



## CURSO FULL FACE MASK

O objetivo deste curso é treinar mergulhadores com os procedimentos, conhecimentos e habilidades necessárias para mergulhar com segurança com Máscaras Full Face (FFM). Após a conclusão bem sucedida deste curso, os formandos são considerados competentes para se envolverem em atividades de mergulho em águas abertas utilizando máscaras Full Face, contanto que as atividades e as áreas mergulhadas sejam similares às do treinamento.

Módulo Instrutor: Inicia no dia anterior ao curso para mergulhadores.

---

Pré-requisito:

Mergulhadores:

Ter no mínimo 15 anos. (Certificação Júnior 10-14 anos)

NAUI Scuba Diver ou equivalente.

Instrutores:

Ser certificado como um Mergulhador de máscara facial NAUI ou equivalente. Eles devem estar familiarizado com as recomendações dos fabricantes quanto à operação, precauções, manutenção e treinamento no uso do sistema usado no treinamento e uso de materiais de apoio NAUI.

---

Data:

Mergulhadores: 14 e 15/08/19

Instrutores: 13 a 15/08/19

Horário 09-18h0

Águas Abertas – Represa de Laranjal Paulista distante 130 km de Jundiaí. (29 e 20/08/2019)

A sessão de águas abertas é obrigatória para conclusão do curso

---

Não inclui:

- Credencial - R\$ 85,00
  - Registro de licença internacional (Obrigatória) – somente para instrutores - R\$ 300,00
  - Laranjal Paulista: Hospedagem (R\$ 60,00/pessoa em quarto duplo), alimentação e deslocamento até o local.
-



Equipamentos necessários:

Equipamento Básico.

---

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### REQUIREMENTOS ACADEMICOS

- Ciências Aplicadas. Física, fisiologia e aspectos médicos relacionados ao desempenho e à segurança de um mergulhador na água. A ênfase deve ser dada na aptidão física, riscos de mergulho, limitação pessoal e o comportamento necessário para minimizar os riscos do mergulho. O material deve ser apresentado em termos de aplicação qualitativa e prática. Os tópicos incluem: gases, pressão, volume, temperatura, densidade, fluabilidade, visão e acústica. Também estão incluídos a definição, causa, prevenção, sintomas e primeiros socorros para narcose por nitrogênio, blecaute de águas rasas, barotrauma, esforço excessivo, superexposição, mal descompressivo, isto é, doença descompressiva, embolia gasosa e lesões relacionadas. Tabelas de Mergulho Repetitivo devem ser cobertas na medida necessária em que os alunos possam planejar mergulhos repetitivos que não requeiram descompressão com *stage*. É aceitável que os alunos sejam instruídos no uso de computadores de mergulho de propriedade pessoal em vez de usar tabelas de mergulho para planejamento de mergulho.

- Equipamento de mergulho. Finalidade, características, tipos e usos do equipamento de mergulho FFM. O aluno deve ser capaz de selecionar, montar, usar e cuidar do sistema FFM e qualquer outro equipamento básico ditado pelas condições locais de mergulho.

Segurança de Mergulho. Aspectos que afetam a segurança de um mergulhador. Os tópicos devem incluir procedimentos de emergência, salvamento aplicado ao mergulho com FFM, comunicações subaquáticas, planejamento de mergulho e medidas de segurança. O resgate deve abordar a prevenção e o reconhecimento de problemas, o pânico, o auto resgate e retirada de mergulhador da profundidade.

- Ambiente de Mergulho. Aspectos físicos e biológicos do ambiente onde o treinamento é conduzido. O aluno deve ser lembrado de reconhecer riscos potenciais antes de entrar na água. O instrutor deve conscientizar os estudantes sobre a importância da conservação e os tipos de impacto negativo e positivo que os mergulhadores podem ter no meio ambiente. Regulamentos, princípios de conservação, e outras leis pertinentes devem ser abordadas, quando apropriado.

- Atividades de Mergulho. O como, quem, quando, onde, o quê e o porquê do mergulho com FFM. Ênfase deve ser dada sobre a educação continuada através de cursos de formação NAUI.

- Educação continuada. Limitações como recém mergulhadores de FFM e a importância de treinamento adicional. A consciência sobre a própria capacidade pessoal deve ser enfatizada. Informação específica sobre educação continuada cursos, workshops e conferências. A importância



do uso do *logbook* deve ser enfatizada. Os alunos devem apreciar a necessidade de reavaliar sua condição física e mergulho antes de retomar o mergulho em águas abertas após períodos de inatividade ou antes de embarcar em mergulhos além do nível atual de treinamento.

#### REQUERIMENTOS – HABILIDADES

• Mergulho de Full Face Mask (águas confinadas e abertas). Após a avaliação inicial, a atividade de mergulho deve ser adaptada às necessidades dos participantes em termos de proficiência atual vs. atividades de mergulho projetadas, com ênfase em habilidades, conhecimentos e técnicas aplicáveis à área a ser mergulhada. O participante deve demonstrar proficiência em habilidades de mergulho com a Full Face Mask por executar satisfatoriamente todos os itens a seguir: (Habilidades marcadas com um asterisco “\*” devem ser introduzidas em águas confinadas.)

#### HABILIDADES PRE E PÓS MERGULHO

- Montagem e desmontagem do Sistema FFM
- Checar a integridade e funcionalidade da Válvula de Respiração de Superfície (Surface Breathing Valve -SBV)
- \* Selecionar, conferir, montar, ajustar e vestir o equipamento de Full Face Mask, fazer a checagem da equipagem pré-mergulho, de si mesmo e do dupla; desembalar as máscaras; após o mergulho, retirar, enxaguar e cuidar do equipamento.
- \*Efetuar a conferência de flutuabilidade/lastro e fazer os ajustes necessários para pairar na profundidade de mergulho.
- Dar e reconhecer corretamente as comunicações de superfície aos mergulhadores

#### HABILIDADES NA DESCIDA/SUBIDA

- \*Controlar a pressão nos espaços aéreos confortavelmente, decidas e subidas controladas.
- \*Descida com os pés primeiro com o mínimo de movimento das mãos e nadadeiras, utilizando o controle da respiração ou colete equilibrador para controlar a taxa de descida.
- No final do mergulho, subir a uma taxa estável controlada de 9 metros (30 pés) ou menos por minuto e pairar na profundidade de aproximadamente 4,6 m (15 pés) por 3 minutos.

#### HABILIDADES SUBAQUÁTICAS

- Dar, reconhecer e responder apropriadamente às comunicações subaquáticas comuns.
- \*Desalagamento de máscara, incluindo a retirada e reposição.
- \*Localizar e utilizar a fonte alternativa de ar.
- \*Pairar sem suporte ou movimento significativo



- \*Se estiver vestindo um cinto de lastro de fivela padrão, submergir na posição pronada no fundo ou enquanto paira, ajustar a posição do sistema de lastro de maneira que o lastro é igualmente distribuído.
- \*Se estiver vestindo um sistema de lastro integrado, submergir na posição pronada no fundo ou enquanto paira, retirar e recolocar ao menos um bolso de lastro, se permitido pelo sistema de lastro. Se necessário, a assistência é permitida para recolocar o sistema de lastro.
- Utilizar o Sistema de dupla para o mergulho, permanecer na distância do dupla de 3 m (10 pés), ou menos se as condições requererem.
- Monitorar o suprimento de ar e comunicar a quantidade remanescente sob requisição e gerenciar o suprimento de ar.
- EMERGÊNCIA/RESGATE/SOLUÇÃO DE PROBLEMAS
  - \*Numa posição estacionária em águas confinadas e uma profundidade mínima de 4,6 m (15 pés) em águas abertas, compartilhar ar de maneira controlada com outro mergulhador, sendo tanto doador como receptor de ar.
  - \*Compartilhar ar tanto como doador como receptor de um octopus (com dupla) ou fonte alternativa de ar (não com o dupla) durante a subida e águas confinadas e de uma profundidade mínima de 4,6 m (15 pés) para a superfície em águas abertas.
  - \* Trazer um mergulhador simulando inconsciência para a superfície, de uma profundidade de aproximadamente 10 pés.