

## PROGRAMA DE APNEA 3\* (APN3)

### MÁSTER

¿Deseas profundizar en los conceptos más técnicos de la apnea? ¿Quieres experimentar las sensaciones de la apnea profunda? ¿Te gustaría asistir a un instructor durante un curso de apnea? ¡Este es tu curso!

Aprenderás nuevas técnicas y adquirirás nuevas habilidades que te ayudarán a ello, como la técnica de compensación Mouthfill, el buceo en residual, las técnicas de entrenamiento avanzado o cómo controlar y apoyar a un grupo durante una formación.

Este curso te permitirá asistir a instructores durante los cursos de formación de apnea FEDAS.

El alumno adquirirá los conocimientos y habilidades adecuadas para poder alcanzar una profundidad de 30 metros en peso constante e inmersión libre, realizar una apnea estática de 3'30 minutos y una apnea dinámica de 75 metros, de forma relajada y segura.

#### 1.- OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

El alumno ha de ser capaz de:

- Aprender nuevas técnicas de compensación y entrenamiento avanzado que le ayuden a superar sus límites y progresar adecuadamente.
- Conocer programas de nutrición deportiva para la apnea.
- Entender los problemas que pueden surgir cuando se bucea a mayores profundidades.
- Conocer el material más avanzado para la práctica de apnea.
- Adquirir los conocimientos necesarios para asistir a instructores en cursos de apnea y ejercer de apneista de seguridad.
- Asistir a un apneista con problemas aplicando las técnicas de rescate y recuperación

## 2.- REQUISITOS PARA ACCEDER AL CURSO:

- Mayor de 16 años
- Certificado médico que indique que es apto para la práctica de deportes a pulmón libre o declaración responsable sobre estado de salud según ANEXO I RD 550/2020, de 2 de junio, por el que se determinan las condiciones de seguridad de las actividades de buceo
- Titulación APNEA 2\* o equivalente, o acceso mediante la “Evaluación Crossover”
- Título de Soporte Vital Básico

Nota: La “**Evaluación Crossover**” consiste en una evaluación previa del candidato por parte del Instructor donde se evalúa los conocimientos y habilidades del mismo, con el fin de comprobar si puede realizar el curso de APNEA 3\* directamente, sin presentar una certificación previa de APNEA 2\* o equivalente.

Se estructura en una clase de teoría, una sesión de aguas confinadas y otra de aguas abiertas, donde el candidato deberá demostrar que posee los conocimientos del curso de APNEA 1\* y APNEA 2\*, superando los exámenes teóricos con más de un 80% de aciertos. Además, deberá realizar los ejercicios prácticos con facilidad y técnica suficiente, y superar las marcas siguientes:

- ✓ Apnea estática: 3'30
- ✓ Apnea dinámica bialeas 75 metros
- ✓ Peso constante 30 metros

También podrán acceder directamente a este curso, aquellos atletas que:

- Hayan conseguido las marcas mínimas de apnea estática de 3'30, apnea dinámica de 75 metros y peso contante de 30 metros en competiciones FEDAS en los últimos 4 años
- Aprueben un examen de conocimientos (exámenes teóricos de los cursos APNEA 1\* y APNEA 2\*)

## 3.- REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Completar el curso con una asistencia de más de 75%
- Superar el examen teórico y las pruebas practicas
- Marcas mínimas a alcanzar:
  - Estática: 3'30
  - Dinámica bialeas: 75 m
  - Peso Constante: 30 m

Si las prácticas se realizan en agua dulce o con una temperatura de agua por debajo de 16° C, las marcas mínimas requeridas para la certificación podrán disminuirse en un 20%.

#### **4.- EQUIPO DOCENTE**

El equipo docente estará formado por, al menos, un Instructor Nacional de Apnea 2\* o superior. Si fuese necesario, podrán asistirlo otros instructores nacionales de apnea y/o APNEA 3\* (según lo establecido en los ratios del punto 5)

#### **5.- RATIOS**

- Clases teóricas: 1 Instructor Nacional de Apnea 2\* o superior
- Clases prácticas aguas confinadas: 1 instructor Nacional de Apnea 2\* – 8 alumnos (el instructor podrá ser ayudado por otros instructores o asistentes APNEA 3\*, con un ratio de 1-4)
- Clases prácticas aguas abiertas: 1 instructor Nacional de Apnea 2\* – 4 alumnos (el instructor podrá ser ayudado por otros instructores o asistentes APNEA 3\*, con un ratio de 1-4)

#### **6.- METODOLOGÍA**

El instructor tendrá en cuenta las normas para la realización de cursos FEDAS elaboradas por el Comité Técnico, así como el manual de pedagogía de apnea FEDAS y lo establecido en el presente diseño curricular.

#### **7.- DURACIÓN DEL PROGRAMA**

El programa tiene una duración aproximada de 30 horas, repartidas en aproximadamente 3 o 4 días de formación, en los que se imparten:

- 6 sesiones de teoría
- 2 sesiones de piscina
- 4 sesiones de mar
- 2 sesiones de estiramientos torácicos/respiración/relajación

## 8.- ACCESO AL CURSO CON TÍTULOS DE APNEA FEDAS/CMAS ANTERIORES A 1 JULIO 2020

El plan de formación de apnea FEDAS/CMAS anterior a este nuevo plan (Versión 4. Julio 2020) contemplaba 4 niveles de formación: APNEA 1\*, APNEA 2\*, APNEA 3\* y APNEA 4\* de alumno.

El nuevo plan (Versión 4. Julio 2020) adaptado a los estándares de CMAS contempla 3 niveles de formación: APNEA 1\*, APNEA 2\*, APNEA 3\* de alumno.

A continuación, se especifican los contenidos formativos de los nuevos cursos y su correspondencia con el plan anterior, de manera que los alumnos puedan continuar su formación de apnea desde las titulaciones del plan anterior a este nuevo.

Los contenidos formativos de los nuevos cursos son:

- APNEA 1\*: mismo contenido que APNEA 2\* plan antiguo
- APNEA 2\*: mismo contenido que APNEA 3\* plan antiguo
- APNEA 3\*: mismo contenido que APNEA 4\* plan antiguo

**NOTA ACLARATORIA:** un alumno con titulación APNEA 4\* obtenida con fecha anterior al 1 de julio de 2020, ha aprendido los conocimientos y superado los ejercicios prácticos del curso APNEA 3\* actual, por lo que si desea continuar su formación de apnea debería realizar el curso de Instructor Nacional de Apnea 1\*.

Podrán acceder a los contenidos formativos de este curso APNEA 3\* nuevo los alumnos con titulaciones APNEA 3\* del plan formativo anterior a fecha 1 de julio de 2020.

## UNIDADES DIDÁCTICAS - TEORÍA

### EQUIPO AVANZADO PARA LA APNEA

- PERSONAL:
  - Peso de cuello
  - Gafas fluidas
  - Tapones
  - Pinzas
  - Monoaletas
  - Lanyard
  - Trajes lisos
- ENTRENAMIENTOS O COMPETICIÓN:
  - Boyas y cabos
  - Plato y peso de fondo
  - Contrapeso

### BUCEANDO POR DEBAJO DEL VOLUMEN RESIDUAL

- MEDIDAS PULMONARES
- PROFUNDIDAD DE FALLIDA
- APLASTAMIENTO PULMONAR
  - Qué es
  - Síntomas
  - Qué hacer si sucede
  - Como prevenirlo
- BUCEO EN EXHALACIÓN PASIVA
  - Qué es
  - Beneficios
  - Consideraciones de seguridad

### TÉCNICAS AVANZADAS

- RECORDANDO FRENZEL
- MOUTHFILL (LLENADO DE BOCA)
  - Qué es
  - Por qué hacerlo
  - Cómo hacerlo

- CARPAS
  - Qué son
  - Cómo hacerlas
  - Consideraciones de seguridad

### ENTENDIENDO LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD

- ESTIRAMIENTOS PULMONES LLENOS
- ESTIRAMIENTOS PULMONES VACÍOS

### QUE OCURRE CON LOS GASES EN PROFUNDIDAD

- ENFERMEDAD DESCOMPRESIVA
  - Qué es
  - Ley de Henry
  - Causas
  - Síntomas
  - Qué hacer si sucede
  - Como prevenirlo o evitarlo
- NARCOSIS
  - Qué es
  - Qué efectos produce
  - Factores que influyen en su aparición
  - Adaptación y tolerancia

### ENTRENAMIENTOS AVANZADOS Y NUTRICIÓN

- ENTRENAMIENTO:
  - Conceptos de entrenamiento
  - Técnicas de relajación: yoga, meditación y rutinas
  - Aquarelax
  - Hipopresivos para la apnea
  - Entrenamiento en seco
  - Planificación de un ciclo de entrenamiento
- NUTRICIÓN:
  - Introducción
  - Alimentación antes, durante y después de la apnea
  - Alimentos no recomendados
  - Suplementación

- Hidratación

## SEGURIDAD

- Planificación de una sesión de apnea en aguas abiertas
  - Conceptos a tener en cuenta
  - Plan de emergencias
- Repaso de los protocolos de reanimación en caso de sufrir un síncope
- RCP
- OXIGENOTERAPIA Y DEA

## UNIDADES DIDÁCTICAS - PRÁCTICA

### **AGUAS CONFINADAS**

- Preparación de una sesión de entrenamiento de apnea estática y dinámica
- Asistir como apneista de seguridad en una máxima de apnea estática con cuenta atrás
- Realizar una apnea estática y dinámica con carpas
- Preparación de una sesión de entrenamiento de apnea dinámica
- Asistir como apneista de seguridad en una máxima de apnea dinámica con cuenta atrás
- Ajustar la flotabilidad correcta en apnea dinámica con y sin aletas
- Practicar técnica en apnea dinámica sin aletas
- Practicar técnica en apnea dinámica con monoaleta
- Repasar Seguridad y Rescate con RCP

### **AGUAS ABIERTAS**

- Preparación del material (mosquetones, cabos, boyas) y montaje de boyas en el mar para las prácticas de aguas abiertas
- Calentamiento
- Buceo en exhalación pasiva (CFR)
- Practicar técnica de compensación Mouthfill
- Practicar técnica de compensación Mouthfill en combinación con buceo en exhalación pasiva (CFR)
- Realizar máxima en peso constante
- Practicar peso variable
- Realizar bajadas en inmersión libre
- Aprender la técnica de peso constante sin aletas
- Ascender sin gafas desde 20 metros simulando su pérdida
- Ascender con una sola aleta desde 20 metros simulando calambres
- Realizar una apnea estática a 10 metros de 1 minuto
- Practicar rescate de un apneista accidentado entre 15 y 20 metros

### **ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN**

- Ejercicios previos para estirar los músculos y estiramientos de los músculos implicados en la apnea dinámica
- Ejercicios de elasticidad torácica
- Visualización