

PROGRAMA DE INSTRUCTOR NACIONAL APNEA 1* PISCINA FEDAS/CMAS – (INAP1_POOL)

La apnea es una de las actividades más antiguas que existen en la historia de las actividades subacuáticas y en la actualidad está en pleno auge como actividad deportiva.

Muchos de los deportes englobados en esta federación se practican en apnea, como pueden ser la pesca submarina o el hockey subacuático entre otros, y tener los conocimientos apropiados, tanto técnicos como de seguridad, pueden hacer que su práctica sea mucho más segura.

Por este motivo la Federación Española de Actividades Subacuáticas, apostando fuerte por este deporte, ha creado un plan formativo acorde a las necesidades del mismo y siguiendo los estándares de la CMAS, para el desarrollo de nuevos instructores que puedan impartirlo.

1.- OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Enseñar a los futuros instructores de apnea FEDAS todas las herramientas, tanto técnicas como didácticas, que le ayuden a impartir los cursos de apnea en piscina: BAUTIZO PISCINA, APNEA 1* PISCINA y APNEA 2* PISCINA, de una forma segura y con calidad, al mismo tiempo que mejoran sus conocimientos de apnea y perfeccionan sus habilidades personales.

2.- REQUISITOS PARA ACCEDER AL CURSO:

- Tener 18 años de edad
- Estar en posesión del título de APNEA 2* PISCINA FEDAS/CMAS o APNEA 3* FEDAS/CMAS o equivalente; o Instructor de apnea de otras organizaciones (crossover)
- 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

- Estar en posesión de la Licencia Federativa de Técnico
- Estar en posesión de los títulos de Administración de Oxígeno y SVB

3.- REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Completar el curso con una asistencia de más del 80%
- Completar los exámenes teóricos de los cursos APNEA 1* PISCINA, APNEA 2* PISCINA y examen final
- Superar todas las marcas requeridas
- Superar las pruebas prácticas de exposición de temas teóricos ante el instructor
- Superar las pruebas prácticas de identificación de errores en los alumnos y resolución de los mismos
- Organizar las sesiones prácticas de los cursos APNEA 1* PISCINA y APNEA 2* PISCINA correctamente, haciendo hincapié en el briefing y debriefing.

En el caso de no superar alguna de las pruebas, dispondrán de un año, a partir de la finalización del curso, para poder demostrarlas. Esto lo deberán realizar ante cualquier Instructor Nacional de Apnea 3* FEDAS/CMAS. Una vez superadas las mismas se le tramitará el título de Instructor Nacional de Apnea 1* PISCINA FEDAS/CMAS.

Aquellos que no superen las pruebas de aguas abiertas, pero sí las de aguas confinadas, y que además tengan aprobada las demás partes de teoría y exámenes, podrán ser certificados como **Instructor Nacional de Apnea 1* PISCINA**.

4.- EQUIPO DOCENTE

- El Director del curso será un Instructor Nacional de Apnea 3* FEDAS/CMAS o un Instructor Nacional de Apnea 2* PISCINA FEDAS/CMAS.
- Si fuese necesario, podrán asistirlo Instructores Nacionales de Apnea 1* PISCINA o superiores.

5.- RATIOS

- Clases teóricas: 1 Instructor Nacional de Apnea 3* FEDAS/CMAS o un Instructor Nacional de Apnea 2* PISCINA FEDAS/CMAS
- Clases prácticas aguas confinadas: Instructor Nacional de Apnea 3* FEDAS/CMAS o un Instructor Nacional de Apnea 2* PISCINA FEDAS/CMAS – 8 alumnos (el instructor podrá ser ayudado por otros Instructores Nacionales de Apnea 1* PISCINA o superiores, con un ratio de 1-4)

6.- DURACIÓN DEL PROGRAMA

El programa tendrá una duración aproximadamente de 25 horas, con la siguiente distribución de horas mínimas:

- Clases de teoría: 10 x 1 hora
- Clases prácticas de piscina: 10 x 1 horas (al menos 6 sesiones)
- Clases prácticas de respiración: 2 x 1 hora

Se permite dos o más sesiones prácticas de agua por día, siempre que el intervalo entre ambas sea de al menos 1 hora.

7.- ATRIBUCIONES

Un Instructor Nacional de Apnea 1* PISCINA FEDAS/CMAS podrá impartir los siguientes cursos de apnea:

- BAUTIZO PISCINA
- APNEA 1* PISCINA
- APNEA 2* PISCINA

UNIDADES DIDÁCTICAS - TEORÍA

PROGRAMACIÓN DE LAS CLASES DE LOS CURSOS DE APNEA

El objetivo es analizar cada una de las unidades didácticas, a nivel de actividades teórico-prácticas, planificación de clases, guiones, pruebas de nivel, criterios de evaluación y certificación, de los programas:

- BAUTIZO PISCINA
- APNEA 1* PISCINA
- APNEA 2* PISCINA

El candidato deberá demostrar que conoce todos los materiales (presentaciones, exámenes, plantillas, actas de curso, proceso de certificación, ...) utilizados en las formaciones, mediante la realización de una prueba práctica.

FORMACIÓN TEÓRICA Y HABILIDADES PEDAGÓGICAS

El objetivo de este módulo es valorar los conocimientos teóricos y habilidades pedagógicas, acorde con el manual de pedagogía FEDAS.

El candidato deberá realizar presentaciones de diferentes temas de los programas de BAUTIZO PISCINA, APNEA 1 PISCINA y APNEA 2* PISCINA* y será evaluado de los siguientes puntos:*

- *Conocimiento del tema*
- *Habilidad para contestar preguntas*
- *Habilidad para introducir nuevos temas*
- *Habilidad para explicar cada punto y darle interés*
- *Habilidad para resumir al final*
- *Habilidad para usar material didáctico de manera apropiada*
- *Habilidad para usar lenguaje positivo y experiencias personales*



PREVENCIÓN DE RIESGOS / PLANES DE EMERGENCIA / SVB – O2

El objetivo de este módulo es instruir sobre la prevención de riesgos, planificación de prácticas de aguas confinadas y normas de seguridad que deben de cumplirse.

Además, se les formará como instructor en materia de Soporte Vital Básico y Oxigenoterapia, siguiendo los manuales de FEDAS.

El candidato deberá demostrar que conoce todas las normas de seguridad y prevención de riesgos en las prácticas de aguas confinadas y abiertas que realice. Además, deberá demostrar que conoce las maniobras de SVB y Oxigenoterapia, así como aplicarlas en caso de emergencia.

UNIDADES DIDÁCTICAS - PRÁCTICAS

Las clases prácticas están diseñadas para cumplir los siguientes objetivos:

1. Que el futuro instructor aprenda a dirigir, coordinar y controlar al grupo según los estándares de seguridad establecidos.

El candidato deberá realizar diferentes exámenes prácticos donde planificarán y dirigirán al grupo realizando los ejercicios diseñados en los niveles APNEA 1 PISCINA y APNEA 2* PISCINA, para aguas confinadas y los ejercicios de respiración y elasticidad.*

2. Que el futuro instructor demuestre sus capacidades y aptitudes a través de pruebas de nivel en las distintas disciplinas.

Durante el curso los candidatos dispondrán, desde el primer día, del tiempo suficiente para ir demostrando las habilidades de los puntos anteriores.

En el caso de finalizar el curso y no haber superado alguna de las pruebas, dispondrán de un año, a partir de la finalización del curso, para poder demostrar las mismas. Esto lo deberán realizar ante un Instructor Nacional de Apnea 3 FEDAS/CMAS. Una vez superadas se le tramitará el título de Instructor Nacional de Apnea 1* PISCINA FEDAS/CMAS.*

3. Que el futuro instructor aprenda a identificar los distintos errores que los alumnos pueden cometer durante las prácticas y sepan resolverlos eficientemente, para el mejor aprendizaje de los mismos

Durante los ejercicios prácticos, se simularán los principales errores que dificultan el aprendizaje de los alumnos. El candidato deberá identificar y resolver eficientemente cada uno de ellos. La no identificación y/o resolución de al menos el 75% de estos errores, supondrá la no aprobación del curso.

4. Que el futuro instructor experimente el desarrollo de un curso real. Para ello el candidato a instructor deberá asistir a un curso de apnea FEDAS con un instructor de apnea 2* PISCINA FEDAS/CMAS o con un instructor de apnea 3* FEDAS/CMAS, donde participará en las clases impartiendo algunas sesiones teórico-prácticas con el instructor.

Se aconseja que la formación se realice de forma continuada en el curso de instructores, al final del mismo, pudiéndose ser un BAUTIZO PISCINA de un día.

DIRIGIR, COORDINAR Y CONTROLAR

En este sentido, los futuros instructores deberán realizar diferentes exámenes prácticos donde planificarán y dirigirán al grupo realizando los ejercicios diseñados en los niveles APNEA 1* PISCINA y APNEA 2* PISCINA, para aguas confinadas, además de los ejercicios de respiración y elasticidad que figuran en sus diseños curriculares y que se exponen a continuación:

UNIDADES DIDÁCTICAS – PRÁCTICAS: APNEA 1* PISCINA FEDAS/CMAS**AGUAS CONFINADAS**

- Fases de la apnea estática (posición, respiración, apnea, contracciones, respiración de recuperación)
- Serie de apnea estática de 4 repeticiones
- Fases de una apnea dinámica
- Lastrado adecuado para la apnea dinámica
- Técnica de aleteo y posición del cuerpo
- Serie de apnea dinámica de 4 repeticiones
- Apneista de seguridad en apnea estática y dinámica
- Introducción a la apnea dinámica sin aletas
- Seguridad y rescate. Práctica de recuperación de síncope y rescate hasta fuera del agua

ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN

- Ejercicios previos para estirar los músculos y estiramientos de la musculatura en general
- Respiración abdominal, torácica y completa
- Relajación guiada

UNIDADES DIDÁCTICAS – PRÁCTICAS: APNEA 2* PISCINA FEDAS/CMAS

AGUAS CONFINADAS

- Fases de la apnea estática (posición, respiración, apnea, contracciones, respiración de recuperación)
- Calentamiento en estática
- Series de apnea estática. Tabla CO2
- Preparar máxima de estática
- Calentamiento en dinámica
- Series de apnea dinámica. Tabla CO2
- Preparar una apnea dinámica máxima
- Lastrado adecuado para apnea dinámica
- Técnica de aleteo y posición del cuerpo
- Practicar rescate de un apneista accidentado
- 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

ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN

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



CAPACIDADES Y APTITUDES

Los futuros instructores deberán superar las siguientes pruebas para aprobar el curso:

- Apnea estática de 4' minutos
- Apnea dinámica con bialetas: 75 metros
- Apnea dinámica sin aletas: 60 metros
- Rescate de un apneista accidentado, remolque en superficie de 30 metros y extracción de la piscina y RCP
- 400 m nadando con equipo en menos de 6 minutos
- 3 x 50 m apnea dinámica con aletas con recuperación de 40 segundo

IDENTIFICACIÓN DE ERRORES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Durante los ejercicios prácticos del punto 1, se simularán diferentes errores que el futuro instructor deberá identificar y resolver eficientemente. La no identificación y/o resolución de al menos el 75% de estos errores, supondrá la no aprobación del curso.