



General

Curso Essentials TEC

Requisitos

Open Water Diver o equivalente
Edad mínima: 15 años con permiso paterno

Cualificaciones

Este programa está diseñado para aumentar la proficiencia en el agua y para revisar y poner en práctica las habilidades esenciales aprendidas en cualquier curso IANTD. Estas técnicas y conocimientos preparan al buceador para programas y cursos más avanzados. El curso Essentials está recomendado para todos aquellos buceadores que deseen aumentar sus habilidades y técnicas. Este curso no proporciona una cualificación para bucear más profundo de la que ya posea el alumno al entrar al curso.

Teoría

Teoría

Día 1 mañana

Repaso de teoría

Aplicación Práctica

Día 1 mañana

Configuración del equipo

Aguas Confinadas

Aguas confinadas

Día 1 Tarde

1. Visualización
2. Ajustes del equipo
3. Comprobación pre-inmersión
4. En superficie: Abrir y cerrar válvulas. Desplegar latiguillo largo.
5. Concentración, relajación y control de respiración con la cara en el agua.
6. Inmersión
7. Control de flotabilidad y control de respiración
8. Nadar utilizando el aleteo de rana, aleteo de rana modificado, aleteo estándar, aleteo hacia atrás y giro 180 grados
9. Abrir y cerrar válvulas mientras se nada.
10. Nadar sin máscara durante 5 minutos
11. Ejercicio de falta de aire
12. Seguir un circuito con los ojos cerrados
13. Ejercicio de falta de aire con los ojos cerrados
14. Desplegar una boya de descompresión

Inmersiones

Buceo 1

Día 2 Mañana

- Visualización – Simulación en tierra
- Comprobación pre-inmersión
- Comprobación de burbujas y de seguridad
- Flotar inmóvil sin desplazamiento
- Desplegar y recoger línea con un carrete
- Ejercicio de falta de aire como donante y receptor
- Nadar utilizando el aleteo de rana, aleteo de rana modificado, aleteo estándar, y aleteo hacia atrás
- Ejercicio de válvulas
- Desplegar boya de descompresión
- Ascender por el carrete
- Realizar paradas simuladas de descompresión a 12, 9, 6 y 5 metros

Inmersiones

Buceo 2

Día 2 Mañana

- Visualización – Simulación en tierra
- Comprobación pre-inmersión
- Comprobación de burbujas y de seguridad
- Flotar inmóvil sin desplazamiento
- Desplegar y recoger línea con un carrete
- Ejercicio de falta de aire como donante y receptor
- Seguir un circuito con ojos cerrados
- Nadar utilizando el aleteo de rana, aleteo de rana modificado, aleteo estándar, y aleteo hacia atrás
- Ejercicio de válvulas
- Desplegar boya de descompresión
- Ascender por el carrete
- Realizar paradas simuladas de descompresión a 5, 4, 3, 2 y 1 metros

Inmersiones

Buceo 3

Día 2 Tarde

- Visualización – Simulación en tierra
- Comprobación pre-inmersión
- Comprobación de burbujas y de seguridad
- Flotar inmóvil sin desplazamiento
- Desplegar y recoger línea con un carrete
- Ejercicio de falta de aire como donante y receptor con los ojos cerrados
- Ejercicio de válvulas
- Desplegar boya de descompresión
- Ascender por el carrete
- Realizar paradas simuladas de descompresión a 12, 9, 6 y 5 m
-

Evaluación	Revisión de videos
Día 2 Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de los videos efectuados durante las prácticas y recomendaciones para mejorar.
Teoría	Teoría
Día 3 Mañana	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de la teoría de uso y configuración de una botella de etapa.
Inmersiones	Buceo 4
Día 3 Mañana	<ul style="list-style-type: none"> Visualización – Simulación en tierra Comprobación pre-inmersión, de burbujas y de seguridad Flotar inmóvil sin desplazamiento Desplegar y recoger línea con un carrete Quitar, dejar, recoger y ponerse la botella de etapa Hacer un cambio de gas a la botella de etapa Nadar usando aleteo de rana y calcular consumo de aire Ejercicio de falta de aire como donante y receptor Ejercicio de válvulas Desplegar boya de descompresión Ascender por el carrete Paradas simuladas de descompresión a 12, 9, 6 y 5 m Cambio de gas a 6 m
Inmersiones	Buceo 5
Día 3 Mañana	<ul style="list-style-type: none"> Visualización – Simulación en tierra Comprobación pre-inmersión, de burbujas y de seguridad Flotar inmóvil sin desplazamiento Desplegar y recoger línea con un carrete Quitar, dejar, recoger y ponerse la botella de etapa Hacer un cambio de gas a la botella de etapa Nadar usando aleteo de rana, aleteo de rana modificado, aleteo hacia atrás y giro 180 grados Ejercicio de falta de aire como donante y receptor Ejercicio de válvulas Desplegar boya de descompresión Ascender por el carrete Paradas simuladas de descompresión a 12, 9, 6 y 5 m Cambio de gas a 6 m
Evaluación	Revisión de videos
Día 3 Tarde	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de los videos efectuados durante las prácticas y recomendaciones para mejorar.
Inmersiones	Buceo 6

Día 4 Mañana

- Visualización – Simulación en tierra
- Comprobación pre-inmersión, de burbujas y de seguridad
- Flotar inmóvil sin desplazamiento
- Desplegar y recoger línea con un carrete
- Quitar, dejar, recoger y ponerse la botella de etapa
- Hacer un cambio de gas a la botella de etapa
- Nadar usando aleteo de rana y calcular consumo de aire
- Ejercicio de falta de aire como donante y receptor
- Ejercicio de válvulas
- Desplegar boya de descompresión
- Ascender por el carrete
- Simulación de descompresión a 12, 9, 6 y 5 metros y calcular consumo durante la descompresión. Cambio de gas a 6 m

Inmersiones

Buceo 7

Día 4 Mañana

- Visualización – Simulación en tierra
- Comprobación pre-inmersión
- Comprobación de burbujas y de seguridad
- Flotar inmóvil sin desplazamiento
- Desplegar y recoger línea con un carrete
- Quitar y dejar la botella de etapa
- Hacer un cambio de gas a la botella de etapa
- Nadar usando aleteo de rana y calcular consumo de aire
- Ejercicio de falta de aire como donante y receptor
- Ejercicio de válvulas
- Desplegar boya de descompresión
- Ascender por el carrete
- Simulación de descompresión a 12, 9, 6 y 5 metros y calcular consumo durante la descompresión. Cambio de gas a 6 m

Evaluación

Revisión de videos

Día 4 Tarde

- Revisión de los videos efectuados durante las prácticas y recomendaciones para mejorar.

Fechas

Curso REC 6 y 7 de julio
 Curso TEC 6, 7, 13 y 14 de julio

Precio

Curso REC – solo primer fin de semana 250 Euros
Curso TEC – los dos fines de semana 400 Euros

Incluye

Manual, Certificación, Alquiler de botella, cargas de aire y salidas en barco.

No incluye

Equipo de buceo. El equipo se podrá alquilar en el centro de buceo a precio moderado.