

CONVIÉRTETE EN UN **PADI FREEDIVER™**

APRENDE A PRACTICAR BUCEO LIBRE CON
LA ORGANIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE
BUCEADORES MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO



PADI

SOMOS.

EDUCACIÓN

EXPLORACIÓN

COMUNIDAD

CONSERVACIÓN

El buceo libre es poder, disciplina y autocontrol. Consiste en introducirse tranquilamente en el mundo submarino, bajo tus propias condiciones, y permanecer tanto tiempo como te permita una sola inspiración. Ideado con la orientación y la pericia de algunos de los mejores deportistas de buceo libre del mundo, el programa PADI Freediver te preparará para explorar nuevas profundidades y límites personales: dos libertades que muchos buceadores consideran los aspectos más gratificantes de aprender a practicar buceo libre.

El buceo libre cambiará para siempre la forma en la que te ves a ti mismo y tu potencial tanto dentro como fuera del agua. Comprender la habilidad natural de tu cuerpo para explorar el mundo acuático solo con tu respiración te permitirá descubrir el mundo acuático con confianza, todo ello mientras refuerzas la conexión de tu cuerpo y mente con el entorno que te rodea.

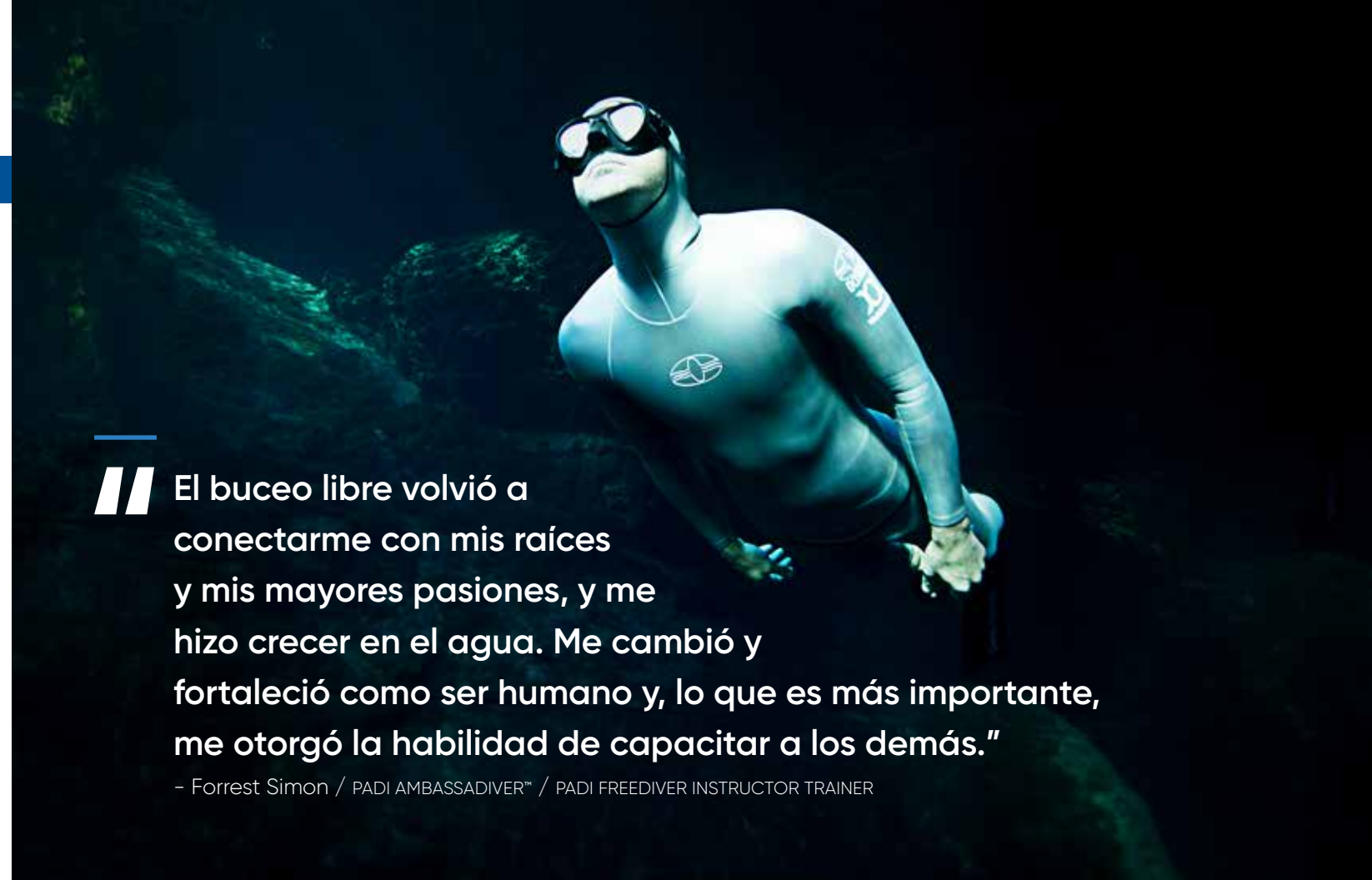
Como PADI Freediver, entrenarás con los mejores y serás parte de una comunidad global de buceadores unidos por su pasión común por la aventura, la exploración y su amor por el mundo submarino.

Sé el mejor. Sé PADI.



El buceo libre volvió a conectarme con mis raíces y mis mayores pasiones, y me hizo crecer en el agua. Me cambió y fortaleció como ser humano y, lo que es más importante, me otorgó la habilidad de capacitar a los demás."

- Forrest Simon / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



EL CAMINO HACIA LA CERTIFICACIÓN

PASO 1: DESARROLLO DE CONOCIMIENTOS

Aprende los principios del buceo libre y la información básica como, por ejemplo, la manera en que tu cuerpo reacciona al aguantar la respiración y cómo te afecta la presión del agua conforme te sumerges a mayor profundidad. En la mayoría de los casos, completarás el desarrollo de conocimientos principal de manera independiente y después te reunirás con tu instructor para revisar y aplicar lo que has aprendido.

PASO 2: SESIONES EN AGUAS CONFINADAS

En cada curso tendrás como mínimo una sesión en aguas confinadas. Estas sesiones hacen hincapié en la introducción y el desarrollo de las habilidades que se usan en el buceo libre en aguas confinadas como, por ejemplo, los métodos para aguantar la respiración tanto para la apnea estática como para la dinámica.

PASO 3: SESIONES EN AGUAS ABIERTAS

Participarás en un mínimo de dos sesiones en aguas abiertas. Durante estas sesiones, aprenderás a bucear a más profundidad mientras permaneces dentro de tus límites a la vez que aprendes a ampliarlos. Pondrás en práctica la inmersión libre (arrastrándote por un cabo) y el lastre constante (técnica de buceo de pato mientras sigues por un cabo), además de los procedimientos adecuados con tu compañero. También practicarás las técnicas básicas de rescate y aprenderás tus funciones como compañero.

¿CUÁNTO SE TARDA?

PROGRESA A TU PROPIO RITMO CON EL APRENDIZAJE CENTRADO EN EL ALUMNO Y BASADO EN EL RENDIMIENTO

Todos los cursos PADI se fundamentan en el aprendizaje basado en el desempeño, lo cual implica que se progresa y se obtienen certificaciones demostrando que se cumplen los objetivos de aprendizaje específicos. Asimismo, los cursos se basan en el aprendizaje centrado en el alumno, lo cual implica que tu instructor analiza la forma más efectiva en la que aprendes empleando los materiales y la estructura del curso.

Cumplir con los objetivos de cada parte y cada sesión del curso es lo fundamental, sin importar cuánto se tarde. Debes cumplir los requisitos de la certificación, pero tu instructor es consciente de que tu forma de aprender puede ser distinta de la de otras personas. Por esto, tu instructor adapta los métodos de entrenamiento a tus necesidades para que consigas convertirte en un buceador capaz y seguro de lo que hace.

PADI FREEDIVER

- Adquiere conocimientos sobre los principios del buceo libre a través del estudio independiente con PADI *Freediver Touch*™ (también es posible que tu instructor dirija las sesiones de clase).
- En las sesiones en aguas confinadas aprenderás las técnicas para aguantar la respiración tanto para la apnea estática como dinámica. Objetivo: apnea estática de 90 segundos y apnea dinámica de 25 metros/80 pies.
- Durante las sesiones en aguas abiertas practicarás la inmersión libre y el buceo libre con lastre constante, además de los procedimientos adecuados con el compañero. Objetivo: buceo libre con lastre constante de 10 metros/30 pies.

* Para inscribirte en un curso PADI Freediver debes tener al menos 15 años. Los niños a partir de 12 años pueden inscribirse en el curso PADI Basic Freediver; los niños a partir de 8 años pueden inscribirse en el curso PADI Skin Diver.



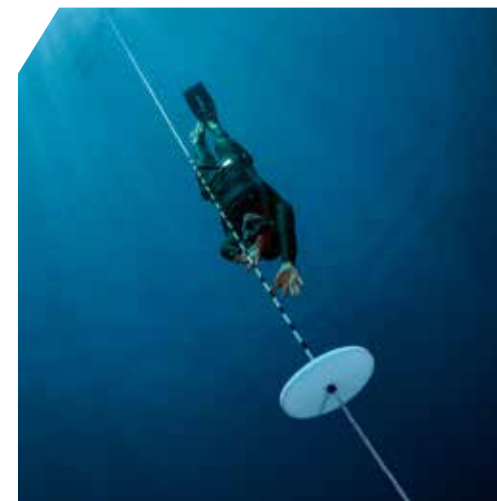
PADI ADVANCED FREEDIVER

- Aprende acerca de las técnicas y el equipo de buceo libre avanzado durante la fase de desarrollo de conocimientos.
- En las sesiones en aguas confinadas aprenderás técnicas de estiramiento y relajación, y perfeccionarás tanto la apnea estática como la dinámica. Objetivo: apnea estática durante dos minutos y 30 segundos (dos minutos para los buceadores menores de 18 años de edad) y apnea dinámica de 50 metros/165 pies (40 metros/130 pies para los buceadores menores de 18 años de edad).
- Durante las sesiones en aguas abiertas practicarás la inmersión libre más profunda y el buceo libre con lastre constante, además de más procedimientos con el compañero y técnicas de rescate. Objetivo: buceo libre con lastre constante de 20 metros/65 pies (15 metros/50 pies para los buceadores menores de 18 años de edad).



PADI MASTER FREEDIVER

- Amplía tus conocimientos en nutrición, relajación y técnicas avanzadas de respiración. También realizarás una investigación independiente como parte de la tarea Master Freediver.
- Las sesiones en aguas confinadas se diseñan para mejorar tanto la apnea estática como la dinámica e incluyen una apnea dinámica sin aletas. Objetivo: apnea estática durante tres minutos y 30 segundos y apnea dinámica de 70 metros/230 pies.
- Practicarás la compensación mouthfill (de llenado de boca) y llevarás a cabo calentamientos y ensayos para la inmersión libre y el buceo libre con lastre constante durante las sesiones en aguas abiertas. Objetivo: buceo libre con lastre constante de 27 metros/90 pies.



THE PADI FREEDIVER TOUCH™

- Accede a las materias desde la comodidad de tu tableta, tengas o no conexión a Internet. (Debes conectarte para descargarlas por primera vez).
- PADI *Freediver Touch* incluye todos los módulos de entrenamiento para tableta necesarios para PADI Freediver, Advanced Freediver y Master Freediver.
- PADI Freediver incorpora entrenamiento supervisado en piscina y en aguas abiertas diseñado para facilitar el dominio de los conceptos aprendidos mediante el programa diseñado para tabletas.

ENSEÑA LO QUE TE APASIONA

Si eres un ávido buceador, convertirte en un PADI Freediver Instructor llevará tu pasión por el buceo libre al siguiente paso y te permitirá hacer de tu pasión tu profesión. Descubrirás una profesión que te permite compartir tus increíbles logros acuáticos con los demás, con lo que transformarás sus vidas mientras enriqueces la tuya.

Encuentra más detalles en padi.com/teachfreediving o visita tu PADI Freediver Center.

PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



PADI MASTER FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI ADVANCED FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI MASTER FREEDIVER



PADI ADVANCED FREEDIVER



PADI BASIC FREEDIVER



PADI FREEDIVER™



Foto: Mitchell Patterson

EXPLORACIÓN

TU CERTIFICACIÓN PADI FREEDIVER ES UN PASAPORTE PARA LA AVENTURA QUE TE CAMBIARÁ LA VIDA

Con más de 6 500 PADI Dive Centers y Resorts y más de 135 000 PADI Professionals individuales que han otorgado más de 25 millones de certificaciones en todo el mundo, podrás encontrar cursos de buceo autónomo y buceo libre en todo el mundo.

Encuentra un PADI Freediver Center en padi.com/diveshops.

“ Empecé a practicar buceo libre poco después de mi curso PADI Advanced Open Water en Koh Tao (Tailandia). Recuerdo ver a quienes practicaban buceo libre sumergiéndose en las profundidades en las que nosotros hacíamos buceo autónomo; me pareció increíble. Me enamoré de la libertad de deslizarse bajo el agua con el mínimo equipo.”

- Adam Stern / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER
PLUSMARQUISTA AUSTRALIANO

EL ATRACTIVO

El buceo libre es interesante por varios motivos. Estos son los que escucharás con más frecuencia de tus compañeros buceadores:

RELAJACIÓN Y PAZ

Estar bajo el agua, como si no pesaras, y aguantar la respiración te ayuda a reducir el estrés. El buceo libre ayuda a las personas a relajarse y a “vivir el momento”. Muchos buceadores dicen que el “libre” de buceo libre no solo implica que se practica sin equipo, sino que también te aísla del mundo exterior.

SENCILLEZ

Debido a que el buceo libre necesita menos equipo, es más fácil llevar siempre contigo lo necesario; esto hace que sea más espontáneo y accesible que otros deportes acuáticos, como el buceo autónomo.



CERCANÍA CON LA NATURALEZA

Quienes practican buceo libre se mueven de manera más rápida y silenciosa por el mundo marino, como si fueran parte de él. Puedes acercarte más a organismos tímidos que con otros medios como el buceo autónomo convencional.

DESAFÍO Y COMPETICIÓN

Para algunos, el buceo libre es un desafío: una competición interna en la que intentas mejorar tus propios resultados o una competición externa con otros buceadores. Es una de las pocas formas de buceo competitivo.

UN VIAJE HACIA TU INTERIOR

Todas las formas de buceo libre requieren que aprendas sobre ti mismo, sobre tu cuerpo y sobre cómo pensar. Es un proceso en el que tienes que mantenerte en forma y crecer: un viaje que continúa mientras sigas practicando buceo libre. Para muchos buceadores, esta es una razón fundamental —o, al menos, importante— para practicar buceo libre, sin importar lo demás.





Conecta con PADI



COMUNIDAD

UNIDOS POR UNA PASIÓN EN COMÚN

Como PADI Freediver, serás un compañero de buceo bien recibido en la comunidad de buceadores y profesionales PADI de todo el mundo, unidos por su pasión común por la aventura y su amor por los océanos.



Inspírate en otros buceadores e instructores PADI, observa cómo han cumplido sus sueños de descubrir y vivir el mundo submarino y cómo esto les ha cambiado la vida. Conoce sus historias en mypadi.padi.com/es.



Como PADI Diver, estás invitado a unirse al My PADI Club®, un portal a un mundo de exploración y una plataforma para la comunidad de buceo. Con herramientas, consejos de expertos y una comunidad de buceadores, My PADI Club te ayudará a seguir explorando y a compartir la pasión por el buceo. Más información en mypadiclub.com.



Los PADI AmbassaDivers se comprometen a promover el buceo en sus comunidades y por todo el planeta. Cada AmbassaDiver lleva una antorcha emblemática que alumbra el camino para que más personas sigan su pasión, descubran su propósito o persigan sus sueños, sus ansias de explorar, proteger y vivir el mundo submarino. Conoce a los AmbassaDivers en padi.com/ambassadiver.



CONSERVACIÓN

UNA FUERZA POSITIVA EN EL MUNDO

Para ser los mejores *del* mundo, debemos ser los mejores *para* el mundo. Comprendemos la importancia de unos océanos en buen estado y la necesidad de proteger la vida marina y su biodiversidad. PADI apoya los esfuerzos globales que nos afectan a todos los buceadores. Al trabajar con compañeros en la conservación como Project AWARE® (projectaware.org), el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (United Nations Development Programme) (sustainabledevelopment.un.org) y Mission Blue™ (mission-blue.org), ampliamos nuestros esfuerzos por proteger los ecosistemas marinos y asegurarnos de que los océanos se conservan para las generaciones venideras.

Como buceador PADI, te unirás al movimiento global para conservar y mejorar la salud de nuestro planeta azul.

Más información en padi.com/conservation.

OBTÉN TU CERTIFICACIÓN PADI HOY MISMO

SI SIEMPRE HAS QUERIDO ASISTIR A CLASES DE BUCEO LIBRE, VIVIR AVENTURAS SIN IGUAL Y VER EL MUNDO BAJO LAS OLAS, ¡AQUÍ ES DONDE EMPIEZA TODO!

Inscríbete en un curso PADI Freediver en tu PADI Freediver Center o con tu Instructor.
Comienza la aventura en padi.com/freediving.

PADI FREEDIVER™

SOMOS.

EDUCACIÓN

EXPLORACIÓN

COMUNIDAD

CONSERVACIÓN