

# CURSO APNEA NIVEL 3



“SOMOS EL PRIMER CENTRO DE APNEA DE ESPAÑA QUE CERTIFICA CURSOS DE LAS ORGANIZACIONES MÁS IMPORTANTES A NIVEL MUNDIAL (AIDA, SSI, APNEA ACADEMY Y CMAS) EN TODOS SUS NIVELES, ASÍ COMO LA FORMACIÓN DE INSTRUCTORES”

## NIVEL 3

ESTE ES UN CURSO ESPECÍFICO PARA PROFUNDIDAD. ES PRECISO TENER UN BUEN CONTROL SOBRE LAS TÉCNICAS APRENDIDAS EN LOS NIVELES ANTERIORES. SE TRABAJARÁ CON INMERSIONES ENTRE 30 Y 40 METROS DE PROFUNDIDAD.

Duración del Curso: 4 días

Requisitos:

- Saber nadar
- 18 años (o 16 con consentimiento de los padres)
- **DISPONER DE CERTIFICACIÓN DE APNEA NIVEL 2 EMITIDO POR UNA CERTIFICADORA RECONOCIDA.**
- **CERTIFICADO MÉDICO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA**

Precio: 400€

Incluye; Seguro, Manual para el curso, Equipo de Apnea y Certificación Nivel 3



## 1<sup>er</sup> día

9.30h.

### INTRODUCCIÓN TEORÍA 1

Programa del curso

Equipo/material de apnea

Fisiología

(repaso Niveles 1 y 2)

11.00h

### SALIDA DE MAR 1 INMERSIÓN LIBRE + PESO CONSTANTE (RANGO DE INMERSIÓN ENTRE 0-30M)

Repaso niveles 1 y 2 (aleteo, golpe de riñón, respiración de recuperación, flotabilidad, etc.)

Sistema de Parejas

13.00h

### PISCINA 1 MODALIDAD DE ESTÁTICA

Técnicas de relajación y calentamiento

Sistema de Parejas (señales manuales)

Respiración de recuperación

Tabla de CO2 para estática

Máxima

Rescate

## 2<sup>o</sup> día

9.00h.

### TEORÍA 2

Presión y barotrauma pulmonar

Compensación (Mouth fill)

Capacidad Residual Funcional (FRC)

Hidrodinamismo

11.00h

### SALIDA DE MAR 2 INMERSIÓN LIBRE + PESO CONSTANTE (RANGO DE INMERSIÓN ENTRE 0-40M)

Hidrodinamismo y eficiencia del aleteo

Capacidad Residual Funcional (FRC)

Introducción a la compensación profunda (Mouth-fill)

13.00h

### PISCINA 2

Comprobación de flotabilidad para dinámica

Técnicas de giro

Máxima en dinámica con aletas

Técnica dinámica sin aletas

Rescate

## 3<sup>er</sup> día

9.00h.

### TEORÍA 3

Flexibilidad de la caja torácica

Fisiología de la apnea profunda

Entrenamiento físico para apnea

11.00h

### PRÁCTICA EN SECO

Estiramientos específicos para mejorar la flexibilidad torácica.

13.00h

### SALIDA DE MAR 3 MODALIDAD DE IN- MERSIÓN LIBRE + PESO CONSTANTE (MÁXIMO RANGO DE INMERSIÓN ENTRE 30- 40M)

Caída libre

Perfeccionamiento de compensación "Mouth-fill"

Giro en profundidad

Sistema de parejas

## 4<sup>o</sup> día

9.00h.

### TEORÍA 4

"RRR" Rescate/Respuesta/Reanimación

Ley de Henry

Narcosis

Medio Ambiente

11.00h

### PRÁCTICA EN SECO

Estiramientos específicos para mejorar la flexibilidad torácica.

13.00h

### SALIDA DE MAR 4 MODALIDAD DE IN- MERSIÓN LIBRE + PESO CONSTANTE (MÁXIMO RANGO DE INMERSIÓN ENTRE 30- 40M)

Calentamiento para máxima

Máxima en Inmersión Libre

Máxima en Peso Constante (CWT)

Sistema de parejas

Rescate a -20m

14.30h

### EXAMEN

## MATERIAL:

EL ALUMNO DEBE TRAER EL SIGUIENTE MATERIAL:

- Bañador y toalla
- Es opcional traer material propio de apnea. Éste será aportado por el centro.
- **CERTIFICADO MÉDICO APTO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA!!**

## HORARIOS:

EL PUNTO DE ENCUENTRO SERÁ EN EL CENTRO A LAS 9:00H O SEGUN ACUERDO

1er Día: de 9:00 a 14:30 aprox.

2º Día: de 9:00 a 15:30 aprox.

3er Día: de 9:00 a 15:30 aprox.

4º Día: de 9:00 a 15:00 aprox.

## RESERVA:

ES NECESARIO REALIZAR LA TRANSFERENCIA DE 100€/ALUMNO EN CONCEPTO DE DEPÓSITO PARA LA RESERVA.

El resto será pagado al inicio del curso.\*

**TITULAR:** ApneaCanarias

Arquia Caja de Arquitectos Tenerife

**ENTIDAD** 3183 Oficina 3800  
Control 37 Nº Cuenta 0001051920

**IBAN:**

ES74 3183 3800 3700 0105 1920

BIC: CASDESBB

**CONCEPTO:**

Curso Apnea – "Nombre"

\*En caso de suspensión del curso el depósito será reembolsado.

## INFORMACIÓN:

PARA MÁS INFORMACIÓN

santiago@apneacanarias.com

La APNEA es un deporte MENTAL, con base en la RESPIRACIÓN dis-fragmática que induce a la RELAJACIÓN física y mental. Incluyendo temas tan importantes como la FISILOGIA específica, la SEGURIDAD y el RESCATE, dotará a los nuevos alumnos de confianza para progresar de forma SEGURA.