

PROGRAMA



# INTRODUCTORY SCUBA EXPERIENCE

VERSÃO 2020

COMITÉ TÉCNICO DO MERGULHO RECREATIVO E TÉCNICO

## 1. CONHECIMENTOS TEÓRICOS EXIGIDOS

---

### 1.1 INTRODUÇÃO

---

O aluno deve ser informado de todos os parâmetros do curso CMAS Nitrox Diver, de maneira a poder tomar a decisão de participar no curso sem ter qualquer dúvida

### 1.2 EQUIPAMENTO

---

Deverá ser prestado ao aluno informações introdutórias sobre as funções, características e utilização dos seguintes equipamentos:

- 1.2.1 Máscara e Tubo
- 1.2.2 Barbatanas
- 1.2.3 Fato Isotérmico e Sistema de Lastro
- 1.2.4 Colete de Mergulho
- 1.2.5 Regulador
- 1.2.6 Manómetro
- 1.2.7 Profundímetro
- 1.2.8 Fonte alternativa de ar
- 1.2.9 Faca ou aparelho de corte

### 1.3 CONHECIMENTOS GERAIS

---

Deverá ser prestado ao aluno informações introdutórias sobre o mergulho e meio subaquático:

- 1.3.1 Razões para respirar de forma contínua durante o mergulho
- 1.3.2 Técnicas de compensação
- 1.3.3 Perigos da vida subaquática
- 1.3.4 Comunicação subaquática
- 1.3.5 Necessidade de procurar mais formação e como a obter

### 1.4 A CARREIRA DO MERGULHADOR CMAS

---

Deve ser prestado ao aluno todas as informações sobre os requisitos de acesso de todos os cursos de praticantes e especialidades de mergulho CMAS.

## 2. COMPETÊNCIAS PRÁTICAS EXIGIDAS

---

### 2.1 ÁGUAS CONFINADAS

---

O aluno deverá ser capaz de demonstrar de forma competente, de forma segura e relaxada as seguintes habilidades:

- 2.1.1 Montar e desmontar escafandro e equipamentos
- 2.1.2 Equipar e desequipar
- 2.1.3 Entradas e saídas da água
- 2.1.4 Pré-Dive check e verificação companheiro de mergulho
- 2.1.5 Lastragem apropriada
- 2.1.6 Técnicas de limpeza do regulador
- 2.1.7 Técnicas de recuperação do regulador
- 2.1.8 Técnicas de compensação dos ouvidos
- 2.1.9 Técnicas de descida e subida
- 2.1.10 Técnicas de deslocamento em perfeito controlo hidrostático

### 2.2 ÁGUAS ABERTAS

---

O aluno deverá realizar uma imersão em águas abertas.

## 3. DURAÇÃO DO CURSO

---

- Número de sessões recomendadas: 3
- Duração Mínima: 4 horas
  - Teórica: 1h30
  - Água Confinada: 1h
  - Águas Abertas (Preparação e Imersão): 1h30