

# SER BUCEADOR "CONSCIENTE"

SERGIPEREZGARCIA.COM



# LA FORMACIÓN ESSENTIALS

## Objetivos

El Curso **Essentials of Recreational** o **Technical Diving** es el punto de entrada para todos los buceadores certificados en otras agencias no DIR y es el requisito previo para el acceso a todas las clases UTD recreativas y/o técnicas (excepto Rec 1). El Essentials of Rec/Tech da a cada buceador la oportunidad de aprender las habilidades personales necesarias para estar en el agua como un "buzo consciente" dentro de un equipo unificado "pensante", que es productivo y resuelve adelantándose al fallo.

El Curso **Essentials of Recreational/Technical Diving** está diseñado para cultivar las técnicas básicas y esenciales, requeridas para todo tipo de buceos, independientemente del nivel o entorno. El EOR o el EOT actúan como puente entre la formación tradicional y el currículo más exigente de UTD.

## Desarrollo

El curso se imparte en dos fases, académico online, donde el alumno aprende los conceptos teóricos. Segunda fase práctica con el ESSENTIALS, donde el instructor empuja las habilidades del buceador para forzar la consciencia de la situación (entorno, donde ocurre; equipo, a quién le ocurre; material, qué ocurre) entrenando en un entorno abierto seguro. Donde la prioridad se construye desde los cimientos de la flotabilidad precisa, combinada con una posición horizontal (Trim), que son el sello distintivo de un buceador UTD/DIR en el agua.

Aprenderás sin esfuerzo a mantener tu posición en el agua, lo que conduce al siguiente conjunto de habilidades: propulsión controlada donde se practican 5 tipos diferentes de aleteos, que no ayudan a mantener tu control avanzando adelante y atrás y, no levantan sedimento. Además de habilidades que incluyen procedimientos de adecuados para compartir aire, protocolos de comunicación y equipo de trabajo, planificación de gas, estrategias de ascenso, y mucho más.

---

## ESSENTIALS OF TECH UTD

### Formato

El curso en la fase práctica se realiza en el transcurso de 4 días, que se distribuyen en sesiones prácticas en seco (dry runs) con la puesta en escena de los posibles movimientos y ejercicios. Sesiones de entrenamiento y calentamiento, donde se trabajan las condiciones de destrezas y ejercicios. Y sesiones de debate y revisión de los ejercicios en el agua, mediante las técnicas de video-debriefing.

Los conocimientos teóricos se han realizado durante la formación académica online, y el instructor revisa los conceptos claves durante las sesiones teóricas en clase.

\* En la evaluación, el instructor revisa con el alumno el momento de entrenamiento, habilidades y destrezas alcanzadas.

\* Esta formación no capacita para realizar buceos más profundos o aumentar el nivel, la obtención de certificación es credencial de la técnica adquirida.

#### DÍA 1

- Introducción
- Configuración Hogarth/DIR/UTD
- Planificación y SADDDDD
- Dry runs ejercicios de ejecución.
- Análisis de gases
- Inmersión de ejercicios.
- Visualización de vídeo y debate

#### DÍA 2

- Análisis de gases
- Chequeo pre-inmersión y SADDDDD
- Inmersión de ejercicios.
- Visualización de vídeo y debate
- Repaso de conocimientos
- Estrategia de ascenso
- Planificación y gestión del gas

#### DÍA 3

- Análisis de gases
- Chequeo pre-inmersión y SADDDDD
- Inmersión de ejercicios.
- Visualización de vídeo y debate
- Análisis de gases
- Chequeo pre-inmersión y SADDDDD
- Inmersión de ejercicios.
- Visualización de vídeo y debate

#### DÍA 4

- Análisis de gases
- Chequeo ore-inmersión y SADDDDD
- Inmersión de ejercicios.
- Visualización de vídeo y debate
- Evaluación
- Recomendación a certificación

# EL ALUMNO

### Requisitos de participación

Los alumnos deben poseer la capacitación mínima para el aprendizaje de las técnicas y conocimientos del curso:

- Edad mínima de 18 años
- Tener certificación de buceador con más de 50 inmersiones registradas.
- Poseer certificado de aptitud médica para el buceo, y no fumar durante el curso.
- Se recomienda no ser fumador y tener una forma física aceptable.
- Ser capaz de nadar sin aletas 250m en menos de 14', y en apnea al menos 18m horizontales

### Requisitos académicos

Los alumnos habrán cumplimentado los formularios de registro en [UTD para el curso EOR/T](#).

### Requisitos económicos

Para participar en el curso, es necesario haber realizado al menos el pago a cuenta para la reserva de la plaza como alumno, durante el registro en el curso en la web de [UTDscubadiving.com](#) o bien haber realizado ingreso bancario del 20% en la cuenta ES30 3058 0206 9427 2050 8888, con el concepto **reserva curso EOR/T**.

- Precio de la formación completa ESSENTIALS REC: 450€ IVA incluido
- Precio de la formación completa ESSENTIALS TECH: 550€ IVA incluido
- No incluido: Gases y viajes en barco si los hubiera, y materiales didácticos UTD (a pagar durante el registro directamente a UTD: 99\$US)
- El coste de los gastos de gases y barco del instructor es a reparto entre el total de alumnos del curso.
- Incluido el alquiler de las botellas (monobotella en el EOR, y bibotella y etapa en EOT).

---

## ESSENTIALS OF TECH UTD

### Requisitos de material

Cada alumno, aportará o alquilará el material mínimo imprescindible para las prácticas del curso, en la configuración UTD/DIR/Hogarth:

- Ala mínimo de 20lb (Rec) o 40lb (Tech) y backplate con arnés continuo y 5 anillas (Hogarth)
- Regulador primario con 2m de latiguillo y mosquetón, y regulador secundario con collar de goma y manómetro (Hogarth)
- (Tech) 1 Regulador de etapa con latiguillo de 90cm a 100cm, y manómetro con latiguillo de 11cm a 15cm
- Protección térmica adecuada. Para Tech traje seco, preferiblemente trilaminado con torso telescópico entrada frontal
- Sistema de corte
- (Tech) Iluminación con handle godman (Mínimo 2h de autonomía) y 2 linternas de respeto (backup lights)
- Spool de mínimo 21m
- Marcador de superficie SMB
- Libreta Wetnotes
- Máscara y máscara de respeto
- Aletas cortas (no partidas o articuladas)

---

¿Tienes alguna duda?, ¡¡¡ no dudes en escribirme !!!

# CONTACTO

[sergi@unifiedteamdiving.com](mailto:sergi@unifiedteamdiving.com)

[www.sergiperezgarcia.com](http://www.sergiperezgarcia.com)

