



Preparar para o GUE-Fundamentals

O que fazer e como.

Índice

1	INTRODUÇÃO.....	4
2	O MAIS IMPORTANTE.....	5
3	O FUNDAMENTAL	5
4	CONFIGURAÇÃO	5
5	EQUILIBRAR O ESCAFANDRO	5
6	ACERTAR O ARNÊS	6
7	TREINAR TRIM	6
8	FLEXIBILIDADE.....	7
9	PREPARAÇÃO FÍSICA	7
10	ALERTAS E CUIDADOS.....	7

Registo de Alterações

Versão	Autor	Data	Alterações
0100	Ricardo Constantino	29-01-2008	No previous version

1 Introdução

O curso [GUE-Fundamentals](#) não é diferente de qualquer outro curso de mergulho. O instructor do curso ensina a materia (tanto teórica como practica) aos alunos, e estes são avaliados com base nas suas prestações individuais e colectivas (team work).

Existem muitos artigos e relatos de cursos elaborados por estudantes, a GUE publica livros, artigos e vídeos dos requisitos e exercícios. O material do aluno (entregue quando o aluno se regista para o curso) é completo com artigos sobre de preparação para o curso, e de apoio durante o curso. Existe muita informação (e desinformação) publicada sobre este curso e a GUE em geral na Internet.

Existe por vezes a tentação de os alunos quererem chegar ao curso já a saber tudo e a conseguir executar todos os drills e skills. Este cenário pode trazer algumas desvantagens :

- o aluno pode estar (inadvertidamente) a treinar um “drill” de forma menos correcta, e estará a criar “vícios” que depois podem ser difíceis de quebrar durante o curso;
- poderá estar a investir o seu tempo de preparação em materias / temas de “menor” importância;
- É o objectivo do curso, ENSINAR a materia ao aluno. Até pode ser frustrante chegar ao curso e sentir que não se aprendeu muito, justamente porque já se terá investido tanto na preparação.

Contudo, os cursos da GUE também são atípicos em vários aspectos :

- Normalmente o instructor vem do estrangeiro o que poderá dificultar (atrasar) um regresso para o caso de ser necessário repetir ou reavaliar alguma matéria.
- São exigentes e rigorosos. O aluno não está a pagar a certificação, mas sim a formação – cabe ao aluno provar ao instructor que tem o desempenho necessário para merecer a certificação.
- São intensos e com muita materia; o que implica que qualquer atraso na materia poderá implicar a não conclusão do curso, e consequente necessidade de refazer (total ou parcialmente) o mesmo.

Tudo isto, poderá sugerir que uma abordagem ponderada e equilibrada à preparação do curso, será vantajosa.

Este pequeno artigo não é escrito (nem foi revisto) por instructores da GUE, é tão só e apenas um guião, que um aluno poderá querer seguir para o ajudar na preparação.

Em primeira e ultima instância recomendamos um contacto directo com o instructor e este dirá qual o melhor caminho para cada aluno em particular.

2 O Mais Importante

A melhor forma de preparar o curso é de simplesmente ir mergulhar (muito !), e de preferência com os buddies do curso. Nada mais.

3 O Fundamental

Se houver interesse e disponibilidade, poder-se-á investir algum tempo e ir acertando alguns aspectos fundamentais :

- Conhecimento e conforto com a configuração (mangueiras, mosquetões, asa etc). Atenção : Mesmo um “detalhe” como a direcção de colocação do mosquetão, que pode parecer irrelevante, poderá trazer maus hábitos que mais tarde podem vir a prejudicar a evolução do mergulhador.
- Melhorar o equilíbrio na água (flutuabilidade e trim).
- Preparação física

No sitio da GUE encontra todos os requisitos e standards do curso, quer a nível de [equipamento](#) quer a nível de flutuabilidade e trim. Mais uma vez, o instructor deverá ser consultado antes de iniciar um programa de preparação.

4 Configuração

Decidir que configuração vamos usar durante o curso (nem todas as combinações são “permitidas”) :

- se fato seco ou humido
- se mono ou bis
- com ou sem lanterna principal
- que garrafas / asa / backplate / arnês

Tentar utilizar sempre a mesma configuração em todos os mergulhos, para aumentar o conforto e familiarização com a mesma.

5 Equilibrar o Escafandro

Temos de conseguir satisfazer estas duas condições no MESMO mergulho :

- com garrafas cheias, sem nenhum ar na asa (e fato seco), temos de conseguir sair do fundo (com barbatanas e/ou largando algum lastro).

- com garrafas vazias (30bar), sem nenhum ar na asa (e fato seco), manter neutralidade aos 3m.

Este é o primeiro passo. Retirar todo o peso a mais.

Distribuir o peso para que não se concentre todo no cinto; utilizar o Single Tank Adaptor com chumbo, P-weights que enaixam no backplate, V-weights para quem usa bis etc.

A configuração final depende da fisionomia de cada um e da configuração (garrafas, fato etc) que cada um usa.

Ir treinando manter-se neutro (na mesma cota) sem necessidade de utilizar as barbatanas.

6 Acertar o arnês

Com o interior e fato vestidos, fazer esta afinação : http://dir-diver.com/en/equipment/backplate_adjustment.html

Não é num único mergulho que se consegue afinar o arnês a 100%.

Normalmente é preciso persistência e dedicação para ir afinando o arnês até estar PERFEITO durante 3 / 4 ou mais mergulhos.

7 Treinar trim

Sempre que possível, treinar estar na horizontal.

- - Descer na horizontal
- - Nadar na horizontal
- - Subir na horizontal (não usar barbatanas para subir !)

O que pode ajudar nisto (não é preciso mais do que isto) :

- - curvar as costas (barriga para fora)
- - apertar as nadegas
- - cabeça para cima - sempre a tocar nos reguladores.
- - ombros para cima.

Infelizmente no inicio é uma posição incomoda e por isso no inicio vai doer; ou seja se não doer é porque não estão a fazer a coisa certa ! :-)

Tentar fazer coisas debaixo de agua (tipo tirar coisas dos bolsos) sem ir com os joelhos ao chão (fundo); i.e. manter trim mesmo no meio de actividades / exercicios.

8 Flexibilidade

Todos os alunos têm de conseguir chegar às válvulas das suas garrafas. Antes de comecarem a "inventar" e a puxar garrafas para cima e para baixo, a mexer no arnês etc etc; invistam algum tempo em excersicios de alongamento :

http://www.divefitness.com/html/articles/article_pdfs/should_stretch.pdf

PS: Nunca fazer exercicios com as válvulas debaixo de agua sem a presença de um instructor.

9 Preparação Física

O curso tem uma prova de natação de x metros em y minutos (consultar os standard para os detalhes :

http://www.gue.com/Training/Standards/GUE_Standards_2006_ver4.pdf).

Convem começar HOJE a treinar para isto.

Onde e como começar :

http://www.divefitness.com/html/articles/article_pdfs/getting_started.pdf

10 Alertas e Cuidados

- Não treinar coisas sobre as quais não se tem a certeza se está certo - podemos estar a criar maus habitos.
- Não fazer exercísios e treinos "sozinho" ou em profundidade ou em ambientes "sem fundo".
- Nunca treinar os V-drills sozinho (ter sempre alguém a monitorizar)
- Normalmente as coisas nunca saiem bem à primeira, é preciso persistência e treino.
- Normalmente a maneira "correcta" de fazer as coisas, parece dificil e pouco natutal à primeira vez - resistir à tentação de INVENTAR ! :-) ... tudo se consegue com treino.
- Tentar ir mergulhar e obter feedback de outros mergulhadores GUE.
- Não é preciso (nem desejável !) treinar os drills / skills especificos do curso (V-drills, S-Drills, basic 5 etc) - melhor esperar pela vinda do instructor para ele ensinar a matéria de forma correcta e integral.
- Pedir apoio / opinião ao instructor.