



DHARMA
FREEDIVING ACADEMY



**CURSO DE CERTIFICACIÓN
PRINCIPIANTES**



INTRODUCCIÓN

Estás a punto de descubrir el mundo submarino de la forma más natural, conteniendo la respiración.

Este curso te llevará a través de una experiencia divertida y relajada, pero con un fuerte enfoque para convertirte en un apneísta de forma segura. Comprenderás las bases para hacerlo de la manera más eficiente, que sucede con tu cuerpo cuando contienes la respiración y como prepararte mentalmente para alcanzar tus objetivos.

Al final del curso, deberías poder bucear de forma segura y cómoda entre 12 y 20 metros, que es el límite de profundidad establecido para este nivel, experimentando tanto el uso de aletas como el tirar de una cuerda para descender a la profundidad. También aprenderás disciplinas de distancia en la piscina, con y sin aletas, centrándote siempre en la técnica y la eficiencia.

Aprenderás que leyes físicas actúan en tu cuerpo y sus implicaciones en el agua, como configurar tu flotabilidad usando pesos para apnea dinámica en piscina y para apnea de profundidad en cenotes o aguas abiertas. Aprenderás las técnicas de ecualización necesarias para mitigar los efectos de la presión en tus oídos y cómo realizarlas de forma adecuada.

Comprenderás conceptos básicos de fisiología, que sucede con el oxígeno, el rol que juega el dióxido de carbono durante tus inmersiones y como se adapta tu cuerpo a este entorno desafiante para alcanzar tu máximo potencial.

Te enseñaremos como minimizar el uso de tu energía y volver más eficiente tu respiración, técnicas de relajación y visualización para prepararte mental y ejecutar tus inmersiones con mayor facilidad.

La seguridad es imperativa y una gran parte del curso es aprender a bucear con un compañero, realizar procedimientos de rescate y prevenir posibles lesiones. Aprenderás cuestiones técnicas con respecto al equipo específico de apnea, cómo usarlo correctamente, cómo entrenar y progresar a través del desarrollo continuo de tus habilidades.

**La apnea es una experiencia de aprendizaje para toda la vida ,
la tuya comienza aquí.**



PROGRAMA

CERTIFICACIÓN MOLCHANOV'S					
Horario	Día 1	Horario	Día 2	Horario	Día 3
		07:00 hrs	Stretching	07:00 hrs	Salida rumbo al cenote
		07:30 hrs	Meditación y visualización	08:15 hrs	Llegada al cenote
09:00 hrs	Registro	08:00 hrs	Evaluación skills estática	08:30 hrs	Stretching
10:00 hrs	Inicio certificación	09:30 hrs	Sesión práctica piscina	09:00 hrs	relajación y visualización
10:00 hrs	Evaluación skills Dinámica	09:30 hrs	Tiempo de aseo	09:00 hrs	Profundidad
12:30 hrs	Sesión práctica piscina	10:00 hrs	Acceso libre a las regaderas y vestidores	11:00 hrs	Sesión práctica
12:30 hrs	Tiempo de aseo	10:00 hrs	Salida rumbo al cenote	11:30 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida
13:00 hrs	Acceso libre a las regaderas y vestidores	11:15 hrs	Llegada al cenote	12:45 hrs	Llegada al Club
13:00 hrs	1ra. Sesión teórica	11:30 hrs	Stretching	13:00 hrs	Tiempo para comer
14:30 hrs		12:00 hrs	relajación y visualización	14:00 hrs	Alimentos NO INCLUIDOS
14:30 hrs	Tiempo para comer	12:00 hrs	Evaluación skills Profundidad	14:00 hrs	4ta. Sesión teórica
15:30 hrs	Alimentos NO INCLUIDOS	14:00 hrs	Sesión práctica	15:30 hrs	
15:30 hrs	2da. Sesión teórica	14:30 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida	16:00 hrs	EXAMEN TEÓRICO
17:00 hrs		15:45 hrs	Llegada al Club	17:00 hrs	
		16:00 hrs	Tiempo para comer	18:00 hrs	
		17:00 hrs	Alimentos NO INCLUIDOS	17:00 hrs	
		17:00 hrs	3ra. Sesión Teórica		Análisis de resultados
		18:00 hrs			Cierre de certificación

QUE INCLUYE

- Instalaciones de primer nivel, piscina semi olímpica, vestidores y regaderas.
- Inscripción y acceso al Dashboard Molchanovs
- Manual digital del curso Wave1/Lap1
- Sesiones teórico/ prácticas.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs.
- Transportación en viaje redondo los días de profundidad hacia los cenotes.
- Entrada a los cenotes.
- Equipo de seguridad profesional (boyas, líneas, stopers, pulley systems, lanyards).
- Certificación Molchanovs con validez oficial internacional **si se aprueba el examen final de conocimientos y se cumplen con los skills del estándar establecido por Molchanovs.**

EQUIPO

Equipo Indispensable		Equipo Opcional	
1	Visor bajo volumen	5	Cinturon de cauch
2	Snorkel	6	Lanyard
3	Traje de neopreno	7	Tapete de yoga
4	Aletas largas	4	Neck Weight

Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo, ponte en contacto con nosotros, con gusto te apoyamos!

Ficha técnica equipo: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Ficha-Tecnica-Equipo.pdf>

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO

REQUISITOS

- Edad mínima 16 años. Los menores de edad deberán presentarse con sus padres o tutores con el siguiente formato lleno y firmado autorizando el que puedas entrenar y practicar este deporte. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Autorizacion-Padres-a-Menores-de-Edad.pdf>
- Llenar y entregar firmada la "Carta de liberación de responsabilidad y aceptación de riesgos" Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Liberacion-de-Responsabilidad-DHARMA.pdf>
- Llenar y entregar firmado el "Cuestionario Médico", es importante que consultes a tú medico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

REQUERIMIENTOS

- Contar con buena salud
- Ser capaz de nadar 200m sin detenerse en piscina

REQUERIMIENTOS PARA APROBAR

Teoría

- Examen final de conocimientos en línea

Habilidades en piscina

- STA 1 minuto 30 segundos
 - DYNB 25 metros

Habilidades en aguas abiertas o cenote

- CWTB & FIM 12 a 20 metros
- CWTB Buddying 6 a 10 metros
- Rescate desde 6 a 10 metros

GLOSARIO TÉCNICO

Wave: Certificación en Apnea para profundidad.
Lap: Certificación en Apnea de distancia piscina.
STA: Apnea estática, tiempo sin respirar sin movimiento.
DYN: Apnea dinámica, distancia en piscina.
DYNB: Apnea dinámica con aletas en piscina.

CWT: Peso constante en profundidad.
CWTB: Peso constante con aletas profundidad.
FIM: Free Inmersion, jalado por la cuerda.
Buddying: Sistema de compañeros, seguridad.

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO