜水时间和潜水深度。
26. 当潜水员超出设定的深度和时间极限，上升时身体内产生气泡的情形叫做减压病。
27. 影响氮气吸收和排除的次要因素包括潜水前或潜水后立刻喝酒，脱水，高龄，体重过重。
28. 减压病的征兆和症状包括四肢和关节疼痛，轻微刺痛及疲劳，瘫痪和昏迷。
29. 减压疾病是一个临床医学名称，意思是：减压病和肺部过度扩张伤害。
30. 有减压疾病的潜水员需要再压舱治疗。
31. 减压疾病的急救包括紧急输氧，如果患者昏迷但还有呼吸，要让他左侧躺，联络当地紧急医疗机构，联络潜水医生或当地潜水员紧急服务。
32. 要减低减压病的危险，你要留在潜水计划表或电脑表所提供的极限范围内，保守地潜水，确实留在设定的极限内，做缓慢而安全的上升。
33. 潜水计划表和电脑表的主要用途是告诉你一定深度中的允许潜水时间。
34. 免减压潜水是指在任何时候，你都可以直接上升到水面，而不会有得减压病的风险。
35. 免减压极限是在一定深度，你能够停留的最大潜水时间，并且仍是做免减压潜水。
36. 你应该避免潜水到计划表和电脑表上的最大极限，因为人们对减压病的敏感度不同。
37. 休闲潜水计划表和其他潜水计划表的不同在于它是专为休闲免减压潜水员所设计的。
38. 在重复潜水后，你体内的氮气等级，会比从事非重复潜水后的等级高，因为你的体内仍残余前次潜水的氮气量。
39. 余氮量是潜水后的数小时内，体内所残留的氮气。
40. 使用休闲潜水计划表时，如果没有精确的深度或时间数字显示，永远跳到下一个较深深度或较大时间。
41. 潜水时间是从你自水面开始下潜，到最后要离开水底，上升到水面之前的时间。
42. 所有休闲潜水的最大深度极限是40公尺/130英尺。

# 《PADI开放水域潜水员教程》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)