



## CURSO 147, BUCEADORES UNA ESTRELLA FEDAS Del 15 al 28 de Septiembre de 2014

| DIA                     | FECHA  | HORA  | LUGAR                     | CLASE A IMPARTIR  |
|-------------------------|--------|-------|---------------------------|---|
| Lu.                     | 15-sep | 19:00 | Aula de Formación         | Presentación del curso. Suficiencias mínimas a cubrir. Motivaciones, aspectos psíquicos, nuevos conocimientos, consejos médicos, tolerancia al ejercicio etc.                                 |
| Lu.                     | 15-sep | 20:00 | Dto. de Material          | Formalización matrícula y entrega de todo el equipo, excepto regulador, jacket y botella que el club lo llevará a destino.  |
| Ma.                     | 16-sep | 20:00 | Aula de Formación         | Descripción del material, flotabilidad, sonido, visión y comunicación (T1)  |
| Mi.                     | 17-sep | 19:30 | Piscina Club Nat.Sabadell | Pruebas de aptitud y puesta a punto (P1)  |
| Ju.                     | 18-sep | 20:00 | Aula de Formación         | Los efectos de los cambios de presión oídos, senos y pulmones (T2)  |
| Vi.                     | 19-sep | 19:30 | Piscina Club Nat.Sabadell | Natación con aletas, mejora de estilo, utilizar equipo de buceo, pesaje hidrostático (P2)   |
| Lu.                     | 22-sep | 20:00 | Aula de Formación         | Respiración con escafandra. Funcionamiento de todo el material utilizado, pequeñas averías. (T3)  |
| Ma.                     | 23-sep | 19:30 | Piscina Club Nat.Sabadell | Natación con aletas + salto con equipo manejo jacket, vaciado de máscara, calambres (P3)  |
| Mi.                     | 24-sep | 20:00 | Aula de Formación         | Limitaciones por respirar aire a presión, narcosis, descompresiones y sobrepresión pulmonar. (T4)   |
| Mi.                     | 24-sep |       | Secretaria del club       | Entregar documentación solicitada, fotos, certificados etc.   |
| Ju.                     | 25-sep | 19:30 | Piscina Club Nat.Sabadell | Equiparse en flotación, escape rápido. Dos con un solo regulador, remolcado + Natación con aletas + apneas + delfin. Salto de espalda, Codigo de señales, quitar y poner equipo en fondo (P4) |
| Vi.                     | 26-sep | 20:00 | Aula de Formación         | Planificación y control inmersiones, curva de seguridad, manjo de tablas, descompresión. (T5)   |
| <b>PRACTICAS DE MAR</b> |        |       |                           |   |
| Sa.                     | 27-sep | 08:30 | Mar Menuda (Tossa de Mar) | Preparación equipo, flotabilidad, respiración, vaciado de máscara, intercambio de reguladores (M1)  |
| Sa.                     | 27-sep | 12:00 | Mar Menuda (Tossa de Mar) | Equiparse, entrada, calambres, remolcado, descenso vertical, navegación de disfrute, emergencia. (M2)   |
| Sa.                     | 27-sep | 16:00 | Mar Menuda (Tossa de Mar) | Equiparse, descenso, vaciado, navegación, paradas con jacket, navegar compartir aire. (M3)  |
| Do                      | 28-sep | 09:00 | Punta Montgó(L'Escala)    | Salto en altura, navegación superficie, utilizar brújula, cambiar tubo y gafas, descender sin guía. (M4)  |
| Do                      | 28-sep | 11:30 | Punta Montgó(L'Escala)    | Navegación en superficie, orientación bajo el agua, navegar dos con un solo regulador, paradas a -4 m. (M5)   |
| Mi.                     | 01-oct | 19:30 | Dto. Material             | Entrega del material cedido, después de aclararlo con agua dulce y estar bien seco.   |
| Mi.                     | 01-oct | 21:00 | Secretaria del club       | Entrega de pasaporte de buceo, carné provisional, licencia federativa y diploma.  |

**Nota:** es imprescindible formalizar la matrícula en el día indicado para asistir a clases.  
(La matrícula incluye la licencia federativa).