



SoloApnea
Freediving

F R E E D I V I N G C A M P
B E F R E E
S A N A N D R E S - 1 0 A L 3 0 D E J U L I O

PRESENTACIÓN

BE FREE SAN ANDRES / FREEDIVING CAMP, es una invitación para aprender y profundizar tu práctica del buceo libre. Pasaremos días completos dedicados exclusivamente a redefinir límites en aspectos físicos y mentales, en un ambiente de camaradería y colaboración. Las modalidades de inmersión serán :

INMERSIÓN LIBRE, PESO CONSTANTE (ALETAS), PESO CONSTANTE SIN ALETAS, Y NO LIMITS.

Aprende en un sistema educativo que incorpora conocimientos de las mejores escuelas a nivel mundial (FII-AA-AIDA, RFF-CMAS), especialmente concebido para el buceo libre, y descubre cómo este deporte se puede convertir con facilidad en un estilo de vida: comida saludable, iniciar el día con Yoga y estiramientos, buceos deportivos y recreativos, atardecer de meditación, noches de compartir experiencias, risas, nuevos amigos, música... Y, por supuesto, la profunda experiencia de sumergirse en un mar lleno de vida como lo es el mar de los siete colores de San Andrés.



OBJETIVO

Be Free es un espacio abierto para la práctica y el intercambio de conocimientos, técnicas y experiencia en torno al Freediving. Su principal objetivo es **permitir a participantes de nivel básico, intermedio y avanzado, expresar su máximo potencial subacuático**, apropiándose de herramientas acordes a cada nivel, que harán su práctica más placentera y segura.



ORGANIZADORES

Es realizada por el Club Delphinus de Colombia y la Escuela SoloApnea de Chile, organizaciones que colaboran hace más de cuatro años en el entrenamiento y organización de eventos (tales como competencias y camp de apnea).

Está a cargo de Carlos Correa, instructor FII-CMAS-Embajador CRESSI, y Daniel Arias, instructor AA-AIDA-RFA-CMAS. Ambos de vasta trayectoria deportiva.



METODOLOGÍA

Bajo la supervisión de los Instructores a cargo, se conforman grupos de niveles homogéneos para trabajar en boyas y cabos con profundidades programadas, según plan de entrenamiento personalizado. Cada plan se diseña según los días de trabajo y descanso disponibles, y considera una fase de adaptación, una de perfeccionamiento y una de máximas. Los participantes pueden priorizar disciplinas y técnicas en las que quieran lograr un mayor nivel de desarrollo. Cada sesión en el mar tiene una duración relativa a las condiciones climáticas y grupales, pudiendo oscilar entre 2 y 3 horas, considerando fases de calentamiento, adaptación, perfeccionamiento y máximas.

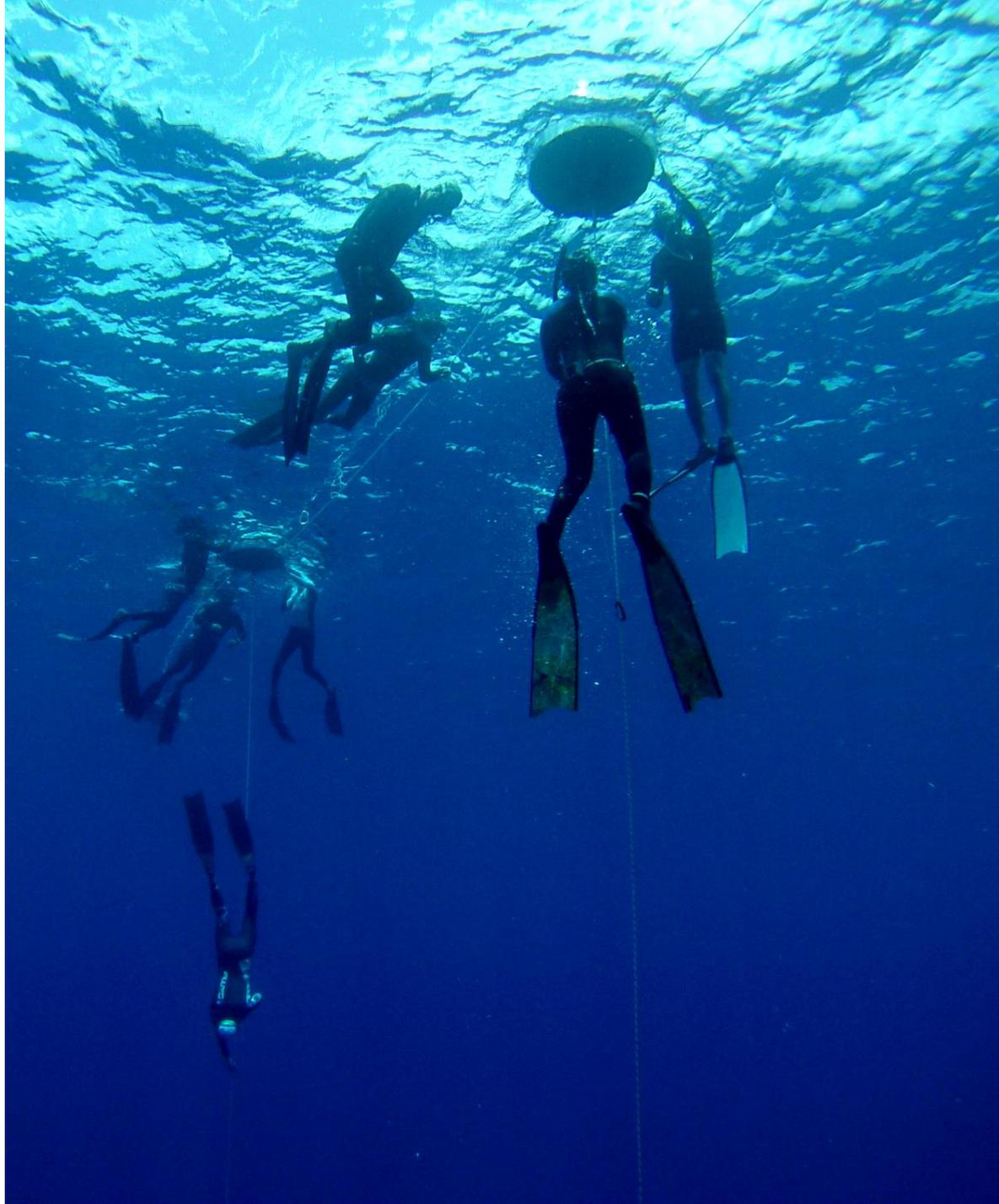


METODOLOGÍA

Posterior a la sesión se realiza un trabajo de análisis y retroalimentación grupal, para que estos aspectos sean el foco de atención en la sesión siguiente.

Además de las sesiones en el mar, se promoverán talleres y discusiones en torno a herramientas auxiliares del buceo en apnea, tales como técnicas de inmersión, respiración, relajación, estiramiento, ecualización, meditación, equipo y alimentación. Se revisarán videos de las inmersiones para realizar debates en torno a la técnica empleada y sus posibles mejoras.

Además, revisaremos documentales y filmografía relacionada con el buceo apnea y la conservación ambiental del medio subacuático.



SEGURIDAD

La práctica en el mar se realiza sobre la base de buceos acordes al nivel de cada participante, y en cada boya se determinarán buzos de seguridad para el apoyo de cada inmersión. Habrá oxígeno de apoyo para buceos profundos y en caso de edema pulmonar.

Parte del entrenamiento considerará aprender técnicas de rescate y asistencia a buzos accidentados.

Los buceos se realizarán con bote de apoyo y en coordinación con la guardiamarina, existiendo centros médicos equipados en la isla para la atención de emergencia. Se sugiere la compra de seguro DAN para cubrir los gastos que una emergencia médica pudiera obligar.



PERSONALIZADO

Podrás asistir al campamento durante los días que desees entre las fechas 10 a 30 de Julio de 2017.

Si no has tomado un taller o curso de buceo libre, esta es la ocasión perfecta para iniciarte en esta fascinante actividad.

Tendrás la opción de concentrarte en tus propios objetivos y seguir la guía de los instructores para conquistarlos, con un plan acorde a tu nivel y tiempos disponibles.

Si cumples con los requisitos, podrás además optar a una certificación nacional o internacional que acredite tu nivel como freediver, cancelando un mínimo costo extra.



VALOR

El camp tendrá un costo diario de 60 USD. Este precio incluye:

Estadía en habitaciones compartidas, con cocina, baños y acceso a la playa.

Transporte desde y hacia el lugar de buceo y el alojamiento.

Training diario, con acceso a todas las actividades de inmersión y trabajo en seco. La organización provee boyas, cuerdas, plataforma y bote con un mínimo de 10 participantes.

No incluye alimentación ni transporte hacia otros destinos en la isla.

Para reservar tu cupo deberás abonar la mitad del valor total de estadía hasta el 30 de Junio. Comunícate con nosotros y analizaremos tus alternativas. Mientras antes reservas, más específico será tu trabajo y guía en el agua.



F R E E D I V I N G C A M P
B E E F R E E
S A N A N D R E S - 1 0 A L 3 0 D E J U L I O

