



## PROGRAMA DE APNEA 1\* (APN1)

### INICIACIÓN

Es la forma correcta de iniciarte en el buceo a pulmón libre. Aprenderás las técnicas de respiración y relajación adecuadas y adquirirás los conocimientos necesarios para practicar apnea de una forma segura, relajada y respetando el medio ambiente.

El alumno adquirirá los conocimientos adecuados para poder alcanzar una profundidad de 10 metros, realizar una apnea estática de 1'30 minutos y una apnea dinámica de 25 metros, de forma relajada y segura.

#### 1.- OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

El alumno ha de ser capaz de:

Adquirir los conocimientos básicos de la apnea recreativa/deportiva y las técnicas de respiración, seguridad y rescate adecuadas, que le permitan practicar apnea de una forma segura y relajada, tanto en aguas confinadas como en aguas abiertas.

#### 2.- REQUISITOS PARA ACCEDER AL CURSO:

- Saber nadar
- Mayor de 14 años
- Autorización paterna para los menores de edad
- 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
- Seguro de curso o licencia federativa en vigor



### 3.- REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Completar el curso con una asistencia de más de 75%
- Superar el examen teórico con más del 70% aciertos y las pruebas prácticas
- Marcas mínimas a alcanzar:
  - Estática: 1´30
  - Dinámica bialeas: 25 m
  - Peso Constante: 10 m

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

Si el alumno sólo aprueba la parte de teoría y piscina, sin completar o aprobar la parte práctica de mar se podrá certificar con el título de **APNEA 1\* PISCINA FEDAS/CMAS**. Para ello deberá haber conseguido realizar durante el curso las marcas de este nivel:

- Estática: 2´
- Dinámica bialeas: 50 m

### 4.- EQUIPO DOCENTE

El equipo docente estará formado por, al menos, un Instructor Nacional de Apnea 1\* o superior. Si fuese necesario, podrán asistirlo otros instructores nacionales de apnea y/o apneistas APNEA 3\* (según lo establecido en los ratios del punto 5)

### 5.- RATIOS

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

### 6.- METODOLOGIA

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 20 horas, y se estructura de la siguiente forma:

- 6 sesiones de teoría
- 2 sesiones de aguas confinadas
- 2 sesiones de aguas abiertas
- 1 sesiones de 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 2\* obtenida con fecha anterior al 1 de julio de 2020, ha aprendido los conocimientos y superado los ejercicios prácticos del curso APNEA 1\* actual, por lo que si desea continuar su formación de apnea debería realizar la formación del APNEA 2\* nueva, previamente a realizar el curso de nivel superior.



## UNIDADES DIDÁCTICAS - TEORÍA

### HISTORIA DE LA APNEA

- CMAS - FEDAS
- LOS ORÍGENES DE LA APNEA

### DEPORTES PRACTICADOS EN APNEA

- APNEA INDOOR Y OUTDOOR
- OTROS DEPORTES FEDERADOS

### FISIOLOGÍA DE LA APNEA

- SISTEMA RESPIRATORIO
- SISTEMA CIRCULATORIO
- REFLEJO MAMÍFERO DE INMERSIÓN

### COMO AFECTA LA PRESIÓN EN EL ORGANISMO

- LEY DE BOYLE
- LA COMPENSACIÓN
  - La maniobra de Válsala
  - La maniobra de Frenzel
  - Evitar problemas de compensación

### MATERIAL DE APNEA

- Máscara
- Tubo
- Aletas
- Trajes de protección
- Lastre
- Profundímetro
- Boya para apnea
- Cuchillo
- Cabo y plomo
- Lanyard



## SEGURIDAD Y RESCATE

- INTRODUCCIÓN
- HIPERVENITLACIÓN
- LA PÉRDIDA DEL CONTROL MOTRIZ O SAMBA
  - Identificación de una pérdida de control motriz
  - Actuación ante una pérdida de control motriz
- SÍNCOPE O BLACK OUT
  - Identificación de un síncope
  - Actuación ante un síncope
- REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR UN SÍNCOPE O UNA PÉRDIDA DEL CONTROL MOTRIZ
- QUE MÁS AFECTA A TUS APNEAS
- APNEA Y BUCEO

## TÉCNICAS: ASPECTOS IMPORTANTES

- RESPIRACIÓN
  - Respiración para la apnea
  - Respiración de recuperación
- ESTIRAMIENTOS
- TÉCNICA DE ALETEO
- GOLPE DE RIÑÓN

## ENTORNO MARINO

- FLORA Y FAUNA
- RESPETO AL MEDIO MARINO

## ÉTICA DE LA APNEA



## UNIDADES DIDÁCTICAS - PRÁCTICA

### 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