



DHARMA
FREEDIVING ACADEMY



**CURSO DE CERTIFICACIÓN
AVANZADO**



INTRODUCCIÓN

La apnea no es solo un deporte, es también un camino para comprender quienes somos.

Como apneísta avanzado podrás aumentar aún más tus límites en todas las disciplinas hasta una profundidad de 30 m, serás mucho más eficiente en técnicas sin aletas y aprenderás la técnica para el uso de la monoaleta, que es la forma más rápida y poderosa de navegar por el mundo submarino.

Haremos un viaje a través de la historia del buceo en apnea y descubrirás cómo inicio todo, dónde, por qué y cómo llegamos hasta donde el mundo de la apnea moderna se encuentra.

Profundizarás en la física del buceo en apnea, comprenderás leyes como la de Dalton y Henry y su relación con el buceo en apnea de modo seguro. Entraremos más en detalles sobre las inmersiones a profundidad y distancia, comprenderás las principales diferencias y adaptaciones de nuestro cuerpo. Continuarás con tu formación en técnicas de respiración y relajación, así como en la mejora en la técnica de la maniobra de equalización de Frenzel con ejercicios, consejos y orientación especializada

A medida que prograses en el conjunto de habilidades, técnicas y rendimiento, también trabajarás con más conciencia en el entrenamiento mental introduciendo técnicas de atención plena adaptadas a diferentes contextos.

Conocerás las lesiones relacionadas con el buceo en apnea en el oído medio, el oído interno, los senos nasales y los pulmones, conocidos como baro traumas, y aprenderás cómo prevenirlas y tratarlas.

La seguridad también se eleva a un nuevo nivel con la profundización en el entendimiento de lo que son los balckouts y las enfermedades por descompresión, aprenderás como evitarlos, así como nuevas técnicas de rescate avanzadas.

La apnea es un estilo de vida, significa estar en el aquí y el ahora.



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 Wave2/Lap2
- 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

- Certificado Wave1/Lap1 para Lap2
- Certificado Wave1 para Wave 2
- O completar evaluación crossover

REQUERIMIENTOS PARA APROBAR

Teoría

- Examen final de conocimientos en línea

Habilidades en piscina

- STA 2 minutos 30 segundos
 - DYNB 50 metros
 - DNF 35 metros

Habilidades en aguas abiertas o cenote

- CWTB & FIM 24 a 30 metros
 - CNF 15 metros
- CWTB Buddying 10 a 15 metros
 - Rescate desde 15 metros

GLOSARIO TÉCNICO

Wave: Certificación en Apnea para profundidad.

Lap: Certificación en Apnea de distancia piscina.

Crossover: Cambio de sistema a Molchanovs

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.

CNF: Peso constante sin aletas profundidad.

Buddying: Sistema de compañeros, seguridad.

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO