



## PROGRAMA DE INSTRUCTOR NACIONAL APNEA 2\* FEDAS/CMAS – (INAP2)

Este programa está diseñado para que el instructor aprenda a dirigir todos los niveles de formación de alumno, tanto de mar (BAUTIZO de apnea hasta el APNEA 3\*) como de piscina (BAUTIZO PISCINA hasta APNEA 2\* PISCINA).

La instrucción del nivel APNEA 3\* supone un reto importante para el instructor, ya que las profundidades alcanzadas durante la formación superan los 30 metros y los conocimientos técnicos y de seguridad necesarios para la formación requieren más tiempo para su correcto aprendizaje.

Es por ello por lo que se ha creado este programa, para que el instructor adquiera la suficiente destreza y habilidad, antes de instruir el nivel más alto de apnea de alumno.

### 1.- OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

El objetivo principal del curso es enseñar a los instructores de apnea 1\* todas las herramientas, tanto técnicas como didácticas, que le ayuden a impartir la formación APNEA 3\* FEDAS/CMAS.

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

- Tener 18 años de edad
- Estar en posesión del título de Instructor Nacional de Apnea 1\* FEDAS/CMAS
- Haber realizado al menos 5 cursos de formación
- Haber acreditado al menos 40 certificaciones (APNEA 1\* y APNEA 2\*) y 10 más de cualquier otro nivel de formación de apnea FEDAS/CMAS
- 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 los exámenes teóricos de los cursos APNEA 2\* PISCINA, APNEA 3\* 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 2\* PISCINA y APNEA 3\* 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 2\* 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 30 horas, con la siguiente distribución de horas mínimas:

- Clases de teoría: 10 x 1 hora
- Clases prácticas de piscina y mar: 6 x 2 horas
- Clases prácticas de respiración/estiramientos: 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 2\* FEDAS/CMAS podrá impartir los siguientes cursos de apnea:

- BAUTIZO PISCINA
- BAUTIZO
- APNEA 1\* PISCINA
- APNEA 1\*
- APNEA 2\* PISCINA
- APNEA 2\*
- APNEA 3\*

## **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:

- APNEA 2\* PISCINA
- APNEA 3\*

*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 2\* PISCINA y APNEA 3\* 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 abiertas, y normas de seguridad que deben de cumplirse.

*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 planificará y dirigirá al grupo realizando los ejercicios diseñados en los niveles APNEA 2\* PISCINA y APNEA 3\*, 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 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 2\* 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.*

**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 2\* PISCINA y APNEA 3\*, 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 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

## **UNIDADES DIDÁCTICAS – PRÁCTICAS: APNEA 3\* FEDAS/CMAS**

### 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

### **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: 35 metros
- Bajada en inmersión libre a 30 metros
- Bajada en peso variable a 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.