



# 28º ENCONTRO DE INSTRUTORES DA NAUI MERCOSUL

19 a 27 de agosto de 2024

## INFORMAÇÕES FREEDIVER

O objetivo deste curso é de treinar indivíduos nos benefícios, habilidades, técnicas e gerenciamento de segurança & riscos para o nível de entrada Freediving a profundidades de 20m/66ft, com desenvolvimento de apneia estática de nível básico de 1:30 no mínimo e desenvolvimento de apneia dinâmica opcional de 25m/82ft de distância horizontal.

	FREEDIVER
Profundidade	20m
Apneia Estática	1'30" sem sintomas de hipóxia
Apneia dinâmica (opcional)	25m
Quantidade de Mergulhos	3 mergulhos a pelo menos 10m sem sintomas de hipóxia Sendo 1 mergulho peso constante, 1 imersão livre o terceiro a escolha do instrutor

DATA: 20 a 22 de Agosto de 2021

Horário: das 8h30 às 18h00 – (previsto)

Águas Abertas: Laranjal Paulista dias 26 e 27 de agosto

Ministrante: Archimedes Garrido #52.635

### REQUISITOS - ACADÊMICO

- História do mergulho livre
- Equipamento
- Física e Fisiologia
- Equalização
- Gestão de Segurança e Problemas
- Padrões e ciclos respiratórios
- O ambiente de mergulho e os perigos aquáticos

### REQUISITOS - HABILIDADES

- **Águas confinadas**
  - Aquacidade e resistência
    - Distância de natação de 200 metros sem parar usando qualquer braçada minimamente equipado com máscara/óculos OU Distância de natação de 300 metros (328 jardas) sem parar equipada com máscara, snorkel e nadadeiras.
    - Flutuação durante 10 minutos sem qualquer auxílio.
  - Respiração com snorkel
- Mergulhos de pato (mergulho de cabeça na superfície)
- Pernada correta
- Lastreamento
- Gerenciar perda simulada de controle do motor (LMC) para águas estáticas, dinâmicas e abertas
- Gerenciar um blecaute simulado para águas estáticas, dinâmicas e abertas
- Simule um mergulho livre em águas abertas com o mergulhador e o segurança
- Apneia estática com o mergulhador e a segurança
- Apneia dinâmica como o mergulhador e a segurança
- Habilidades de emergência
  - Gerencie um apagão simulado e controle LMC na superfície com sopro-tap-talk eficaz
  - Gerencie um apagão simulado em profundidade com sanduíche de cabeça eficaz



# 28º ENCONTRO DE INSTRUTORES DA NAUI MERCOSUL

19 a 27 de agosto de 2024

## INFORMAÇÕES FREEDIVER

- Retirada do cinto de lastro
- Remoção e Limpeza de Máscaras
- Águas abertas
  - Peso e flutuabilidade
  - Uso de nadadeiras e ciclos de pernada
  - Realizar um mínimo de quatro (4) mergulhos de imersão livre
  - Realizar um mínimo de seis (6) mergulhos com peso constante
  - Demonstrar procedimentos adequados de subida e descida
  - Habilidades de emergência conduzidas de 5m (16 pés) a 15m (50 pés)
    - Gerencie um controle Blackout e LMC simulado na superfície com sopro-tap-talk eficaz
    - Recupere um mergulhador durante um blecaute simulado em profundidade com sanduíche de cabeça eficaz
    - Remoção do cinto de lastro em profundidade
    - Remoção de máscara em profundidade

Requisitos de Graduação - para concluir o curso com sucesso:

Os estudantes devem:

- Concluir com sucesso todo o desenvolvimento de conhecimento, sessões em águas confinadas e treinamento em águas abertas. O treinamento em águas abertas não é necessário para a certificação apenas em piscina.
  - Mínimo de 3 mergulhos a pelo menos 10m (33 pés) de profundidade sem sintomas de hipóxia.
    - Dos 3 mergulhos, um deve ser um mergulho de peso constante e o outro deve ser um mergulho de imersão livre, sendo o terceiro de preferência do instrutor.
  - Suspensão respiratória estática de pelo menos um minuto e trinta segundos (1:30) sem sintomas de hipóxia
- Demonstrar práticas responsáveis de mergulho livre.
- Alcançar uma nota de aprovação de 80% no exame final e mostrar a compreensão de todo o conhecimento.

Valores:

<b>VALORES PARA INSCRIÇÕES INDIVIDUAIS</b>	até 20/06	até 20/07	Após 20/07
FREEDIVER	R\$ 1.265	R\$ 1.330	R\$ 1.400
<b>VALORES PARA INSCRIÇÕES AFILIADAS</b>			
FREEDIVER	R\$ 1.250	R\$ 1.290	R\$ 1.320

- Hospedagem em laranjal Paulista: R\$ 70,00 diária em quarto duplo ou triplo (necessário 2 diárias)
- Não inclui refeição e transporte.
- Credencial Plástica Opcional: R\$ 135,00 - Após conclusão bem-sucedida de todos os requisitos do curso