



CURSO COMBINADO NIVEL 1 y 2 con Miguel Lozano

Subcampeón del Mundo de Apnea en Inmersión Libre y Sin Aletas Mundial AIDA 2015.

2º Apneista más profundo del Mundo en Inmersión Libre con -122m.

Instructor Trainer SSI & AIDA & PADI - Instructor APNEA ACAMDEY & FEDAS

FIM -122m / CWT -100m / CNF -76m / STA 8'23"

NIVEL 1 & 2

Curso de Apnea combinado de Nivel 1 y 2. Durante el curso los alumnos de primer nivel recibirán el curso normal de nivel 1 y alguna teoría específica más avanzada de nivel 2. Para los alumnos que ya tengan el nivel 1, durante el curso harán ejercicios y entrenamientos específicos en mar y piscina para recibir la certificación de nivel 2.

Este curso combinado provee a los estudiantes de conocimientos y técnicas para realizar inmersiones hasta los 20 metros de profundidad en el nivel 1 y 30 metros en el nivel 2.

En el curso se incluye, sesión de respiración y relajación, Apnea Estática (aguantar la respiración en estado inmóvil + entrenamientos en el nivel 2), Apnea Dinámica (recorrido horizontal en piscina para mejorar la técnica del aleteo y entrenamientos para alumnos de nivel 2), teoría específica para afianzar una base sólida y salidas en mar abierto de profundidad con prácticas de seguridad y rescate

DURACIÓN DEL CURSO: 2 ½ DÍAS

Requisitos Nivel 1:

Saber nadar / 18 años (o 12 con consentimiento de los padres) / Certificado Médico

Requisitos Nivel 2:

Certificación Nivel 1 / Saber nadar / 18 años (o 12 con consentimiento de los padres) / Certificado Médico

Precio Curso 1 y 2: 320€

Incluye Seguro, Material Didáctico y Certificación Nivel 1 o 2

1^{er} día

16:00h

PRESENTACIÓN DEL CURSO.
SESIÓN DE TEORÍA

18.00h

SESIÓN DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

19.00h

SESIÓN DE APNEA ESTÁTICA (EN PISCINA) NIVEL 1
ENTRENAMIENTOS ESTÁTICA NIVEL 2

2^o día

9.00h

SESIÓN DE TEORÍA

11.00h

SALIDA DE MAR (INMERSIÓN LIBRE) NIVEL 1
ENTRENAMIENTOS NIVEL 2 (INMERSIÓN LIBRE + PESO CONSTANTE)

15.00h

DESCANSO-COMIDA

18.00h

SESIÓN DE APNEA DINÁMICA EN PISCINA (NIVEL 1)
ENTRENAMIENTOS DINÁMICA NIVEL 2

3^{er} día

9.00h

SESIÓN DE TEORÍA

11.00h

SALIDA DE MAR (INMERSIÓN LIBRE+ PESO CONSTANTE + RESCATE) NIVEL 1 Y 2

15.00h

EXAMEN TEÓRICO NIVEL 1 Y 2

16.00h

COMIDA FIN DE
CURSO (OPCIONAL)

Miguel Lozano va a impartir todas las lecciones personalmente (dentro y fuera del agua) ayudado por su equipo de Instructores

MATERIAL:

EL ALUMNO DEBE TRAER EL SIGUIENTE MATERIAL:

- Máscara y tubo
- Traje
- Aletas
- Cinturón
- El lastre puede ser prestado por el centro
- **¡¡CERTIFICADO MÉDICO APTO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA!!**

* En caso de no disponer de material necesario, el propio centro de buceo puede proveerlo al estudiante previa consulta de disponibilidad para su alquiler.

HORARIOS:

EL PUNTO DE ENCUENTRO SERÁ EN EL CENTRO DE BUCEO A LAS 16H

1^{er} Día: 16h a 21h aprox
2^o Día: de 9h a 20h aprox
3^{er} Día: de 9h a 16h aprox

RESERVA:

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVA
info@miguelozano.com

La APNEA es un deporte MENTAL, con base en la RESPIRACIÓN diafragmática 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.

CURSOS 2017

Si quieres comprarte material de Apnea antes del curso y no sabes cuál es el material adecuado, te damos algunos consejos que pueden ayudarte.



MÁSCARA

Utilizamos máscaras de volumen reducido para facilitar la compensación de la máscara y evitar la pérdida de aire de nuestro pulmones.



PINZA

La Pinza de Apnea es una herramienta muy útil para descender sin utilizar las manos para compensar los oídos. Son también muy prácticas para realizar ejercicios de compensación a aquellas personas que tienen dificultades a la hora de compensar.



TUBO

Tubos sencillos con cierta rigidez y sin válvulas. Siempre debemos sacarlo de la boca una vez empieza la inmersión. Se utiliza para recuperar entre inmersiones y vigilar a nuestro compañero.



ALETAS

Hay muchos tipos de material de aletas. Si estás empezando con la Apnea te aconsejamos unas aletas sencillas fabricadas en polímeros de alta resistencia, ya que son duraderas, confortables y una relación calidad/precio razonable.



TRAJE APNEA

Los trajes de Apnea están diseñados para proteger eficientemente del frío y proporcionar comodidad. Un traje microporoso por dentro y forrado por fuera es la mejor elección. Es un traje con una buena protección térmica, duradero gracias a las costuras y cómodo por su neopreno microporoso. Siempre con capucha integrada y en dos piezas (pantalón y chaqueta) para evitar la entrada de agua y consiguiente pérdida de calor.



CINTURÓN DE LASTRE

Los cinturones de Apnea son de goma o nylon para mantenerse firmes a la cadera y evitar así que en el descenso boca abajo el cinturón suba hasta el pecho. El sistema marsellés es el más común dado su facilidad de zafado rápido.

PACKS



KIT FREEDIVING BÁSICO

Traje UP-W1, 2mm / Máscara OMER APNEA / PINZA UP-NC-2 / Tubo ZOOM

Ir a comprar



KIT FREEDIVING INTERMEDIO

Máscara AQL SPHERA / PINZA UP-NC2 / Tubo UP-SN1 / Aletas STINGRAY BLACK / Traje GOLD BLACK 3mm, 5mm o 7mm / Cinturón OMER MARSELLES Plástico

Ir a comprar



KIT FREEDIVING PRO

Ordenador UP-X1R / UP-X1 / Máscara UP-M1C + Pinza UP-NC1 (también en White) / Tubo UP-SN1 / Aletas UP-F1 (62cm) / UP-F2 (74cm) / Traje UP-W2 3mm / 5mm / Cinturón OMER MARSELLES INOX

Ir a comprar