DIVING INTO PRESENCE / CABO DE PALOS

Seis tarjetas. Un foco cada vez.

CONTENIDO

Seis tarjetas A6 (105 × 148 mm), una por inmersión y por sesión oficial, con anverso y reverso. El anverso recuerda la base común y MI FOCO HOY; el reverso desarrolla el protocolo del foco. Logo: delfín, foca y tortuga en la lente.

IMPRIMIR

PDF en A5 vertical. Imprimir al 100 % / tamaño real; desactivar «ajustar», modo folleto y varias páginas por hoja. Páginas 1–2: instrucciones. Páginas 3–14: seis hojas de tarjetas a doble cara, giro por borde largo. Cada hoja contiene una tarjeta A6 centrada.

COMPROBAR ANTES DE LA TIRADA

Imprimir primero solo las páginas 3–4. Comprobar a contraluz que coinciden las marcas y que 01 A queda detrás de 01 B, ambos derechos. Si la impresora cambia la orientación, ajustar el dúplex antes de imprimir el resto.

CORTAR Y PLASTIFICAR

Recortar por las marcas A6 y plastificar cada tarjeta por separado, dejando al menos 3 mm de sellado continuo alrededor del papel. Redondear las esquinas sin abrir el sellado. No perforar la zona impresa ni el sellado; si se añade anilla, usar pestaña o soporte externo adecuado.

DIVING INTO PRESENCE / CABO DE PALOS

Cómo llevarlas a la práctica.

EN TIERRA PRIMERO

Leer y ensayar antes de entrar. Son recordatorios de una práctica ya explicada; no material de lectura durante descenso, ascenso, navegación exigente ni gestión del gas. El profesional decide si el tramo y las condiciones permiten consultarlas.

UN MISMO MARCO EN LAS SEIS

GREEN / AMBER / RED, acuerdo de buddy e intención antes de cada entrada. Tres respiraciones normales solo una vez neutro y estable. Quietud opcional, sin perder controles. Gratitud durante la parada prevista, sin prolongarla.

RECUERDA EL ALCANCE

El semáforo no sustituye el chequeo técnico ni la aptitud para bucear. En el agua se usan las señales de la agencia acordadas antes. STILL se ensaya en tierra el día 2 y nunca retrasa una respuesta aprendida, una señal ni un ascenso. Nunca se induce miedo, fallos ni emergencias para practicar.

UNA INMERSIÓN, UNA SESIÓN

01–02: MD-1 sesiones 1 y 2 (día 1). 03–06: MD-2 sesiones 1 a 4 (días 2 y 3). Una inmersión nunca cuenta como dos sesiones. La tarjeta no certifica: cada sesión la verifica la persona autorizada; MD-2 exige además teoría y examen en línea, requisitos y puertas previas.

BASE DE LAS TARJETAS

Canon MDI (edición 4 nov 2026): ARRIVE, disposición, acuerdo de compañeros, cinco canales, STILL y FFLN. Usar junto con la guía, el cuaderno y los procedimientos de la agencia.

Preparación y pareja

MD-1 · SESIÓN 1 · PREPARACIÓN Y PRIMERA PRESENCIA

ANTES · COLOR Y DECISIÓN

GREEN · continúa dentro del plan.
AMBER · dilo, ajusta y verifica.
RED · límite: no entrar / terminar según procedimientos.

BUDDY + INTENCIÓN

Repasar las cinco frases del acuerdo y las señales de la agencia. Elegir una conducta observable.

MI FOCO HOY

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

DEBAJO · PRIORIDADES

Respiración habitual y continua por el regulador. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno. Sin apneas ni respiración pautada.

PARADA · GRATITUD EN EL AGUA

Agradecer con mirada abierta, manteniendo todos los controles. Tiempo y profundidad según plan y ordenador; no alargar por la práctica.

DESPUÉS · RECUPERAR Y REVISAR

Primero recuperación. Después: un hecho, un aprendizaje y un siguiente paso.

Preparación y pareja

MD-1 · SESIÓN 1 · PREPARACIÓN Y PRIMERA PRESENCIA

ARRIVE · ANTES DE ENTRAR

A ACEPTA tu estado sin arreglarlo.
R RELAJA mandíbula, hombros y manos.
R REVISA agua, viento, entrada, salida y equipo.
I INTENCIÓN: una conducta observable.
V VERIFICA plan, señales y retorno con tu pareja.
E ENTRA con el plan, no por delante; aplazar también es válido.

BUDDY · COMPLETAR AMBOS

1. Una señal de que puedo necesitar una pausa es…
2. La mejor manera de captar toda mi atención bajo el agua es…
3. Una inquietud que quiero poder decir pronto es…
4. Cuando cualquiera de los dos termine la inmersión, acordamos…
5. Una conducta con el entorno que protegeremos juntos es…

Integración y cuidado

MD-1 · SESIÓN 2 · INTEGRACIÓN

ANTES · COLOR Y DECISIÓN

GREEN · continúa dentro del plan.
AMBER · dilo, ajusta y verifica.
RED · límite: no entrar / terminar según procedimientos.

BUDDY + INTENCIÓN

Repasar las cinco frases del acuerdo y las señales de la agencia. Elegir una conducta observable.

MI FOCO HOY

«Mantengo mis prioridades y mi espacio»

DEBAJO · PRIORIDADES

Respiración habitual y continua por el regulador. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno. Sin apneas ni respiración pautada.

PARADA · GRATITUD EN EL AGUA

Agradecer con mirada abierta, manteniendo todos los controles. Tiempo y profundidad según plan y ordenador; no alargar por la práctica.

DESPUÉS · RECUPERAR Y REVISAR

Primero recuperación. Después: un hecho, un aprendizaje y un siguiente paso.

Integración y cuidado

MD-1 · SESIÓN 2 · INTEGRACIÓN

TRES · ESTABLE Y NEUTRO

Tres respiraciones normales, simplemente observadas: continuas, sin alargar ni forzar. Nunca en descenso ni en tarea. Se omite si añade carga.

UN MINUTO DE QUIETUD

Solo en punto estable, con autorización y acuerdo de pareja. Mirada abierta, respiración habitual, controles presentes; sin agarrar el fondo. Se interrumpe si deja de ser adecuado.

CINCO CANALES

YO · GAS Y PROFUNDIDAD · COMPAÑERO · RUTA Y CONDICIONES · ENTORNO. Ancla y escanea: estrecho y después amplio. Nunca en fase crítica.

GRATITUD · EN LA PARADA

Apreciar el océano, la vida y la pareja con mirada abierta, manteniendo profundidad, tiempo, gas, flotabilidad y buddy. Sin prolongar la parada.

Regular y soltar carga

MD-2 · SESIÓN 1 · REGULACIÓN Y ATENCIÓN FLEXIBLE

ANTES · COLOR Y DECISIÓN

GREEN · continúa dentro del plan.
AMBER · dilo, ajusta y verifica.
RED · límite: no entrar / terminar según procedimientos.

BUDDY + INTENCIÓN

Repasar las cinco frases del acuerdo y las señales de la agencia. Elegir una conducta observable.

MI FOCO HOY

«Lo opcional puede esperar»

DEBAJO · PRIORIDADES

Respiración habitual y continua por el regulador. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno. Sin apneas ni respiración pautada.

PARADA · GRATITUD EN EL AGUA

Agradecer con mirada abierta, manteniendo todos los controles. Tiempo y profundidad según plan y ordenador; no alargar por la práctica.

DESPUÉS · RECUPERAR Y REVISAR

Primero recuperación. Después: un hecho, un aprendizaje y un siguiente paso.

Regular y soltar carga

MD-2 · SESIÓN 1 · REGULACIÓN Y ATENCIÓN FLEXIBLE

MI SEÑAL DE CARGA TEMPRANA

La declaro en tierra y mi pareja la conoce. Al notarla, actúo pronto.

LIBERAR TAREA

Lo opcional puede esperar: lo dejo, lo comunico y aplico el plan. Regular es reducir demandas y pedir apoyo; la respiración no se modifica.

CIRCUITO CERRADO

Mensaje → confirmación → acción. Pausa y fin son señales distintas según la agencia.

STILL · ENSAYADO EN TIERRA

S STOP: deja de añadir; estabiliza.
T TOCA un ancla ya disponible.
I IDENTIFICA gas, profundidad, compañero, salida.
L LIGA: señala ahora, en ámbar.
L LEE Y ESCUCHA, sin modificar la respiración.
Nunca retrasa una señal, una respuesta aprendida ni un ascenso.

Precisión y burbuja ambiental

MD-2 · SESIÓN 2 · FLOTABILIDAD DE PRECISIÓN Y CUIDADO DEL ARRECIFE

ANTES · COLOR Y DECISIÓN

GREEN · continúa dentro del plan.
AMBER · dilo, ajusta y verifica.
RED · límite: no entrar / terminar según procedimientos.

BUDDY + INTENCIÓN

Repasar las cinco frases del acuerdo y las señales de la agencia. Elegir una conducta observable.

MI FOCO HOY

«Mi burbuja protege la Posidonia»

DEBAJO · PRIORIDADES

Respiración habitual y continua por el regulador. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno. Sin apneas ni respiración pautada.

PARADA · GRATITUD EN EL AGUA

Agradecer con mirada abierta, manteniendo todos los controles. Tiempo y profundidad según plan y ordenador; no alargar por la práctica.

DESPUÉS · RECUPERAR Y REVISAR

Primero recuperación. Después: un hecho, un aprendizaje y un siguiente paso.

Precisión y burbuja ambiental

MD-2 · SESIÓN 2 · FLOTABILIDAD DE PRECISIÓN Y CUIDADO DEL ARRECIFE

TRIMADO Y MICROCORRECCIÓN

Equipo, lastre y trimado revisados con el instructor. Corrijo pequeño y pronto, con habilidades técnicas ya aprendidas.

BURBUJA AMBIENTAL

El espacio que mantengo alrededor de mi cuerpo, aletas y equipo para no tocar ni levantar el fondo.

RESERVA MARINA · POSIDONIA

No contacto con fondo, fauna ni Posidonia. Normas locales confirmadas antes de entrar.

QUIETUD OPCIONAL

Como consolidación, solo en punto estable, con autorización y acuerdo de pareja; sin agarrar el fondo. Se omite si añade carga.

Comunicar y parar

MD-2 · SESIÓN 3 · SEGURIDAD DE EQUIPO Y AUTORIDAD DE PARADA

ANTES · COLOR Y DECISIÓN

GREEN · continúa dentro del plan.
AMBER · dilo, ajusta y verifica.
RED · límite: no entrar / terminar según procedimientos.

BUDDY + INTENCIÓN

Repasar las cinco frases del acuerdo y las señales de la agencia. Elegir una conducta observable.

MI FOCO HOY

«Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»

DEBAJO · PRIORIDADES

Respiración habitual y continua por el regulador. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno. Sin apneas ni respiración pautada.

PARADA · GRATITUD EN EL AGUA

Agradecer con mirada abierta, manteniendo todos los controles. Tiempo y profundidad según plan y ordenador; no alargar por la práctica.

DESPUÉS · RECUPERAR Y REVISAR

Primero recuperación. Después: un hecho, un aprendizaje y un siguiente paso.

Comunicar y parar

MD-2 · SESIÓN 3 · SEGURIDAD DE EQUIPO Y AUTORIDAD DE PARADA

CIRCUITO CERRADO

Mensaje → confirmación → acción. Aclarar en tierra las señales de pausa y fin según la agencia.

AUTORIDAD DE PARADA

Cualquiera puede pedir apoyo o terminar. Se recibe y se atiende sin presión, burla ni explicación exigida. Primero estabilizar; preguntar, en tierra.

ENSAYO BENIGNO

Acordado antes, solo en un tramo estable autorizado. Una señal real de finalizar se cumple siempre. Sin emergencias sorpresa.

FFLN · EN TIERRA

HECHOS: lo que grabaría una cámara. SENTIDO: compartir es opcional. APRENDIDO: qué ayudó. SIGUIENTE: una acción, responsable y momento. Abrigo e hidratación primero.

Arco completo · guiar a mi pareja

MD-2 · SESIÓN 4 · ARCO COMPLETO CON COMPLEJIDAD NORMAL

ANTES · COLOR Y DECISIÓN

GREEN · continúa dentro del plan.
AMBER · dilo, ajusta y verifica.
RED · límite: no entrar / terminar según procedimientos.

BUDDY + INTENCIÓN

Repasar las cinco frases del acuerdo y las señales de la agencia. Elegir una conducta observable.

MI FOCO HOY

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

DEBAJO · PRIORIDADES

Respiración habitual y continua por el regulador. Profundidad, gas, pareja, rumbo y entorno. Sin apneas ni respiración pautada.

PARADA · GRATITUD EN EL AGUA

Agradecer con mirada abierta, manteniendo todos los controles. Tiempo y profundidad según plan y ordenador; no alargar por la práctica.

DESPUÉS · RECUPERAR Y REVISAR

Primero recuperación. Después: un hecho, un aprendizaje y un siguiente paso.

Arco completo · guiar a mi pareja

MD-2 · SESIÓN 4 · ARCO COMPLETO CON COMPLEJIDAD NORMAL

GUIAR EL ARCO

ARRIVE → colores → acuerdo → cinco canales → minuto → FFLN, para mi pareja. Ofrezco, no impongo: ámbar o «hoy no» se aceptan sin explicación.

EL PROFESIONAL SOSTIENE EL MARCO

Ruta, grupo, gas, profundidad y decisiones operativas. Cinco canales nunca en fase crítica; minuto solo si procede.

EVIDENCIA HONESTA

Conducta, momento y apoyo recibido. Separar agua, tierra y no observado. Rúbrica 1–4 con evidencia observable.

CIERRE · EN TIERRA

FFLN guiado y entrada de portafolio. Asistir no equivale a certificar; El Voto se ofrece, nunca se exige.