

Planeamiento Módulos de Aguas Confinadas OPW PDA

1

MODULO 1

HAC 1. OPW. Briefing de orientación en el ambiente de piscina o aguas confinadas. Piscina: Protocolo de actuación. Aviso sobre zonas de profundidad. Formas de ingreso. Zona de armado de equipos. Zona recreativa, vestuarios, sanitarios.

Aguas confinadas: Protocolo de actuación. Aviso sobre zonas de profundidad. Formas de ingreso de playa, costa. Zona de armado de equipos. Zona recreativa, vestuarios, sanitarios.

HAC 2. OPW. Natación de ablande y elongación. Nado libre 200 metros. Flotación 10 minutos. Test de frecuencia máxima de trabajo cardiovascular.

HAC 3. OPW. Desarrollo de Habilidades de Apnea. Revisión de señas. Apnea estática sin técnica. Apnea estática con técnica. Apnea dinámica sin técnica. Apnea dinámica con técnica

HAC 4. OPW. Desarrollo de Habilidades con Equipo Básico. Uso de visor y vaciado de snorkel. Vencimiento reflejo mamario respirando con snorkel y visor lleno de agua. Vaciado de visor y vaciado de snorkel. Incorporación de aletas y natación con equipo básico. Apnea dinámica con equipo básico.

HAC 5. OPW. Desarrollo de Habilidades con Equipo Básico. Entradas al agua con paso de gigante y borda controlada. Natación con equipo básico con golpe de riñón en zona profunda. Técnicas de compensación. Salida de seguridad.

HAC 6. OPW. Finalización de módulo. Ablande de natación y elongación. Debriefing. Cada alumno realiza la limpieza con agua corriente de los equipamientos utilizados.



MODULO 2

HAC 1. OPW. Briefing. Montado de Scuba. Cross Check con la dupla. Dejarlo preparado acostado, presurizado y con la válvula del cilindro cerrada al borde de la piscina o aguas confinadas.

HAC 2. OPW. Natación de ablande y elongación. Nado libre 200 metros.

HAC 3. OPW. Habilidades con Scuba. Colocación de equipamiento Scuba en parte playa. Cross Check dentro del Agua. Revisión de señas.

HAC 4. OPW. Parte playa. Scuba Skills 1- A con visor seco: Vaciado de regulador con soplido. Vaciado de regulador con purgado. Recuperación de regulador con balanceo y barrido lateral. Recuperación del regulador por nacimiento de Manguera.

HAC 5. OPW. Vaciados de visor en 3 niveles. Agua debajo de los Ojos. Agua a nivel de los ojos. Visor completo de agua. Intercambio y vaciado de visor con la dupla.

HAC 6. OPW. Scuba Skills 1- B con visor lleno de agua: ídem **HAC 4** Módulo 2.

HAC 7. OPW. Scuba Skills 1- C sin visor: ídem **HAC 4** Módulo 2.

HAC 8. OPW. Finalización de módulo. Ablande de natación y elongación. Desmontado de equipamiento Scuba. Debriefing. Cada alumno realiza la limpieza con agua corriente de los equipamientos utilizados. Almacenamiento del material.

Planeamiento Módulos de Aguas Confinadas OPW PDA

3

MODULO 3

HAC 1. OPW. Briefing. Montado de Scuba. Cross Check con la dupla. Colocación de equipamiento Scuba. Revisión de señas.

HAC 2. OPW. Entradas al agua: Paso de gigante y borda controlada con equipo Scuba. Natación por superficie con equipo Scuba 200 metros, respirando con snorkel e intercambiando por el regulador.

HAC 3. OPW. Revisión general: HAC 7 Módulo 2.

HAC 4. OPW. Scuba Skills 2- A con visor seco: Técnica de compartir aire con una sola fuente. Cambio de rol Donador. Receptor. Señal buzo sin aire y compartir aire. Contacto físico. Compartir aire. Respiración doble y cambio.

HAC 5. OPW. Scuba Skills 2- B con visor lleno de agua: Técnica de compartir aire con una sola fuente. Cambio de rol Donador. Receptor.

HAC 6. OPW. Scuba Skills 2- C sin visor: Técnica de compartir aire con una sola fuente. Cambio de rol Donador. Receptor.

HAC 7. OPW. Scuba Skills 2- D con visor lleno de agua: Técnica de compartir aire de la fuente alternativa. Cambio de rol Donador. Receptor.

HAC 8. OPW. Finalización de módulo: Ablande de natación y elongación. Desmontado de equipamiento Scuba. Debriefing. Cada alumno realiza la limpieza con agua corriente de los equipamientos utilizados. Almacenamiento del material.



Planeamiento Módulos de Aguas Confinadas OPW PDA

4

MODULO 4

HAC 1. OPW. Briefing. Montado de Scuba. Cross Check con la dupla. Colocación de equipamiento Scuba. Revisión de señas.

HAC 2. OPW. Entradas al agua: Paso de gigante y borda controlada con equipo Scuba. Natación por superficie con equipo Scuba 200 metros, respirando con snorkel e intercambiando por el regulador.

HAC 3. OPW. Scuba Skills 3- A con visor seco: Técnica de ascenso controlado de emergencia con desplazamiento horizontal. Simulación de ascenso con salida de seguridad y exhalación continua de aire con visor.

HAC 4. OPW. Scuba Skills 3- B con visor lleno de agua: Técnica de ascenso controlado de emergencia con desplazamiento horizontal.

HAC 5. OPW. Scuba Skills 3- C sin visor: Técnica de ascenso controlado de emergencia con desplazamiento horizontal.

HAC 6. OPW. Recorrido subacuático: desplazamientos con la dupla y contacto visual cada 3 respiraciones en parte playa y profunda con visor.

HAC 7. OPW. Recorrido subacuático: desplazamientos con la dupla y contacto visual cada 3 respiraciones en parte playa y profunda con visor lleno de agua.

HAC 8. OPW. Recorrido subacuático: desplazamientos con la dupla y contacto visual cada 3 respiraciones en parte playa y profunda sin visor.

HAC 9. OPW. Finalización de módulo: Ablande de natación y elongación. Desmontado de equipamiento Scuba. Debriefing. Cada alumno realiza la limpieza con agua corriente de los equipamientos utilizados. Almacenamiento del material.



Planeamiento Módulos de Aguas Confinadas OPW PDA

5

MODULO 5

HAC 1. OPW. Briefing. Montado de Scuba. Cross Check con la dupla. Colocación de equipamiento Scuba. Revisión de señas.

HAC 2. OPW. Entradas al agua: Paso de gigante y borda controlada con equipo Scuba. Natación por superficie con equipo Scuba 200 metros, respirando con snorkel e intercambiando por el regulador.

HAC 3. OPW. Scuba Skills en parte profunda: HAC 4, 5, 6, 7 Módulo 2.

HAC 4. OPW. Scuba Skills en parte profunda: HAC 4, 5, 6, 7 Módulo 3.

HAC 5. OPW. Scuba Skills en parte profunda: HAC 3, 4, 5, Módulo 4 pero con desplazamiento vertical.

HAC 6. OPW. Ascenso con el chaleco compensador con visor. Mecanismo de ascenso usando solamente el chaleco. Manejar el stress en situación de restricción de miembros inferiores.

HAC 7. OPW. Ascenso con el chaleco compensador con visor lleno de agua.

HAC 8. OPW. Ascenso con el chaleco compensador sin visor.

HAC 9. OPW. Auto-Rescate. Remoción de calambres. Equiparse y desequiparse en la parte profunda. Habilidad de sacarse y ponerse el cinto de lastre en superficie. Salida del agua por escalera.

HAC 10.OPW. Finalización de módulo: Ablande de natación y elongación. Desmontado de equipamiento Scuba. Debriefing. Cada alumno realiza la limpieza con agua corriente de los equipamientos utilizados. Almacenamiento del material.



MODULO 6

HAC 1. OPW. Briefing. Montado de Scuba. Cross Check con la dupla. Dejarlo preparado acostado, presurizado y con la válvula del cilindro cerrada al borde de la piscina o aguas confinadas.

HAC 2. OPW. Natación de ablande y elongación. Nado libre 200 metros.

HAC 3. OPW. Colocación de equipamiento Scuba en parte profunda. Cross Check con la dupla. Cross check dentro del Agua. Revisión de señas.

HAC 4. OPW. Scuba Skills 4- A con visor seco: Técnicas de manejo de flotabilidad. Pivot de aletas. Natación estática horizontal. Natación de Helicóptero.

HAC 5. OPW. Scuba Skills 3- A con visor lleno de agua: Técnicas de manejo de flotabilidad. Pivot de aletas. Natación estática horizontal. Natación de Helicóptero.

HAC 6. OPW. Scuba Skills 3- A sin visor: Técnicas de manejo de flotabilidad. Pivot de aletas. Natación estática horizontal. Natación de Helicóptero.

HAC 7. OPW. Técnicas de remolque de buceadores. Remolque dorsal por válvula. Remolque lateral por chaleco. Salida del agua por escalera.

HAC 8. OPW. Finalización de módulo: Ablande de natación y elongación. Desmontado de equipamiento Scuba. Debriefing. Cada alumno realiza la limpieza con agua corriente de los equipamientos utilizados. Almacenamiento del material.