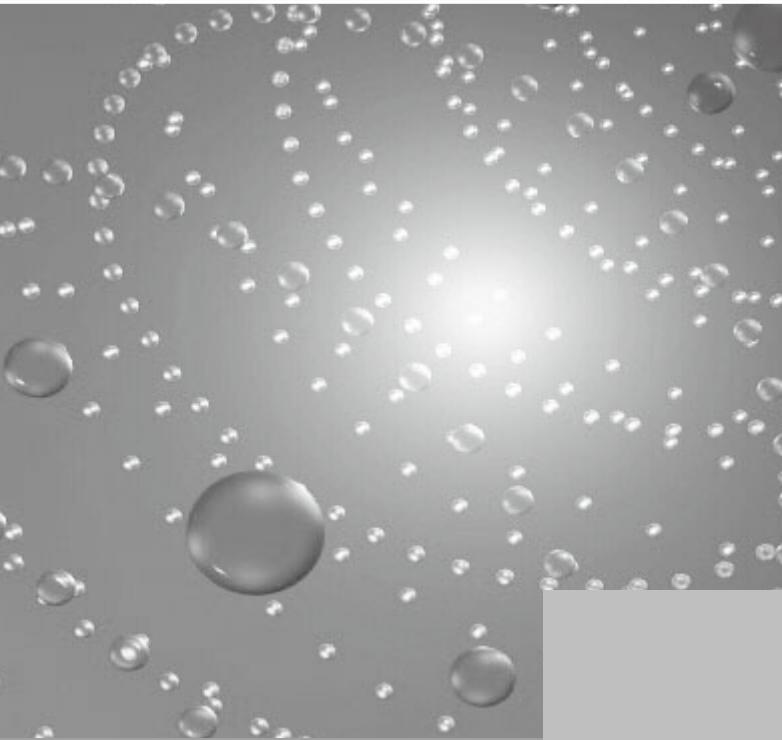


Manual Prático



Manual Prático

Antes de iniciar o treino prático, responda as perguntas essenciais. Isto garantirá um treino mais agradável.

Se você cometer enganos, verifique as respostas corretas.



Após esta revisão, você pode iniciar os treinos práticos.

Em um primeiro momento, você vai aprender o básico, como limpar a máscara e o regulador em águas rasas.

Depois de dominar as habilidades essenciais, você poderá mergulhar em águas abertas sob a companhia de um instrutor.



◆ Perguntas essenciais para revisão

[1] É sempre bom [] ao mergulhar.

- A respirar lentamente, com longas tomadas de fôlego
- B respirar rapidamente, com longas tomadas de fôlego
- C respirar rapidamente, com tomadas de fôlego curtas
- D respirar rapidamente, com tomadas de fôlego curtas

[2] Se você prender a respiração durante a subida, corre o risco de sofrer [].

- A pressão nos pulmões
- B lesão por expansão excessiva
- C desmaio
- D tontura

[3] Se você se separar de seu parceiro ou grupo durante o mergulho, você deve [].

- A realizar uma busca debaixo d'água
- B subir de forma segura para a superfície
- C sair da água
- D agir conforme o combinado durante o planejamento do mergulho

[4] Cuidado para que [] não entre(m) na máscara ao colocá-la.

- A seu nariz
- B seus cabelos
- C ar
- D suas sombrancelhas

[5] Para limpar tanto o regulador como o snorkel usamos a seguinte técnica:

- A expirar
- B parar de respirar
- C respirar normalmente
- D aspirar

[6] Com os pesos adequados seus olhos ficarão paralelos com a superfície da água quando [] e com a cabeça totalmente submersa quando []. Cuidado com pesos em excesso.

- A aspirar / expirar
- B expirar / aspirar
- C antes de mergulhar / depois de mergulhar
- D depois de mergulhar / antes de mergulhar

[7] Ao subir, fazemos um giro de 360 graus lentamente enquanto [].

- A esvaziamos o ar do BC
- B mantemos o ar do BC
- C prendemos a respiração
- D limpamos a máscara

[8] Ao preparar nosso equipamento, após apertar a cinta do cilindro, seguramos o [] e balançamos para frente e para trás para ver se está seguro.

- A BC
- B regulador
- C pesos
- D manômetro

[9] Ao entrar na água, devemos verificar se nosso BC [].

- A tem ar suficiente para garantir a flutuabilidade
- B foi esvaziado
- C está com os pesos conectados
- D está vazio

[10] Normalmente, durante a descida, [].

- A equilibramos os ouvidos e soprados na máscara
- B limpamos a máscara e equilibramos os ouvidos
- C respiramos e equilibramos os ouvidos
- D fazemos uma parada descompressiva e soprados na máscara

[11] Para limpar a máscara, você pressiona [] do visor da máscara e lentamente solta ar [].

- A a parte de cima / pelo nariz
- B a parte de baixo / pela boca
- C a parte de cima / pela boca
- D a parte de baixo / pelo nariz

[12] Se você tiver câibras nas pernas durante o mergulho, segure [] para alongar os músculos.

- A a ponta da nadadeira
- B os calcanhares
- C os joelhos
- D os dedos

[13] Se estiver em pânico, pare de se mover, [] algumas vezes, e acalme-se.

- A respire profundamente
- B limpe a máscara
- C infle o BC
- D reze

[14] Liberando [] e usando a flutuabilidade do seu traje de mergulho, você pode executar a manobra de ascensão livre.

- A sua máscara
- B seu desejo de viver
- C seu cinto de lastro
- D suas nadadeiras

Manual Prático

[15] Os sinais de mão a seguir são extremamente importantes. Confirme-os.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



Editora STARS Head Office
2-26-14 Hongo, Bunkyo-ku,
Tokyo, 113-0033 JAPAN
Tel: 03-3818-6028

1ª edição Abril de 2003
2ª edição Junho de 2003
3ª edição maio de 2008

Copyright (C) 2008 STARS. Todos os direitos reservados.