

PROGRAMA DE INSTRUCTOR NACIONAL APNEA 1* FEDAS/CMAS – (INAP1)

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: BAUTIZO PISCINA, BAUTIZO, APNEA 1* PISCINA, APNEA 1* y APNEA 2*, 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 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* y APNEA 2*
- 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* Y APNEA 2* 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* 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 FEDAS/CMAS**.

4.- EQUIPO DOCENTE

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

5.- RATIOS

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

6.- DURACIÓN DEL PROGRAMA

El programa tendrá una duración aproximadamente de 50 horas, con la siguiente distribución de horas mínimas:

- Clases de teoría: 20 x 1 hora
- Clases prácticas de piscina y mar: 10 x 2 horas
- 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.

En el caso de **CROSSOVER**, el programa tendrá una duración de aproximadamente 24 horas, con la siguiente distribución de horas mínimas:

- Clases de teoría: 6 x 1 hora
- Clases prácticas de piscina y mar: 4 x 3 horas
- Clases prácticas de respiración: 2 x 1 hora

7.- ATRIBUCIONES

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

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

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

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 APNEA 1* y APNEA 2*, siendo evaluado de los siguientes puntos:

- Conocimiento del tema
- Habilidad para presentar el tema, estructura y resumen final
- Habilidad para contestar preguntas
- Habilidad para introducir nuevos temas
- Habilidad para explicar cada punto y darle interés
- 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 abiertas, y normas de seguridad que deben de cumplirse.

Además, se debe recordar y practicar los protocolos 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 los protocolos y 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* y APNEA 2*, tanto para aguas confinadas como para aguas abiertas, 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 sus capacidades, superando las pruebas siguientes:

- Apnea estática de 4' minutos
- Apnea dinámica con bialeas: 75 metros
- Bajada en peso constante con bialeas: 30 metros
- Rescate de un apneista accidentado de 15 a 20 metros, remolque en superficie de 30 metros y simulación de subida a barco y RCP
- 400 m nadando con equipo en menos de 6 minutos
- 3 x 50 m apnea dinámica con aletas con recuperación de 40 segundos
- 4 x 15 m en peso constante con recuperaciones de 15, 10 y 5 segundos.
- Demostración práctica de las disciplinas de peso variable, constante sin aletas y dinámica sin aletas

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* 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, tanto del nivel APN1* como del APN2*. 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 una formación real. Para ello el candidato a instructor deberá asistir a un curso de apnea FEDAS 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 durante el curso de instructores, al final del mismo, pudiendo ser un BAUTIZO INDOOR o OUTDOOR.

Esta formación práctica no será necesaria realizarla en el caso de CROSSOVER.

DIRIGIR, COORDINAR Y CONTROLAR AL GRUPO

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* y APNEA 2*, tanto para aguas confinadas como para aguas abiertas, 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* 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

AGUAS ABIERTAS

- Buceo libre/apnea recreativa
- Golpe de riñón
- Lastrado correcto
- Posición del cuerpo
- Practicar inmersión libre
- Técnica de aleteo en peso constante
- Descenso por la línea para practicar técnica y compensación
- Practicar rescate de un apneista accidentado entre 5 y 10 metros

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* 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
- Hacer de apneista de seguridad
- Practicar rescate de un apneista accidentado

AGUAS ABIERTAS

- Preparación del material (mosquetones, cabos, boyas) y montaje de boyas en el mar para las prácticas de aguas abiertas
- Lastrado correcto según profundidad máxima
- Mejorar la posición del cuerpo y la caída libre
- Descenso por la línea para practicar técnica y compensación Frenzel
- Practicar rescate de un apneista accidentado entre 10 y 15 metros
- Hacer de apneista de seguridad al compañero
- Ascender con una sola aleta desde 15 metros simulando calambres
- Ascender sin gafas desde 10 metros simulando su pérdida

ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN

- Ejercicios previos para estirar los músculos y estiramientos de la musculatura en general
- Respiración abdominal, torácica y completa
- Estiramientos torácicos
- 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
- Bajada en peso constante con bialetas: 30 metros
- Rescate de un apneista accidentado de 15 a 20 metros, remolque en superficie de 30 metros y simulación de subida a barco 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
- 4 x 15 m en peso constante con recuperaciones de 15, 10 y 5 segundos.
- Demostración práctica de las disciplinas de peso variable, constante sin aletas y dinámica sin aletas

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.