



# CURSO FREEDIVER

## 14 A 20 DE AGOSTO DE 2023

Os cursos de Apneia NAUI abordam áreas específicas do mergulho sem equipamentos de mergulho autônomo. Portanto, os cursos de apneia são projetados para fornecerem treinamento mais detalhado resultando em qualificações mais extensas. As qualificações de cada curso de Apneia variam conforme a categoria selecionada.

A categoria de formação do candidato vai ser conforme as habilidades cumpridas.

Habilidades marcadas com “*” devem ser executadas em Águas Abertas	Instrutor FreeDiver	Instrutor FreeDiver Intermediário	Instrutor FreeDiver Avançado
Natação de superfície sem paradas. Equipamentos: Máscara / Nadadeiras / Respirador	800m	800m	800m
Aquacidade: Flutuação sem nenhum equipamento	15min	15min	15min
Aquacidade: Reboque com respiração de suporte a vida, sem paradas Equipamentos: Totalmente equipado.	100m	100m	100m
Apneia estática sem aquecimento (Pegar fôlego, mas sem aquecimento)	2:00 min	3:00 min	4:00 min
Mínimo de Apneia estática	3:00 min	4:00 min	5:00 min
Mínimo de Apneia Dinâmica	50m	75m	100m
*Mínimo de Lastro Constante	25m	45m	60m
*Capacidade: Profundidade @ Intervalo mínimo	20m@2min 20m@2min 20m@2min 20m@2min	30m@4min 35m@4min 40m@4min	40m@5min 50m@5min 60m@5min
*Teste de Stress em Profundidade	20 m	40m	50m

O Mobile Training Team da NAUI, através do Instructor Examiner de Freediving Nick Nechay virá ao Brasil exclusivamente para formar a primeira turma de Instrutores Freediving NAUI, cuja formação poderá englobar a formação de mergulhadores Freediver, Intermediate Freediver ou Advanced Freediver

### PROGRAMA

#### **Dia 1 (14/08)**

##### **– 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
-



# CURSO FREEDIVER

## 14 A 20 DE AGOSTO DE 2023

### – 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**



# CURSO FREEDIVER

## 14 A 20 DE AGOSTO DE 2023

### 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



# CURSO FREEDIVER

## 14 A 20 DE AGOSTO DE 2023

- 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