

## **Dia 1 (8/14)**

### **– Sala de aula (4 a 5 horas)**

- Introdução ao curso
- Documentação - Médica, Processo de Avaliação, Habilidades para aprovação/reprovação
- Tarefas de apresentação
- Revisão do Freediver Intermediário:
- Física, Fisiologia e Equalização, Psicologia, Técnicas de Respiração, Equipamentos, Segurança & Gestão de Problemas

### **– Águas Confinadas (3 a 4 horas)**

- Freediver Intermediário:
  - Avaliação: Habilidades Aquáticas & Resistência Mental e Física
  - Recuperação da Respiração e Coaching
  - Desalagamento de máscara e snorkel
  - Lastreamento adequado e flutuabilidade neutra
  - Técnicas adequadas de Finning
    - Mergulhos simulados: FIM e CWT com segurança e tempo adequados
    - FRC's (Capacidade Residual Funcional)
    - Apneia Estática (3:00min) Intermediário e Instrutor

## **Dia 2 (15/08)**

### **– Sala de aula (todo o dia)**

- Freediver de Segurança e Supervisor de Segurança:
  - Segurança Avançada & Gerenciamento de Problemas, problemas comuns na prática do Freediver
  - Sistema de Recuperação Freediver
  - Cenários de resolução de problemas: resgates de alunos
- Instrutor Freediver:
  - Standards e Visão Geral, Conduta do Instrutor
  - Acadêmicos: Palestra Intensiva vs. Ensino Prescritivo
  - Destaques acadêmicos
  - Águas Confinadas e Águas Abertas: Supervisão e Controle Geral
  - Águas Confinadas e Águas Abertas: Introdução e Demonstrações de Habilidades

Apresentações: Estrutura, Configuração, Notas

### **Avaliação: Apresentação 1 – Equipagem**

## **Dia 3 (16/08)**

### **– Águas Confinadas (4 a 5 horas)**

- Instrutor Freediver:
  - **Avaliação: Habilidades Aquáticas & Resistência (Continuação)**
    - 2:00 STA (estático-sem aquecimento)
    - 800m de natação com máscara, nadadeira e snorkel
    - 15min de Flutuação de Sobrevivência
    - 100m de natação de reboque com respiração de suporte a vida sem parar

- 50m dinâmico (com nadadeiras)
- Ensino de Águas Confinadas
- Avaliação: Apresentação 1 e 2 - Habilidades Básicas

– Aula (2 a 3 horas)

- Avaliação: Apresentação 2 e 3 – Física/Fisiologia e Segurança

**Dia 4 (17/08)**

– Águas Confinadas (2 a 4 horas)

- Avaliação Suplementar: Habilidades Aquáticas & Resistência Mental e Física
- Avaliação: Apresentação – Segurança & Gerenciamento de Problemas
- Avaliação: Apresentação - Supervisão adequada
- Estática (Melhor Marca Pessoal)
- Configuração de equipamentos & conclusão

– Sala de aula (2 a 3 horas)

- NAUI
  - Centros profissionais e afiliados
  - NAUI CORE
  - Preços, programação, formatos e proporções
  - Padrões e políticas de liderança em apneia e apneia

**Dia 5 (18/08)**

– Águas Abertas (4 a 5 horas)

- Configuração do equipamento
- Verificações de peso de superfície e imersão facial de 5 minutos
- Aquecimento FRC: 5m, 10m e 15m
- Demonstração de habilidades de nível de instrutor:
  - 5M FIM Nível 1 Exalação
  - 10M FIM Flutuabilidade Neutra
  - 15M, 20M e 25M FIM
  - 10M, 15M, 20M e 25M CWT com contagens de pernas
  - Remoção do cinto de peso a no mínimo 10m
  - Remoção de máscara & segurar 10 seg aos 10m
  - Gerenciamento de problemas e segurança:
    - Simular 25m Safety & LMC @ Superfície
    - Simular 30m de Segurança e Blackout @ Superfície
    - Simular 40M Segurança & Recuperação de Blackout Subaquático

Avaliação: Apresentações –LMC, B/O, Underwater Blackout Recovery

Conclusão equipamento

## **Dia 6 (19/08)**

### **– Águas Abertas (4 a 6 horas)**

- Configuração do equipamento
- Verificações de peso de superfície & imersão facial
- 25m lastro constante com recuperação adequada
- Mergulhos de capacidade: 4 x 20m c/ Coaching, máx. 2:00 Intervalo de Superfície
- Teste de Estresse em Profundidade 20m
- Demonstrações suplementares de habilidades do instrutor
- Almeje as Melhores Marcas de Mergulhos Pessoais!
- Conclusão do equipamento

## **Dia 7 (8/20)**

- Conforme necessário

Suplementares: habilidades e capacidades