



## PROCEDIMENT: APNEA ESTÀTICA I DINÀMICA

Nota: el present procediment pretén ajudar en el desenvolupament d'una competició de pesca submarina.

### PREPARACIÓ COMPETICIÓ

- Disposar de piscina amb les mides segons reglament
- 15 dies abans enviar a [apnea@feddas.org](mailto:apnea@feddas.org) full informatiu per recordar als clubs la celebració i difusió
- Metge
- 1 director de competició amb federativa de tècnic vigent
- 1 comissari general amb federativa de tècnic vigent
- 3 comissaris com a mínim amb federativa de tècnic vigent
- 3 o més apneistes de seguretat amb federativa vigent
- 1 filmador amb càmera de vídeo amb federativa vigent
- Preparar ordre i temps de participació
- Preparar pla d'evacuació
- Trofeus
- Preparar intendència: aigües, refrigeri
- Preparar fulla de dietes i pressupost activitat

### MATERIAL

- 15 fulls d'inscripció individual
- 1 full relació inscripció
- 1 full resultat apnea estàtica
- 1 full resultat apnea dinàmica
- 1 full jurat de competició i relació apneistes de seguretat
- 1 full classificació
- 1 maletí de primer auxilis i d'oxigen
- 3 cronòmetres
- 1 màquina de fotografiar
- 1 càmera de vídeo per camp de competició
- 1 metre (2 metres com a mínim) per mesura la profunditat de la piscina
- 1 cinta mètrica 25m / 50m segons llargada piscina
- 2 rètols de tant metres com llargada piscina per ajudar a comptar
- 1 celo per subjectar els rètols
- 1 pal de 3 metres per marcar la posició que cal mesurar
- 1 rètol zona competició
- 1 rètol zona precompetició
- 1 rètol zona escalfament
- Cinta d'obres
- Flotadors per als participants de la dinàmica quan surten: un flotador espagueti encintat pel mig.
- Ordinador i impressora (si se'n disposa)

### PROCEDIMENTS

#### Inscripció:

- Fer omplir full inscripció individual
- Escollir representant esportistes. Funció: disposa d'un vot en el jurat de competició
- Sortejar l'ordre de participació
- Establir horari inici i informar hora en que l'esportista ha d'entrar en la zona de precompetició. Tots 1/2 abans poden entrar a la zona d'escalfament.

- ❑ Metge: revisar pla d'evacuació, informar al centre d'ambulàncies que estem fent la prova, informar-se del centre hospitalari més proper.
- ❑ Revisar documentació comissaris i ajudants de seguretat.... Tothom federativa i els comissaris de tècnic.

#### **Zona escalfament:**

- ❑ Controlar que els participants entrin a l'hora que els correspon i que no molestin.
- ❑ Els participants han d'escalfar amb el control del seu capità, entrenador o company. En cas contrari, cal que un apneista de l'organització li faci el control de seguretat.
- ❑ NO DEIXAR FER APNEES SENSE CONTROL. No poden estar sols. També, poden tenir un síncope.....
- ❑ Els fotògrafs autoritzats poden filmar i fotografiar.
- ❑ Ajudar al comissari general per informar als que aviat han d'entrar en la zona de precompetició
- ❑ Preveure que quan comenci l'escalfament de la dinàmica es necessitarà apneistes de seguretat que cobreixi la dinàmica i l'estàtica fins que finalitzi.

#### **Zona precompetició:**

- ❑ El comissari general serà qui controlarà el temps perquè els participants vagin entrant a la zona de precompetició i competició.
- ❑ Supervisarà que l'esportista vagi amb el material adequat i en apnea estàtica sense rellotge. Normalment, cal vigilar amb les ulleres, que no porti rellotge.

#### **Zona competició:**

- ❑ Passar el participant de zona de precompetició a competició
- ❑ Informar a l'esportista el temps que té per al compte enrera. Quan estigui en el compte enrera s'informarà als cronometradors i comissaris aixecant dos dits perquè tothom estigui preparat.
- ❑ Els apneistes de seguretat no tocaran a l'esportista, però si presenta samba o síncope caldrà treure-li les ulleres i estirar-lo mirant cap a dalt. Si no reacciona portar-lo al costat del metge per reanimar-lo.
- ❑ El filmador sempre enregistrarà la prova de cada participant
- ❑ Els apneistes de seguretat podran donar un flotador al participant just acabin la prova, però no el podran tocar.

#### **Zona competició apnea estàtica:**

- ❑ Els apneistes de seguretat quedarà amb el participant de com es faran els controls de seguretat i com es tocarà per col·locar-lo correctament.
- ❑ Dos apneistes de seguretat. Un a cada costat. Un controla el temps i l'altre vigila que no es separi de la zona de competició.
- ❑ Cal que l'esportista faci la prova mirant cap els comissaris de la prova.
- ❑ Cal tres comissaris cronometradors. Un amb veu indicarà l'inici i final. L'annotador s'apuntarà els tres registres i donarà per bo el registre repetit. Minuts i segons.

#### **Zona competició apnea dinàmica:**

- ❑ El comissari general que controla el temps de participació, també controlarà la seva paret per als girs.....
- ❑ En l'altre costat un comissari controlarà l'altre paret i el temps de durada, que serà orientatiu.
- ❑ Un comissari tindrà la funció de col·locar la barra de mesura sobre la surera per després junt amb el comissari anotador calcular la distància aconseguida. És important apuntar les piscines que fa i els metre i els centímetres per després si hi ha un error de suma poder calcular correctament la distància total.
- ❑ El metge estarà sempre prop del participant.
- ❑ Demanar als apneistes de seguretat que no toquin gaire la surera perquè poden moure la barra per mesurar.

- ❑ Els apneistes de seguretat s'han de moure en el carril més lluny de la banda per tal que els comissaris puguin veure com avança el participant per sota l'aigua.
- ❑ Si hi ha objectes i escales en la banda utilitzarem el segon carril.
- ❑ Els apneistes es situaran en un carril per seguir l'evolució del participant. Mínim dos.