

Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques
World Underwater Federation



Pulmón Libre

I- NIVEL I

1. **Condiciones admisión**
 - a. edad mínima 14 años
 - b. certificación medica: inferior a 12 meses
2. **Teoría**
 - a. numero de lecciones 5 lecciones de una hora
 - b. materia
 - material
 - elementos de fisiología (sistema cardio respiratorio)
 - compensación
 - leyes físicas de base
 - peligros y riesgos del buceo pulmón libre
 - recomendaciones
 - elementos de técnica de respiración
 - protección del ambiente
 - conocimiento del medio ambiente
 - presentación de los ejercicios
3. **Ejercicios**
 - a. numero de lecciones 20 lecciones de una hora
 - b. materia:
 - natación libre
 - propulsión
 - compensación
 - respiración
 - vaciar la mascara
 - técnica de inmersión (pato)
4. **Seguridad**

Practica a dos
Control
Alerta
5. **Pruebas**

Acuerdo de o de los instructores para presentarse a las pruebas

Piscina o aguas abiertas	Aguas abiertas		
Pulmón libre en movimiento completamente equipado	Pulmón libre en movimiento a menos de 5 metros	Pulmón libre vertical en peso constante	Numero de salidas mínimo
25 metros	5 metros	8 metros	4

Por cada de estas pruebas, las calidades de
Propulsión
Respiración
Flotación
Compensación
deben ser controladas y pueden ser de eliminación también en caso de buen éxito de la prueba.

II - NIVEL II

1. Condiciones admisión

- a. tener la certificación nivel I
- b. haber efectuado 10 inmersiones pulmón libre por lo menos desde la posesión del nivel I
- c. edad mínima 16 años
- d. certificación medica inferior a 12 meses

2. Teoría

- a. Numero de lecciones 5 lecciones de una hora
- b. materia
 - Nociones sobre la alimentación
 - Elementos concernientes las técnicas de relax concentración
 - Leyes físicas
 - Conocimiento de la fisiología cardio-respiratoria
 - Elementos de fisiopatología
 - Técnicas de respiración
 - Recomendaciones
 - Peligros debidos al ambiente y al hombre
 - Nociones de primera asistencia
 - Protección del ambiente
 - Presentación de los ejercicios
 - Legislación local (de la nación)

3. Ejercicios

- a. numero de lecciones 20 lecciones de una hora
- b. materia Propulsión
 - Respiración
 - Compensación
 - Ejercicios de relax
 - Técnicas de inmersión (pato) perfectas

4. Seguridad

Igual que nivel I
+ reconocimiento de las señales pre sincopas
Salvaje

5. Pruebas

Según acuerdo de o de los instructores para presentarse en las pruebas

Piscina o aguas abiertas		Aguas abiertas		
Pulmón libre inmóvil	Pulmón libre en movimiento completamente equipado	Pulmón libre en movimiento a menos de 5 metros	Pulmón libre vertical en peso constante	Numero de salidas mínimo
1'30"	40 metros	20 metros	15 metros	4

Por cada de estas pruebas, las calidades de

Propulsión

Respiración

Flotación

Compensación

deben ser controladas y pueden ser de eliminación también en caso de buen éxito de la prueba.

III- NIVEL III

1. Condiciones admisión

- a. tener la certificación nivel II
- b. haber efectuado 20 inmersiones pulmón libre por lo menos desde la posesión del nivel II
- c. edad mínima 18 años
- d. certificación medica inferior a 12 meses

2. Teoría

- a. Numero de lecciones 10 lecciones de una hora
- b. Materia
 - Preparación física y mental
 - Conocimiento de las técnicas de relax concentración
 - Conocimiento de la fisiología
 - Conocimiento de fisiopatología
 - Recomendaciones
 - Conocimiento de primera asistencia
 - Protección del ambiente
 - Presentación de los ejercicios

3. Ejercicios

- a. numero de lecciones 20 lecciones de una hora
- b. materia
 - Perfeccionamiento de lo aprendo antes
 - Conocimiento total de los efectos de la profundidad
 - Gestión del esfuerzo

4. Seguridad

Igual nivel II
 Reanimación
 Salvaje a - 15 metros + remolque 25 metros minino, instalación del accidentado en barco

5. Pruebas

Según acuerdo de o de los instructores para presentarse en las pruebas

Piscina o aguas abiertas		Aguas Abiertas		
Pulmón libre inmóvil	Pulmón libre en movimiento completamente equipado	Pulmón libre en movimiento a menos de 5 metros	Pulmón libre vertical en peso constante	Numero de salidas mínimo
2'	60 metros	25 metros	25 metros	6

Por cada de estas pruebas, las calidades de

Propulsión

Respiración

Flotación

Compensación

deben ser controladas y pueden ser de eliminación también en caso de buen éxito de la prueba.

RESUMEN DE LAS PRUEBAS POR NIVEL

Nivel	Piscina o aguas abiertas		Aguas abierta		
	Pulmón libre inmóvil	Pulmón libre en movimiento completamente equipado	Pulmón libre en movimiento a menos de 5 metros	Pulmón libre vertical en peso constante	Numero de salidas mínimo
I		25 metros	5 metros	8 metros	4
II	1'30''	40 metros	20 metros	15 metros	4
III	2'	60 metros	25 metros	25 metros	6

IV. Nivel Monitor

1. **Condiciones de admisión**
 - a. Poseer la patente de apnea del tercer nivel
 - b. Tener cumplidos por lo menos 18 años
 - c. Ser miembro de la federación nacional
 - d. Tener un certificado médico de aptitud válido
2. **Teoría**
 - a. Formación para los primeros auxilios (15 horas) (Están eximidos los candidatos titulares de una patente reconocida por la federación nacional)
 - b. Legislación local
 - c. Fisiología adaptada a la apnea (5 horas)
 - d. Conocimiento de las estructuras federales (1 hora)
 - e. Conocimiento de las estructuras de la CMAS (1 hora)
 - f. Conocimiento del ambiente (5 horas)
 - fauna y flora
 - corrientes, mareas
 - ecología
 - g. Organización de la seguridad de los ejercicios prácticos (5 horas)
 - h. Pedagogía y organización (30 horas).
3. **Ejercicios prácticos**
 - a. Ejercicios prácticos de salvamento/reanimación (5 horas)
 - b. Pedagogía y organización práctica
 - Dar 10 clases de teoría o de ejercicios prácticos bajo el control de un monitor
 - Metodología y concepción de un curso completo de formación
4. **Pruebas**
 - a. **Teoría**
 - Primeros auxilios y salvamentos generales y específicos
 - Fisiología
 - Organización de los auxilios
 - Conocimiento del ambiente
 - Estructuras federales y CMAS
 - b. **Pedagogía**
 - Organización (teorica) de un curso de formación
 - Dictar una clase teorica y práctica
 - c. **Aptitud psíquica**
 - Salvamento en situación real (de rescato y de evacuación)
 - Pruebas del tercer nivel

Piscina o aguas libres		Aguas libres		
Apnea inmóvil	Apnea en movimiento todo el equipo	Apnea en movimiento por lo menos a 5 metros	Apnea vertical con peso constante	Número de Salidas mínimo
2'	60 metros	25 metros	25 metros	6