

我的第一本  
**潜水书**

以正确的方式开始潜水

[英] 西蒙·普利德摩尔 (Simon Pridmore) ©著

冯齐 赵军梅©译

SCUBA  
FUNDAMENTAL

START DIVING THE RIGHT WAY



# 我的第一本 潜水书

以正确的方式开始潜水

[英] 西蒙·普利德摩尔 (Simon Pridmore) ©著

冯齐 赵军梅©译



SCUBA  
FUNDAMENTAL  
START DIVING THE RIGHT WAY



潜水是一项极富魅力的运动，试想一下，遨游在蔚蓝色的海洋中，与奇妙的生物和浩瀚的水下世界邂逅的感觉。

如果你还没有开始学习水肺潜水，一定要先从这一本书开始学习，这本书将会帮助你更好、更快地进入水肺潜水的学习，并让你快速入门。如果你已经有了一些水肺潜水经验，也请阅读本书，它将帮你绕过许多弯路，为你传授很多在潜水课程中学习不到的经验和知识。

Scuba Fundamental: Start Diving the Right Way / By Simon Pridmore / ISBN: 9781530524068

Copyright © 2016 by Simon Pridmore

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means whatsoever without written permission from the publisher.

The Chinese edition Copyright ©2017 by China Machine Press.

This title is published in China by China Machine Press with license from Simon Pridmore. This edition is authorized for sale throughout the world. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Simon Pridmore授权机械工业出版社在全球范围内出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-0740号

## 图书在版编目（CIP）数据

我的第一本潜水书：以正确的方式开始潜水 /（英）西蒙·普利德摩尔（SIMON PRIDMORE）著；冯齐，赵军梅译. —北京：机械工业出版社，2017.7

书名原文：Scuba Fundamental: Start Diving the Right Way

ISBN 978-7-111-57344-9

I. ①我… II. ①西… ②冯… ③赵… III. ①潜水运动 IV. ①G861.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第162918号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：赵屹 责任编辑：赵屹 杨洋

责任印制：李飞 责任校对：黄兴伟

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

2017年7月第1版·第1次印刷

165mm × 235mm · 12.5印张 · 187千字

标准书号：ISBN 978-7-111-57344-9

定价：88.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)



---

献给梅森（Mason），我的大女儿

---

## 专家观点

“为一位即将成为潜水员的人选择一本合适的书是既让人担心又让人感到困难的事情。你必须诚实，保证此书具有吸引力，同时又不能让人感到恐惧，内容也不能太复杂。西蒙是一位伟大的潜水作家，我认为他终于解决了这个问题。”

——史蒂夫·温曼（Steve Weinmann），  
《Diver》杂志（英国）编辑

“西蒙的新书，《我的第一本潜水书：以正确的方式开始潜水》，是一本全面的、实用的，并且具有良好安全导向作用的新潜水员指南。而且它非常有趣。西蒙在书中引用的奇闻轶事会让老潜水员笑到眼泪流出来，同时也为新潜水员承诺了未来数十年的愉快和奇遇。”

——朱迪·罗尔（Judi Lowe），水肺潜水教练，博士，  
thedivetourist 的可持续潜水旅游顾问

“我真希望在我去学习潜水的时候读了这本书。我还记得那种完全一头雾水的感觉。”

——罗宾·姚（Robin Yao），《EZDIVE》杂志责任编辑



“这是潜水员应该送给想要学习水肺潜水的朋友的一本书。”

——伊恩·托马斯 (Ian Thomas)，  
作家、水肺潜水教练训练官

“这是一本很棒的书！必须给西蒙·普利德摩尔点赞，他对水肺潜水做出了如此深刻、有趣、诚实的介绍。他清楚地解释了潜水这项运动的乐趣，同时也阐述了学习潜水时存在的潜在误区。他真实地把这项运动呈现了出来！这本书不仅仅对即将成为潜水员的人非常有价值，也对潜水长、教练和潜店经营者十分有用，帮助提醒他们应该怎么做，以及能够怎么做。”

——约翰·利普曼 (John Lippmann)，潜水员警示网 (DAN) 亚太分部创始人兼主席







# 目 录

## 专家观点

### 第一部分 在你开始之前

以正确的方式开始潜水 / 002

水肺潜水基本术语 / 006

不去潜水的原因 / 008

健康和水性 / 017

浮潜的注意事项 / 025

装备：早期开销 / 038

### 第二部分 学习潜水

对你的第一堂课作何期待 / 048

做出明智的选择 / 056

拥抱科技 / 065

你能帮教练做的 12 件事 / 068

六个要点 / 075

### 第三部分 会潜水后

承担责任 / 086

潜水改变生活 / 092

潜水礼仪 / 100



第四部分  
**前 20 潜**

下一步 / 112  
与卡无关 / 122  
水下摄影 / 127  
省气十法 / 133

第五部分  
**保持安全**

抵御寒冷 / 142  
水面安全 / 149  
氧气在哪里 / 158  
水下安全 / 163  
安全事项 / 174  
真实故事 / 178

致谢 / 189  
关于作者 / 190



我的第一本潜水书 以正确的方式开始潜水



第一部分

**在你开始之前**



## 以正确的方式开始潜水

“你可以享受望向无边海面的那种感觉，但只有你切身体会到海底世界是什么模样，你才会真正开始理解海洋的意义。在海面上感受海洋，就如同在马戏团的帐篷外观看马戏表演。”

——戴夫·巴里（Dave Barry），作家、专栏作者、潜水员

水肺潜水是一项独特而美妙的运动。地球的大部分表面都被海洋所覆盖，而能够在海面之下徜徉，探索海洋深处的世界，和海底动物们共同嬉戏，是一件多么神奇的事情。大约 70 年前，人类才开始享受这项特权。

生命中很少有什么能比在温暖洁净的海水里，看着各种各样的奇妙生物在美丽多彩的珊瑚礁旁嬉戏更加让人放松的了，但水肺潜水可以给你的远不止这些——你还可以在沉船旁畅游，与海狮一起游泳，欣赏魔鬼鱼（manta rays）的舞蹈，甚至可以探索地下河流，去发现那些地球上人迹罕至的地方。

一次物有所值的潜水不见得非要去著名的潜水度假地，体验与众不同的潜水经历，探寻稀有罕见的东西。在全世界，每天都有人潜入水底，纯粹是为了享受潜水这项运动给人带来的快乐和友谊。每年感恩节的时候，加拿大内陆艾伯塔省的一个潜水俱乐部都会在湖中举办一次水下南瓜雕刻大赛。许多当地潜水员都踊跃参加。俱乐部称，去年举行这项比赛的时候是个下雪天，当地气温只有零下 2





花斑连鳍鲷（Mandarinfish），水肺潜水会让你看到那些真正美丽的生物

摄氏度（28 华氏度），而所有人依然尽情享受了比赛。

无论你住在哪里，附近一般都会有一些潜水组织。对于一个潜水员来说，去潜水的动力往往就是为了提升技能。不管是射箭还是瑜伽，无论是哪项运动，练习得越多，收获也就越大。

## 为什么选择《我的第一本潜水书》

《我的第一本潜水书》是专门为像你一样想要学习水肺潜水的人准备的一本书。它会告诉你，在报名潜水课程之前，你应该知道些什么，以及你需要做些什么。同时，它也会为你学习潜水过程中的重要事项提供一些公正的、可靠的建议。



这些建议是你无法从其他地方获取的，而大多数人在发现这些问题时已经太晚了。

《我的第一本潜水书》这本书能够在你产生也许会喜欢上水肺潜水的念头开始，一直引导你完成一定的水肺潜水课程并拥有 20 次左右的潜水经验。到那时，你就可以开始阅读我的另一本书——《潜水的秘密》（*Scuba Confidential*）了。

## 做好准备并做出正确选择

很多人在学习水肺潜水时并没有做好充分的准备，也有一些人虽然准备好了，但在他们开始课程时并没有一个良好的学习体验。遇到上述两种情况的人，往往最终都放弃了潜水，不仅浪费了时间和金钱，更是错过了一种可以享受一生的宝贵经历。这并不是他们的错，他们只是不知道该如何把它做好。

在你真正开始潜水之前，无论是从生理上还是心理上，你都没有办法判断你到底是否准备好了。你也不知道该如何去分辨教练的好坏，甚至无法区分一个普通人和一名专业的潜水行家。这是因为任何人都可以建立一个精美的网站，装饰出一家吸引人的店面，或者做出一个很有说服力的方案。（而同样的，不专业的人也能够伪装成一名优秀的教练或一名经验丰富的潜水员。）

事实上，水肺潜水就像生活中的其他事情一样，有好的也有差一点的。有很多优秀的教练和非常专业的潜水中心，但也有一些糟糕的、懒惰的、粗心的教练和服务态度极差的潜店，他们只想着怎样才能从你身上赚钱。

所以我决定写这本书，让你能够在学习水肺潜水的过程中做出正确的选择。《我的第一本潜水书》的目的不是教会你怎样去潜水，那是你的教练应该做的事。这本书的目的是帮助你少走一些弯路，避免学习过程中的那些陷阱，让你学习潜水的过程更加轻松，能够更快地成为一名优秀的潜水员。

## 并非所有的课程都是相同的

如果你叫上几十个潜水员，问问他们都是怎么学习潜水的，那么你也许会听到几十个不同版本的故事。这恰恰说明了，尽管各个培训机构的水肺潜水基础课





学习潜水

程内容十分相似，但大家的课程体验却不尽相同。

一些潜水员得到第一张潜水证书的过程可能是先单独完成4~5节的泳池课程，再进行4~5节开放水域课程。而有些教练为了节省时间和开支，把几次必需的潜水课合在了一起，造成有些人总共只进行了2~3次的水域课程。另外，还有一些潜龄较长的潜水员，他们会告诉你他们的潜水课长达几个月之久，其中包括二十多次的水面课程及十几次的海洋深潜。

一些经验丰富的潜水员会告诉你，他们当年在可以使用潜水装备之前，首先要经历多次的水性测试，如计时游泳能力、浮潜能力测试等。相比之下，现在很多新的潜水员在开始他们的课程之前甚至不需要证明他们会游泳！

一个很明显的区别是，在那些潜龄较长的潜水员学习潜水的时候，潜水旅行



还没有流行起来，那个时候一名合格的水肺潜水员的概念和今天是大不相同的。以前，成为一名潜水员意味着你已经完全可以在没有潜导的带领下，和另一名具有同样资格的潜水员一起在任何地方进行潜水。它证明你已经具有足够的能力对潜点进行评估，对潜水活动进行计划，处理你潜水过程中的任何突发事件，并在危急情况下能够对你自己和你的潜伴实施救援。

而如今，尽管许多潜水指南都做出承诺，确保你在完成第一个潜水课程后，就具备了安全、独立的潜水能力，但显然事实并不是这样的。和过去相比，现在大多数的水肺潜水初级课程都在时间和强度上进行了压缩，只能够让你学习到处理装备、在水中使用装备以及解决常见问题的基本方法。

要想成为一名称职的、独立的潜水员，同时也是一个有用的、合格的潜伴，你需要不止一次的短训课程以及至少 4~5 次的潜水经历。这也是为什么《我的第一本潜水书》并不仅仅关注于你的第一个潜水认证课程，而是要伴随你走更远的路，指导你需要做什么，并为你做出正确选择提供所需的背景知识。

以正确的方式开始潜水，你会为这一旅程做好准备，轻松上路。你会少走弯路，尽情享受这一切，你也会在合适的时间拥有合适的装备，而不必过早地投入不必要的开支。我希望你能喜欢《我的第一本潜水书》，希望它对你有所帮助，能够让你找寻到内心深处对潜水的热爱——这将会是你一生之热爱的起点。

从阅读《我的第一本潜水书》起  
开始正确的潜水旅程。

## 水肺潜水基本术语

尽管在本书中，我已经尽量避免使用与水肺潜水相关的行话和术语，尤其是在前两章中，我担心读者会因为没有任何潜水经验而无法理解这些术语，但我并没有



完全做到。下面是一些简单的术语，可以帮助你理解我所说的词语及其概念。

**BCD**——浮力补偿装置的缩写。它是潜水员穿在身上的充气式夹克，能够帮助潜水员在水下和水面调节他们的浮力。

**浮力**——浮在水面的物体我们可以认为是具有正浮力的；而下沉的物体则具有负浮力；能够在水中停留，既不上升，也不下沉的物体则具有中性浮力。

**电脑（潜水电脑表）**——潜水员在潜水时佩戴的一个小型电脑，可对深度、时间或是其他一些事项进行追踪。潜水电脑表的最主要作用就是帮助潜水员避免减压病。

**减压病**——减压病是许多潜水相关症状的总称，有可能因潜水员下潜时间过长且上升速度过快，或者仅仅由于在潜水过程中任一时间点的上升速度过快而造成。

**蛙鞋**——就是常说的“脚蹼”。

**仪表**——潜水员的仪表是他们调节器的一部分，向潜水员指示他们的下潜深度以及他们的气瓶中剩余的气体含量。

**调节器**——这件装备一头是一个固定装置，另外一头是一个咬嘴。调节器与气瓶相连接，可以把气瓶中的高压气体的压力降低，使潜水员能够进行呼吸。

**水肺（Scuba）**——即自携式水下呼吸器。水肺潜水就是自己带着自己的供气装置在水下进行潜水活动。

**潜水压力表（SPG）**——这是告诉潜水员他们的气瓶里还剩余多少大气压的  
空气的仪表。



## 不去潜水的原因

### 淋浴时的恐慌

几年前，一个朋友总跟我说想要参加我的潜水初学者课程，并告诉我：

“我今天早晨醒来并且跟自己说，今天我就要去学潜水。”

“非常好啊！”我答道。

“但问题是，”她继续说，“我去洗了个澡，当我把脸转向花洒方向时，我就立刻开始恐慌。如果我在洗澡时都会被吓到，那我怎么能去潜水呢？”

我向她解释说，她会恐慌是因为当她把脸转向花洒时，她屏住了呼吸，而在不呼吸的时候，我们人类的中枢神经系统就会自动产生恐慌。“恰恰相反的是，”我告诉她，“在水肺潜水时，你从来不需要屏住呼吸。”

但我同时也补充道，这也并不代表她在水肺潜水过程中永远不会产生焦虑，但她在淋浴时的恐慌和她是否能够成为一名潜水员是没有任何关系的。

最后，她不仅完成了潜水课程，还爱上了潜水，因为在内心深处她一直知道，她将会成为，也已经成为一名热衷于潜水的爱好者了。

### 潜水并不适合所有人

对于水肺潜水来说，你不必是一个冒险者，也不必是一个身材姣好、训练有