DIVING INTO PRESENCE / CABO DE PALOS

Wet cards · 8 × 5 cm

IMPRESIÓN

A5 vertical, tamaño real (100 %), sin ajustar. Imprime las páginas 2–5 a doble cara, con giro por borde largo: cada reverso queda detrás de su anverso (01 B detrás de 01 A).

CORTE

Comprueba con una regla que las marcas delimitan 50 mm de ancho y 80 mm de alto. Deja 3 mm de sellado alrededor al plastificar.

UNA TARJETA, UNA SESIÓN

01–02: MD-1 sesiones 1 y 2 (día 1). 03–06: MD-2 sesiones 1 a 4 (días 2 y 3). La tarjeta no certifica: cada sesión la verifica la persona autorizada.

USO

Repasa el protocolo en tierra. Bajo el agua, las prioridades del buceo, las señales de tu agencia y el plan del centro van primero. Sin apneas ni respiración pautada; nada añadido en descenso, ascenso ni tareas críticas.

CABO DE PALOS · 01 A

Preparación y pareja

MD-1 · SESIÓN 1 · DÍA 1

ANTES: Verde: sigue el plan. Ámbar: avisa, ajusta y verifica. Rojo: aplaza o termina.

BUDDY: confirma señales e intención.

HOY: «Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique»

DEBAJO: respiración continua. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno.

PARADA: gratitud en el agua, mirada abierta y controles activos. Sigue el tiempo del plan.

CABO DE PALOS · 02 A

Integración y cuidado

MD-1 · SESIÓN 2 · DÍA 1

ANTES: Verde: sigue el plan. Ámbar: avisa, ajusta y verifica. Rojo: aplaza o termina.

BUDDY: confirma señales e intención.

HOY: «Mantengo mis prioridades y mi espacio»

DEBAJO: respiración continua. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno.

PARADA: gratitud en el agua, mirada abierta y controles activos. Sigue el tiempo del plan.

CABO DE PALOS · 03 A

Regular y soltar carga

MD-2 · SESIÓN 1 · DÍA 2

ANTES: Verde: sigue el plan. Ámbar: avisa, ajusta y verifica. Rojo: aplaza o termina.

BUDDY: confirma señales e intención.

HOY: «Lo opcional puede esperar»

DEBAJO: respiración continua. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno.

PARADA: gratitud en el agua, mirada abierta y controles activos. Sigue el tiempo del plan.

CABO DE PALOS · 04 A

Precisión y burbuja ambiental

MD-2 · SESIÓN 2 · DÍA 2

ANTES: Verde: sigue el plan. Ámbar: avisa, ajusta y verifica. Rojo: aplaza o termina.

BUDDY: confirma señales e intención.

HOY: «Mi burbuja protege la Posidonia»

DEBAJO: respiración continua. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno.

PARADA: gratitud en el agua, mirada abierta y controles activos. Sigue el tiempo del plan.

CABO DE PALOS · 02 B

Integración y cuidado

MD-1 · SESIÓN 2 · DÍA 1

TRES: respiraciones normales, solo estable y neutro.

QUIETUD: hasta un minuto si plan, lugar y pareja lo permiten. Mirada abierta, controles presentes, sin contacto.

CINCO CANALES: yo, gas y profundidad, pareja, ruta y entorno. Nunca en fase crítica.

GRATITUD: en la parada, sin alargarla.

CABO DE PALOS · 01 B

Preparación y pareja

MD-1 · SESIÓN 1 · DÍA 1

ARRIVE: Acepta · Relaja · Revisa · Intención · Verifica · Entra.

BUDDY: ¿Qué indica que necesito pausa? ¿Cómo captas mi atención? ¿Qué inquietud diré pronto? ¿Qué hacemos si alguien termina? ¿Qué conducta de cuidado protegemos?

CABO DE PALOS · 04 B

Precisión y burbuja ambiental

MD-2 · SESIÓN 2 · DÍA 2

TRIMADO: corrijo pequeño y pronto con técnica aprendida.

BURBUJA: espacio de cuerpo, aletas y equipo: no toco ni levanto el fondo.

RESERVA: no contacto con Posidonia, fondo ni fauna.

QUIETUD: opcional, solo si procede.

CABO DE PALOS · 03 B

Regular y soltar carga

MD-2 · SESIÓN 1 · DÍA 2

CARGA: mi señal temprana, dicha en tierra.

SOLTAR: lo opcional puede esperar: lo dejo, lo comunico y sigo el plan.

CIRCUITO: mensaje → confirmación → acción.

STILL: (ensayado en tierra) Stop · Toca · Identifica · Liga · Lee. Nunca retrasa una señal ni un ascenso.

CABO DE PALOS · 05 A

Comunicar y parar

MD-2 · SESIÓN 3 · DÍA 3

ANTES: Verde: sigue el plan. Ámbar: avisa, ajusta y verifica. Rojo: aplaza o termina.

BUDDY: confirma señales e intención.

HOY: «Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»

DEBAJO: respiración continua. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno.

PARADA: gratitud en el agua, mirada abierta y controles activos. Sigue el tiempo del plan.

CABO DE PALOS · 06 A

Arco completo · guiar a mi pareja

MD-2 · SESIÓN 4 · DÍA 3

ANTES: Verde: sigue el plan. Ámbar: avisa, ajusta y verifica. Rojo: aplaza o termina.

BUDDY: confirma señales e intención.

HOY: «Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco»

DEBAJO: respiración continua. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno.

PARADA: gratitud en el agua, mirada abierta y controles activos. Sigue el tiempo del plan.

CABO DE PALOS · 06 B

Arco completo · guiar a mi pareja

MD-2 · SESIÓN 4 · DÍA 3

GUIAR: ARRIVE → colores → acuerdo → canales → minuto → FFLN. Ofrezco, no impongo.

MARCO: lo sostiene el profesional.

EVIDENCIA: hechos, momento y apoyo; agua ≠ tierra.

CIERRE: FFLN guiado y entrada de portafolio en tierra. Asistir no equivale a certificar.

CABO DE PALOS · 05 B

Comunicar y parar

MD-2 · SESIÓN 3 · DÍA 3

CIRCUITO CERRADO: mensaje → confirmación → acción.

PAUSA Y FIN: confirmar y actuar según el plan, sin presionar. Primero estabilizar.

FFLN en tierra: hechos, sentido opcional, aprendido y siguiente paso.