



PROGRAMA CURSO DE APNEA AVANZADO

INTRODUCCION

El curso de Apnea Avanzado es un nivel avanzado de buceo a pulmón libre que te abre las puertas a las profundidades.

El curso de Apnea Avanzado está para realizar en tres (3) meses dividido en tres partes, una teórica de cuatro (4) sesiones, una práctica de veinticuatro (24) sesiones en piscina dos(2) veces por semana (sábado y domingo de 7:30 a 10:00 AM) y una salida de certificación en aguas abiertas dirigida por un instructor calificado.

Al finalizar el curso el alumno estará en capacidad de bucear en aguas claras y sin corrientes hasta 18 metros de profundidad. Apneista Avanzado de NAUI

REQUISITOS: Mayor de 15 años.

INSTRUCTOR : ALBERTO APARICIO LOPEZ
INSTRUCTOR NAUI #34001
INSTRUCTOR 2 ESTRELLAS FEDECAS – CMAS #M213996

DURACION : TRES (3) MESES

CONTENIDO

SECCIONES TEORICAS

1. Equipo para apnea profunda
2. Introducción. Física del Buceo: Concepto de presión, flotabilidad, penetración de la luz solar al agua, sonidos en el agua, temperatura.
3. Fisiología: Espacios aéreos, compensación, Hiperventilación, Hipoxia, Hipotermia, Sistema circulatorio y respiratorio, RCP (Reanimación Cardio Pulmonar).
4. Buceo seguro: Sistema de compañeros, Señales de mano. Que se debe y que no se debe hacer en apneas profundas. Ecología básica y consideraciones ambientales.

SECCIONES PRÁCTICAS

1. Estilos de Natación: Libre y pecho. Entrada silenciosa.
2. Estilos de Natación: Libre, Pecho y Over. Entrada silencios.
3. Estilos de Natación: Libre, Pecho, Over y Supervivencia. Entrada paso de gigante.
4. Estilos de Natación: Libre, Pecho, Over, Supervivencia y Polo crawl. Entradas silenciosa y paso de gigante.
5. Ejercicios para equilibrar presiones en los oídos (maniobra válsala). Introducción a la maniobra marcante
6. Apnea controlada en superficie sin equipo. Maniobra marcante. Arrastres.
7. Adaptación y uso adecuado de la careta y snorkel.



Arrecifes del Pacífico

Club de Buceo

8. Adaptación y uso adecuado de las aletas.
9. Armado y uso del lastre, prueba de flotabilidad. Maniobra marcante.
10. Entradas con equipo básico: silenciosa, paso de gigante, sentado cayendo de espaldas. Apnea en superficie. Trabajo en parejas.
11. Descenso y Ascenso controlado utilizando boya y línea de vida sólo con carteta y snorkel. Maniobra valsalva. Descenso controlado vertical de pie utilizando boya y línea de vida con equipo básico completo. Maniobra valsalva.
12. Apnea estática y dinámica en superficie. Juegos con y sin equipo. Arrastres con equipo.
13. Desaguada de careta. Maniobra marcante y apnea dinámica en el fondo. Juegos con equipo completo.
14. Rebotes sencillos y dobles. Apnea dinámica horizontal.
15. Natación larga distancia con y sin equipo. Apnea con equipo.
16. Auto-rescate (Uso del pantalón como flotador). Apnea con y sin equipo.
17. Apnea controlada. Rescate de un buzo inconsciente. RCCP.
18. Apnea en superficie. Repaso de técnicas.
19. Apnea estática y dinámica rápida. Juegos con equipo completo.
20. Desequipada en el fondo de la piscina.
21. Equipada en superficie. Rebotes sencillos y dobles con desplazamiento. Apnea por relevos.
22. Evaluación de destrezas 1:
 - Natación sin equipo 500m
 - Natación con equipo 1000m
 - Equipada en superficie y Apnea controlada
23. Evaluación de destrezas 2:
 - Recuperar 5 objetos del fondo.
 - Apnea Dinámica: 40 m con Equipo Completo
 - 20m sin Aletas
24. Evaluación de destrezas 3:
 - Desequipada en el fondo
 - Apneas estáticas 1'30''

Salida de certificación aguas abiertas a San Andrés Islas: Buceo Horizontal con equipo completo 40 m, Buceo vertical a 18m de profundidad (Nirvana Yate Hundido), Natación con equipo larga distancia (1.6 Km – 1 Milla) San Andrés a Yonny Kay.

Horario:

- **Secciones Teóricas: Sábados 10:00 AM a 11:30 AM (primeros 4 Sábados)**
- **Secciones Prácticas: Sábados y Domingos 7:30 AM a 10:00 AM**