



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso Base

SOMMOZZATORE DI 3° GRADO AR



Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	3° Grado AR (<i>Level III Diver</i>)
Codice	P3
Organizzazione	Società Affiliate o CCF
Brevetto	Formato Credit Card e Diploma in A4
Abilitato al rilascio	Istruttore di 2° Grado AR (M2) o più elevato, iscritto all'AIS
Età minima	16 anni
Requisiti minimi	<ul style="list-style-type: none">- Brevetto di 2° Grado AR (P2) o equiparato- 1 materia complementare, conseguita anche durante il corso di 3° Grado AR (P3) e diversa da quella conseguita nel corso di 2° Grado AR (P2), a scelta tra le seguenti:<ul style="list-style-type: none">• Immersione Notturna o con Scarsa Visibilità (PNot)• Orientamento e Navigazione Sub (POn)• Immersione su Relitti e Secche (PRs)- La materia complementare Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu (PCp), svolta durante il corso di 3° Grado AR (P3)- 30 immersioni, certificate sul libretto federale d'immersione <i>In alternativa, previo specifico parere favorevole del Comitato di Settore DS, sono ammessi i possessori di un curriculum ritenuto adeguato alla presente certificazione</i>
Minime ore di Teoria	14
Minime ore di BD	20
Minime uscite in AL	6 (di cui 2 con finalità di accompagnamento)
Abilitazione	<ul style="list-style-type: none">- Profondità massima 42 m, immersioni in curva di sicurezza ed in coppia,- Sommozzatore esperto, addestrato ed idoneo a condurre immersioni di gruppo (non didattiche), nei limiti di abilitazione dei brevetti posseduti, con finalità educative all'ambiente ed alla sua salvaguardia, al riconoscimento dei principali organismi e del loro comportamento, nel rispetto dei regolamenti federali in vigore in materia di sicurezza e di tutela ambientale.
Equivalenza CMAS	<i>Three Stars Diver</i>
Visita medica	Certificato di idoneità sportiva non agonistica
Rapporto All./Istr. in BD	Max 4 Allievi/1 Istruttore Max 6 Allievi/1 Istruttore + 1 Istruttore in Formazione (o 1 AIST) Max 10 Allievi/1 Istruttore + 2 Istruttori in Formazione (o 2 AIST)
Rapporto All./Istr. in AL	Come BD
Kit	www.fipsas.it

Indice

PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE	3
1 - Classificazione del Corso	3
2 - Abilitazione del Corso.....	3
3 - Obiettivi del Corso	3
4 - Requisiti di accesso al Corso	3
5 - Struttura del Corso	3
6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi.....	4
7 - Durata minima del Corso	4
8 - Contenuti minimi del Corso	4
9 - Conseguimento del brevetto	5
10 - Norme specifiche del Corso	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	11
11 - Teoria	11
12 - Bacino Delimitato/Acque Confinate	12
13 - Acque Libere.....	17
14 - Dichiarazione di fine Corso	20



PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE

1 - Classificazione del Corso

- Il sistema didattico FIPSAS prevede 3 Gradi di Corso Base per Sommozzatore.
- Il presente è il Programma Didattico del Corso Base "Sommozzatore di 3° Grado AR".
- Il presente Corso è codificato con la sigla P3.

2 - Abilitazione del Corso

- Immersioni in coppia, in curva di sicurezza.
- Profondità massima: 42 m.
- Condurre immersioni di gruppo (non didattiche) per tesserati FIPSAS, nei limiti di abilitazione dei brevetti posseduti, con finalità educative all'ambiente ed alla sua salvaguardia, al riconoscimento dei principali organismi e del loro comportamento, nel rispetto dei regolamenti federali in vigore in materia di sicurezza e di tutela ambientale.

3 - Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso richiama e rafforza conoscenze e abilità acquisite durante i Corsi di 1° e 2° Grado. In particolare al termine del corso l'Allievo diventa un sommozzatore

- completamente addestrato, esperto e responsabile,
- fisicamente preparato e con un elevato grado di acquaticità,
- psicofisicamente idoneo ad accompagnare sommozzatori in immersioni non didattiche.

4 - Requisiti di accesso al Corso

- Brevetto FIPSAS di 2° Grado AR (P2) o equiparato.
- 30 immersioni negli ultimi due anni, certificate sul libretto federale d'immersione.
- 1 materia complementare (conseguibile anche durante il Corso di 3° Grado) a scelta tra le seguenti (diversa da quella conseguita durante il corso di 2° Grado):
 - Immersione Notturna (PNot),
 - Orientamento e navigazione sub (POn),
 - Immersione su relitti e secche.
- La materia complementare Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu (PCp), svolta durante il Corso.
- 16 anni compiuti prima della fine del corso (per i minori occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Certificato medico in corso di validità, attestante lo stato di buona salute.
- Tessera associativa FIPSAS in corso di validità.

5 - Struttura del Corso

- Il Corso è suddiviso in 3 parti:
 - T = Teoria,
 - BD = Bacino Delimitato (o Acque Confinato),
 - AL = Acque Libere non delimitate (mare o lago), ma segnalate.
- Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove od esercitazioni).
- Ogni modulo è denominato attraverso la sigla ed un numero ordinale (es. T6, sesta lezione di Teoria).



- Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici e/o accorpato ad altri, eseguito in una o più volte a seconda delle esigenze logistiche.
- Deve comunque essere rispettato il numero minimo di ore indicato in §7.

6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi

6.1 - Teoria

Si consiglia la presenza di 1 membro dello Staff (compreso l'Istruttore docente) ogni 8 Allievi.

6.2 - Bacino Delimitato o Acque Confinato

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- 1 Istruttore + 1 Istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 6 Allievi,
- 1 Istruttore + 2 Istruttori in Formazione (o AIST) per massimo 10 Allievi.

6.3 - Acque Libere

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- 1 Istruttore + 1 Istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 6 Allievi,
- 1 Istruttore + 2 Istruttori in Formazione (o AIST) per massimo 10 Allievi.

N.B.: Se le condizioni di visibilità sono ridotte, il rapporto va modificato in modo tale che gli Allievi siano sempre in contatto visivo con l'Istruttore (o l'Istruttore in Formazione o AIST).

7 - Durata minima del Corso

- T 14 ore,
- BD 20 ore,
- AL 6 immersioni (di cui 2 con finalità di accompagnamento)

8 - Contenuti minimi del Corso

8.1 - Teoria

T1 - Presentazione del Corso.

T2 - Richiami e approfondimenti di fisica, anatomia, fisiologia.

T3 - Richiami e approfondimenti sulle attrezzature.

T4 - Gestione dell'immersione di gruppo.

T5 - Prevenzione e gestione delle emergenze in immersione e in superficie.

T6 - Nozioni di marineria, meteorologia e cartografia.

T7 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica.

8.2 - Bacino Delimitato

BD1 - Nuoto in immersione (33 m).

BD2 - Nuoto in superficie (100 m in meno di 110").

BD3 - Sostentamento del peso (4 kg per 60").

BD4 - Apnea in espirazione non massima (a mezz'acqua).

BD5 - Raccolta di 4 oggetti.

BD6 - Ruote a mezz'acqua.

BD7 - Spostamenti in squadra.

BD8 - Traslazione sul fondo.

BD9 - Vestizione sul fondo e percorso in immersione.



BD10 - Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati.

8.3 - Acque libere

AL1 - Immersioni in apnea (12 m).

AL2 - Risalita in difficoltà e respirazione da un gruppo ARA di emergenza (10 m).

AL3 - Immersione alla quota di 30 m.

AL4 - Immersione alla quota di 42 m.

AL5 - Immersione di accompagnamento.

AL6 - Immersione di accompagnamento.

9 - Conseguimento del brevetto

Il conseguimento del brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T, BD e AL.

9.1 - Teoria

La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito sufficiente conoscenza dei contenuti minimi.

La valutazione, a discrezione dell'Istruttore, può avvenire mediante verifica scritta (consigliato), discussione finale o attraverso un giudizio complessivo formulato in base alla partecipazione dell'Allievo alle lezioni di Teoria.

9.2 - Bacino Delimitato

La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi, mostrando di avere acquisito le relative tecniche componenti.

La valutazione delle prove in BD deve considerare sia l'efficacia dell'esecuzione che lo stile e non deve basarsi sulla singola prestazione.

L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni. L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile nei confronti degli Allievi per il recupero degli esercizi mancanti.

9.3 - Acque Libere

La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo ha effettuato tutte le immersioni e tutti gli esercizi, dimostrando di aver acquisito le relative tecniche componenti.

L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.

L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile nei confronti degli Allievi per il recupero degli esercizi e delle immersioni mancanti.

10 - Norme specifiche del Corso

10.1 - Definizioni

- Istruttore: è colui che insegna nei moduli di T, BD ed AL. Ove non diversamente specificato col termine "Istruttore" si intende anche l'Istruttore in Formazione (o AIST).
- Allievo:
 - è il componente della coppia che svolge l'esercizio in BD e AL, con l'assistenza del Compagno;
 - deve potersi concentrare unicamente sull'esercizio, con l'unica accortezza di verificare che, al momento d'inizio dell'esercizio, il Compagno lo stia osservando (segnale di OK).
- Compagno:
 - è il componente della coppia che assiste l'Allievo nello svolgimento dell'esercizio;
 - deve fornire l'assistenza dall'inizio alla fine dell'esercizio, garantendo il proprio intervento in caso di necessità.



- Attrezzatura di base: pinne, maschera, aeratore, zavorra di annullamento, muta (opzionale).
- Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera ed aeratore, zavorra standard, bombola, GAV, 2 erogatori separati, manometro, profondimetro, orologio, lavagnetta, tabella e, in AL, muta, tabelle d'immersione, coltello, computer (opzionale), bussola, pallone di segnalazione sparabile e boa con bandiera segnasub (secondo le norme locali).
- Zavorra di annullamento: è la zavorra utilizzata negli esercizi in apnea per annullare gli effetti di galleggiabilità dovuti alla muta (se utilizzata) o per correggere un assetto a corpo libero particolarmente positivo. La zavorra di annullamento è corretta se, in posizione verticale e immobili (senza oscillare),
 - in condizione di inspirazione massima il pelo dell'acqua è ad un'altezza compresa tra la bocca e gli occhi;
 - in condizioni di moderata inspirazione l'assetto diventa negativo.
- Zavorra standard: è la zavorra utilizzata nelle immersioni in AL con attrezzatura ARA completa. La zavorra standard è corretta se, alla quota della sosta di sicurezza, con GAV in ventosa e bombole scariche (50 atm), garantisce un assetto negativo, prudenziale, di circa 1 kg. La zavorra standard va rideterminata se cambia l'attrezzatura (ad es. il tipo di muta) o l'ambiente di immersione (acqua di mare invece di acqua dolce o viceversa). Può essere determinata aggiungendo alla zavorra di annullamento (determinata stavolta con l'attrezzatura ARA completa, il GAV in ventosa e la bombola carica) la zavorra corrispondente al peso dell'aria contenuta nella bombola (esclusa la riserva).
- Zavorra supplementare: è la zavorra utilizzata in aggiunta a quella di annullamento o a quella standard per gli scopi richiesti da uno specifico esercizio.
- Pacchetto dell'attrezzatura:
 - attrezzatura base: pinne disposte scarpetta su scarpetta, tenute appaiate dal cinghiolo della maschera, con l'aeratore inserito in una delle due scarpette con il boccaglio rivolto verso il tallone e la cintura di zavorra (e/o altre attrezzature previste) disposta a lato;
 - attrezzatura ARA completa: attrezzatura di base, disposta come previsto dal relativo pacchetto, affiancata dal gruppo ARA avendo cura di non lasciarlo mai incustodito in piedi, bensì sistemato a terra, possibilmente con gli erogatori raccolti e protetti dal GAV che, rovesciato, avvolge e richiude il gruppo.
- Capovolta a corpo libero ("in raccolta"):
 - posizione di attesa in superficie (busto inclinato, gambe a rana, movimento delle mani in opposizione);
 - serie di movimenti atti a portare il corpo in orizzontale;
 - raccolta degli arti attorno al baricentro corporeo;
 - opposizione delle mani e distensione delle gambe;
 - penetrazione verticale nell'acqua, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- Capovolta con attrezzatura ("a squadra" o "a forbice"):
 - posizione di attesa in superficie (gambe unite, tese, pinne distese ed immobili, braccia leggermente distaccate dal corpo e movimento di opposizione delle mani);
 - serie di movimenti atti a portare il corpo in orizzontale (con talloni che affiorano in superficie ed aeratore nettamente in emersione);
 - piegamento al busto e posizione degli arti paralleli;
 - opposizione delle mani e sollevamento delle gambe "a squadra" (o, in alternativa, apertura delle gambe "a forbice");
 - penetrazione verticale nell'acqua, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- Capovolta efficace: quando le finalità sostanziali della capovolta sono raggiunte.
- Capovolta efficiente: quando l'efficacia della capovolta è accompagnata da movimenti effettuati con tranquillità, penetrazione effettivamente verticale, minimo spostamento d'acqua e minimo sforzo fisico.

10.2 - Norme relative alla sicurezza

- Supervisione:
 - durante tutta la durata del Corso l'Istruttore deve essere sempre presente con gli Allievi;
 - le lezioni di Teoria possono essere effettuate da un Istruttore in Formazione (o AIST), con la supervisione dell'Istruttore;



- durante le esercitazioni in BD si consiglia la presenza in acqua dell'Istruttore o dell'Istruttore in Formazione (o AIST); è in ogni caso obbligatorio il contatto visivo costante con l'Allievo da parte dell'Istruttore o dell'Istruttore in Formazione (o AIST);
- durante le esercitazioni in AL è obbligatoria la presenza in acqua dell'Istruttore ed il controllo visivo costante dell'Istruttore o dell'Istruttore in Formazione (o AIST).
- L'Allievo deve
 - entrare in acqua o effettuare qualsivoglia apnea/immersione solo dopo il preventivo consenso dell'Istruttore;
 - accertarsi sempre, prima dell'inizio di un esercizio, della presenza del Compagno;
 - effettuare le entrate e le uscite con la massima sicurezza;
 - effettuare sempre una corretta ventilazione prima di immergersi in apnea, senza praticare iperventilazione;
 - effettuare sempre l'espulsione dell'aeratore dalla bocca prima di immergersi in apnea;
 - immergersi in buone condizioni psicofisiche;
 - immergersi lontano dai pasti;
 - non immergersi dopo l'assunzione di medicinali che presentino controindicazioni all'immersione e/o di sostanze stupefacenti;
 - comunicare immediatamente al Compagno e all'Istruttore qualsiasi disagio psichico o fisico.
- Il Compagno deve
 - prestare la massima attenzione all'Allievo che esegue l'esercizio;
 - mantenere sempre una distanza tale da garantire la possibilità d'intervento in caso di necessità.
- Le esercitazioni/immersioni devono
 - essere effettuate solo per decisione dell'Istruttore;
 - essere svolte nelle migliori condizioni ambientali possibili;
 - essere effettuate solo in caso di perfetto stato psicofisico degli Allievi;
 - essere effettuate in assenza di correnti di intensità elevata.
- Il campo di esercitazione deve
 - essere delimitato da 4 boe dotate di bandiera segnasub, o sistema analogo ritenuto idoneo;
 - prevedere sagole guida vincolate da zavorre e dotate di boa di segnalazione, sia per i percorsi orizzontali che per quelli verticali;
 - consentire una visibilità di almeno 3 m; se inferiore, gli esercizi/immersioni non possono essere svolti;
 - presentare un fondale (ad es. sabbioso) che permetta il sicuro espletamento degli esercizi previsti;
 - presentare un fondale non superiore a 3 m rispetto alla profondità prevista dall'immersione;
 - essere privo di eventuali pericoli derivanti dalla presenza di reti da pesca, scarichi o altro.
- Se specificata una profondità inferiore a 1,5 m, si intende una profondità tale da consentire all'Allievo l'emersione del capo dall'acqua se posizionato in piedi.

10.3 - Note tecniche in BD e AL

- Il presente è il terzo dei Corsi Base sommozzatori. L'Allievo ha quindi una buona dimestichezza con le attrezzature e l'ambiente acquatico. Questo consente all'Istruttore, laddove lo ritenga opportuno, di effettuare la descrizione degli esercizi in tempi e luoghi differenti da quelli previsti per l'esecuzione in acqua da parte degli Allievi. L'esecuzione in tempi e luoghi differiti può essere utile per stimolare negli Allievi un elevato grado di consapevolezza e responsabilità.
- Gli esercizi in BD e in AL possono subire adattamenti in base a varie esigenze, quali ad esempio le caratteristiche dell'ambiente in cui si opera, il numero e le capacità di apprendimento degli Allievi, ecc. Ad esempio, gli esercizi in BD nei quali è specificata "acqua bassa" o "acqua alta", possono essere adattati dall'Istruttore, se la piscina non presenta tali caratteristiche. Gli eventuali adattamenti devono essere formulati nel rispetto degli obiettivi originali dei singoli esercizi.
- Ogni esercizio può essere ampliato con integrazioni suggerite dall'esperienza degli Istruttori e in generale da tutti quegli accorgimenti che si ritengono utili alla formazione del sommozzatore FIPSAS. Si deve comunque sempre garantire gli standards di sicurezza ed il minimo di ore richieste.
- Ogni modulo in AL (immersione) comprende le fasi di briefing - entrata - esecuzione - uscita - debriefing.
- Le immersioni possono essere effettuate in mare o in lago, da terra o da barca (ancorata su fondale idoneo allo svolgimento dell'esercitazione considerata). Effettuare da barca almeno 2 immersioni delle 6 previste.



- In caso di immersione ripetitiva (obbligatorio almeno una), i relativi calcoli devono essere compiuti utilizzando le tabelle d'immersione FIPSAS (2010) e la ripetitiva deve essere comunque in curva di sicurezza. L'immersione AL4 non può essere eseguita come ripetitiva. Gli Allievi devono partecipare attivamente alle operazioni di calcolo con le tabelle, annotando preferibilmente su lavagnetta subacquea i tempi programmati (es. tempo di fondo, intervallo di superficie) e i gruppi di appartenenza.
- In ogni uscita in AL dedicare parte dell'immersione all'osservazione ambientale, basandosi sulle indicazioni del manuale "Piccole bolle di mare: racconti di biologia marina per sommozzatori e apneisti di 3° livello".
- Tutte le immersioni di Corso devono essere convalidate dall'Istruttore mediante firma e/o timbro sul libretto federale di immersione.

10.4 - Comandi

Ove necessario e se non diversamente specificato, la sequenza dei comandi per l'esecuzione degli esercizi in BD è la seguente:

- **CHIAMATA**: gli Allievi si predispongono ai punti di partenza prestabiliti con l'eventuale attrezzatura e si preparano all'esecuzione;
- **VIA**: segnale di partenza per l'esecuzione dell'esercizio;
- **CAMBIO**: per alternare, se necessario, i ruoli nella coppia;
- **STOP**: fine dell'esecuzione dell'esercizio.

N.B.: negli esercizi che prevedono una prestazione di apnea, l'Apneista, dopo il **VIA** dell'Istruttore, ha un tempo massimo di 3 min per prepararsi e quindi iniziare l'esercizio.

10.5 - Correttezza e/o efficacia di alcune componenti degli esercizi

- L'entrata in acqua in piedi con minimo affondamento è corretta quando
 - le gambe sono aperte a forbice e si chiudono rapidamente quando si affonda;
 - a corpo libero: le braccia di lato a 90° dal corpo;
 - con l'attrezzatura minimale: una mano trattiene la maschera, la testa dritta con lo sguardo in avanti a evitare che il vetro della maschera batta sull'acqua, l'altro braccio di lato a 90°;
 - con ARA: la mano destra trattiene la maschera e l'erogatore da cui si respira, la sinistra mantiene in posizione il GAV e il manometro;
 - le gambe si chiudono sforbiciando, quando l'acqua ha raggiunto le ascelle.
- L'entrata in acqua in piedi per affondare è corretta quando
 - il corpo è eretto;
 - le gambe unite, tese;
 - i piedi estesi;
 - le braccia aderenti ai lati del corpo (senza l'attrezzatura);
 - le braccia tese in alto con l'attrezzatura in mano;
 - affondando, il corpo rimane verticale.
- La posizione verticale di attesa in superficie è corretta quando
 - il corpo è dritto;
 - gambe unite e tese;
 - piedi estesi;
 - non vi è pinneggiamento apprezzabile;
 - le braccia vicine al corpo nei minimi movimenti d'opposizione.
- L'orizzontalizzazione è efficace quando
 - giungono in superficie anche le pinne con una sola passata di braccia (capovolta "a squadra");
 - l'aeratore non affonda sotto il pelo dell'acqua.
- Le capovolte in raccolta ed in squadra sono corrette quando
 - le gambe sono unite e tese;
 - i piedi estesi;
 - il corpo affonda verticale.
- Le capovolte in raccolta ed in squadra sono efficaci quando
 - la passata di braccia è data non prima che i piedi raggiungano il pelo dell'acqua;

- con una sola passata di braccia si affonda fino a circa 3 m con slancio ancora sufficiente ad invertire la direzione del moto o ad accosciarsi sul fondo.
- La posizione sul fondo è corretta quando
 - le ginocchia sono divaricate, circa quanto è lunga la coscia;
 - le pinne si riuniscono, anche sovrapponendosi parzialmente;
 - il tronco è leggermente inclinato all'indietro.
- La posizione bocconi sul fondo è corretta quando
 - le gambe, unite o divaricate, sono tese;
 - pala delle pinne piatta, in linea con la gamba;
 - in apnea, un braccio si muove ampiamente per tutto il tempo.
- La pinneggiata (tecnica "classica") è corretta quando
 - le falcate sono ampie almeno un metro;
 - la flessione del ginocchio non è troppo marcata;
 - il ritmo è costante.
- Il comportamento di coppia, ove non diversamente specificato, significa
 - esecuzione degli esercizi in contemporanea;
 - attesa del Compagno per l'inizio della fase successiva;
 - continuo controllo reciproco durante l'esecuzione degli esercizi.

10.6 - Vestizione, svestizione, entrate e uscite

- Apnea
 - Sequenza di vestizione: indossare la muta (se necessaria), la maschera (al collo), la zavorra e le altre attrezzature specifiche (aeratore, coltello, orologio, ecc.), le pinne (in piedi, appoggiandosi al Compagno, o da seduti sul bordo), posizionare la maschera sul viso per l'entrata in acqua.
 - Sequenza di svestizione: togliere la zavorra e adagiarla sul bordo in modo sicuro (o passarla ad un assistente), abbassare la maschera sul collo e quindi, sul bordo, togliere le pinne e la maschera.
- ARA
 - Sequenza di vestizione: indossare la muta (se necessaria), la zavorra e le altre attrezzature specifiche (aeratore, coltello, orologio, ecc.), il gruppo ARA (con l'aiuto del Compagno), le pinne (in piedi, appoggiandosi al Compagno, o da seduti sul bordo), la maschera.
 - Sequenza di svestizione: abbassare la maschera sul collo, togliere la zavorra e passarla ad un assistente, svestire il gruppo ARA e quindi, sul bordo, togliere le pinne e la maschera.
- Entrate in acqua:
 - da seduti, per rotazione sul braccio, da bordo basso;
 - da seduti, per rovesciamento, da bordo basso (gomrone);
 - di testa, con minimo affondamento (per il solo nuoto a corpo libero);
 - in piedi, con minimo affondamento (a "forbice") da un bordo di altezza non superiore ad 1 m circa;
 - in piedi con gambe unite da altezza superiore ad 1 m (ed inferiore a 2 m).
- Uscite dall'acqua: avvengono in coppia, per comune intesa, dopo aver abbassato la maschera sul collo e passato la zavorra.

N.B.: Sia le entrate che le uscite devono essere adeguate all'ambiente operativo (profondità, spazio, altezza del bordo, ecc.) in funzione della sicurezza, indipendentemente da quelle indicate come preferibili nella descrizione dell'esercizio.

10.7 - Controlli prima della vestizione

- Apertura dei rubinetti della bombola (tenendo premuto il pulsante dell'erogatore).
- Prova di ciascun erogatore, ispirando ed espirando almeno 3-4 volte.
- Controllo della pressione (eventualmente annotare atmosfere di carica e volume della bombola).
- Prova di tutte le vie di carico e scarico del GAV (comprese le valvole di sovrappressione e scarico rapido).
- Eventuale chiusura dei rubinetti della bombola (se previsto un lungo tragitto in barca).

10.8 - Controlli reciproci pre-immersione

- Verifica 5 punti cinghiaggi:



1. maschera;
 2. GAV;
 3. strumenti;
 4. zavorra;
 5. pinne e coltello.
- Verifica 5 punti aria:
 1. primo erogatore + manometro;
 2. secondo erogatore;
 3. carico by-pass del GAV;
 4. scarico by-pass del GAV;
 5. valvole di sovrappressione e scarico rapido.

Nota: I controlli sono finalizzati, oltre che alla verifica del funzionamento e del corretto indossamento, alla conoscenza della attrezzatura del Compagno, per intervenire correttamente in caso di necessità.

10.9 - Procedura pre-immersione

- Scambiare l'aeratore con l'erogatore.
- Azzerare orologio o timer.
- Allagare le orecchie.
- Dare il segnale di OK e di discesa.
- Impugnare il by-pass del GAV, scaricare e GIÙ.

10.10 - Discesa e risalita con ARA

- Velocità di discesa consigliata non superiore a 23 m/min.
- Velocità di risalita (dal fondo sino a 6 m): 9 m/min (1 m ogni 7 secondi circa).
- Velocità di emersione (da 6 m in superficie): 3 m/min (1 m ogni 20 secondi circa).
- Seguire in ogni caso il Protocollo di Risalita con sosta profonda FIPSAS - DAN (rev. 2010).



PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

Il programma proposto costituisce una linea guida di base e il riferimento per i contenuti minimi da svolgere.

11 - Teoria

Gli argomenti di teoria possono essere svolti secondo il programma che l'Istruttore ritiene più opportuno, suddividendo le lezioni in base ai tempi e alla logistica disponibili e al numero di Allievi partecipanti al Corso.

T1 - Presentazione del Corso

- Presentazione dello Staff e della Società.
- Presentazione della Federazione e del Corso:
 - requisiti minimi richiesti per partecipare al Corso,
 - obiettivi del Corso,
 - brevetto ed abilitazione conseguibili a termine Corso,
 - calendario ed orario delle lezioni e delle uscite in acqua libera.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato ed Acque Libere.

T2 - Richiami e approfondimenti di fisica, anatomia, fisiologia

- Stati della materia e grandezze fisiche.
- Leggi e principi di fisica:
 - principio di Pascal,
 - esperimento di Torricelli,
 - legge dei gas perfetti,
 - principio di Archimede,
 - legge di Dalton, pressioni parziali,
 - legge di Henry.
- Apparato visivo ed uditivo.
- Apparato respiratorio e circolatorio.
- Sistema nervoso (Centrale e Periferico).

T3 - Richiami e approfondimenti sulle attrezzature

- Ripasso/approfondimento su funzionamento e uso dell'attrezzatura subacquea.
- Erogatori:
 - monostadio e bistadio,
 - bilanciati e non bilanciati, a pistone e a membrana.
 - prestazioni e sforzo inspiratorio.
- Analisi critica delle configurazioni: ridondanza, minimalismo ed idrodinamicità.
- Computer subacquei:
 - modelli e caratteristiche,
 - funzioni fondamentali, funzioni accessorie,
 - utilizzo corretto, distorsioni.

T4 - Gestione dell'immersione di gruppo

- Programmazione.
- Scelta del sito di immersione, orari, trasporti.



- Equipaggiamento obbligatorio, sicurezza.
- Briefing per immersioni ricreative: aspetto culturale e sicurezza.
- Procedure di accompagnamento in immersione e gestione del gruppo.
- Stress, ansia e panico: gestione e riconoscimento.
- Scenari e modalità di intervento.
- Immersioni in ambienti impegnativi.

T5 - Prevenzione e gestione delle emergenze in immersione e in superficie

- Rapporto inconveniente - emergenza - incidente.
- Cause e meccanismi degli incidenti:
 - in superficie,
 - in discesa,
 - sul fondo,
 - in risalita.
- Riconoscimento degli incidenti (sintomi ed effetti).
- Gestione e corretto intervento/trattamento degli incidenti.
- Prevenzione degli incidenti.
- Procedure di emergenza e norme di comportamento.
- Camere iperbariche: allertamento, funzionamento, trattamenti.

T6 - Nozioni di marineria, meteorologia e cartografia

- Nozioni di base per la conduzione di piccoli natanti.
- Imbarcazioni utilizzate per l'attività subacquea.
- Dotazioni di sicurezza.
- Nozioni di meteorologia.
- Nozioni di cartografia.
- Cime e loro usi. Nodi
- Normative, legislazione, assicurazioni.

T7 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica

- "Piccole bolle di mare": racconti di Biologia Marina per P3.
- Rispetto dell'ambiente in immersione.
- L'ambiente marino e il riconoscimento degli organismi in immersione.

NOTA: Le lezioni di Teoria devono essere integrate con quelle previste dalla materia complementare "Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu" (obbligatoria) e con quelle previste dalla materia complementare scelta.

12 - Bacino Delimitato/Acque Confinare

BD1 - Nuoto in immersione (33 m)

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

Partenza con tuffo di testa dal bordo vasca o, se possibile, dal blocco rialzato.

Percorso di circa 33 m con almeno una virata, nuotando a rana con esecuzione della pausa sia dopo la passata di braccia che dopo la passata di gambe e mantenendo costante la quota.

Il Compagno segue l'esercizio in superficie con attrezzatura di base e, alla fine del percorso, si immerge per capovolta e segnala il termine dell'esercizio toccando l'Allievo che esegue l'esercizio.



Tecniche componenti

- tuffo e virata corretti,
- efficacia della rana nelle sue due componenti (braccia e gambe),
- pausa evidente dopo ogni passata,
- mantenimento della quota e lucidità nell'emersione.

BD2 - Nuoto in superficie (100 m in meno di 110")

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

Partenza con tuffo di testa dal bordo vasca o, se possibile, dal blocco rialzato.

Percorso di 100 m a crawl con almeno una virata.

Il percorso va eseguito in un tempo non superiore a 110".

Il Compagno segue l'esercizio dal bordo e prende nota del tempo, per confrontarlo poi con quello rilevato dall'Istruttore.

Tecniche componenti

- tuffo e virata corretti,
- compostezza del nuoto e posizione idrodinamica,
- ritmo costante,
- esercizio eseguito nel tempo massimo.

BD3 - Sostentamento del peso (4 kg per 60")

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero. Cintura di zavorra supplementare da 4 kg.

Descrizione

Alla CHIAMATA i due Allievi vanno al punto di partenza; l'Allievo che, su indicazione dell'Istruttore, effettua per primo il sostentamento, prepara sul bordo la zavorra di 4 kg. Gli Allievi per reciproca intesa entrano in acqua con minimo affondamento e si attaccano al bordo.

Al VIA gli Allievi si staccano dal bordo disponendosi faccia a faccia alla dovuta distanza: l'Allievo che esegue l'esercizio per primo tiene la zavorra con braccio disteso e si sostiene con movimenti di gambe a rana ed opposizione della mano libera; il Compagno si sostiene in verticale per sola opposizione delle mani.

Dopo 60", al segnale di CAMBIO dell'Istruttore, gli Allievi invertono i ruoli.

Dopo 120", al segnale di STOP dell'Istruttore, gli Allievi depositano la zavorra sul bordo ed escono dall'acqua per reciproca intesa.

Tecniche componenti

- bocca in netta e costante emersione,
- corretta rana simmetrica o alternata, con corretto movimento della mano libera e ritmo costante,
- verticale corretta nella fase senza zavorra (sola opposizione mani),
- rispetto del punto fisso.

BD4 - Apnea in espirazione non massima (apnea a mezz'acqua)

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

L'esercizio consiste nel rimanere fermi, possibilmente in perfetto equilibrio idrostatico, per 30", ad una profondità di almeno 1 m dalla superficie ed ad una distanza di almeno 1 m dalla parete usando le sole mani in opposizione, con braccia lievemente discostate dal corpo, per mantenere la quota ed il punto fisso.

L'Allievo entra in acqua per rotazione dal bordo e, attaccato al bordo vasca, si concentra ed effettua una respirazione controllata.



Al MENO 10 dell'Istruttore l'Allievo si stacca dal bordo, prende posizione nel punto prefissato e vi rimane usando movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.

Al VIA unico e continuo scarico d'aria sino ad ottenere un assetto adeguato per rimanere "in quota" senza necessità di sostenersi con il movimento delle mani. L'Allievo mantiene la posizione "corpo teso, gambe e piedi uniti e distesi" per 30" senza nessuno scarico d'aria supplementare, usando piccoli movimenti delle mani in opposizione per correggere eventuali spostamenti o perdite di posizione.

Al comando dell'Istruttore il Compagno, che nel frattempo è rimasto ad osservare in acqua, per affondamento raggiunge l'Allievo che esegue l'esercizio e lo tocca su una spalla per segnalare il termine della prova.

Al termine dell'esercizio l'Allievo si sostiene staccato dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

L'esercizio può essere eseguito con occhialini per nuoto, ma non con la maschera (naso libero).

Tecniche componenti

- nessuna esitazione nella partenza e nello scarico d'aria e tranquillità nella emersione,
- perfetta verticale del corpo, gambe unite, tese e piedi estesi,
- nessuno scarico d'aria successivo al primo,
- mantenimento sia della quota che del punto fisso.

BD5 - Raccolta di 4 oggetti

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

Entrata in acqua per rotazione dal bordo.

Concentrazione e controllo della respirazione attaccati al bordo vasca. Durante tale fase il Compagno, con attrezzatura di base, prende gli "oggetti" e per affondamento va a posizionarli sul fondo, nel punto precedentemente concordato, quindi risale e dà l'OK all'Istruttore.

Al MENO 10 dell'Istruttore l'Allievo si dispone a fianco della parete sostenendosi con movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.

Al VIA dell'Istruttore:

- immersione per capovolta,
- raggiungimento del fondo,
- recupero di 1 oggetto per volta,
- stacco dal fondo con spinta,
- emersione controllata,
- deposizione dell'oggetto recuperato sul bordo vasca,
- collegamento tra emersione e nuova capovolta, effettuando un solo atto respiratorio (con espirazione in superficie),

e quindi nuova sequenza sino alla raccolta di tutti gli oggetti.

Al termine dell'esercizio l'Allievo si sostiene staccato dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

Tecniche componenti

- un solo atto respiratorio tra i recuperi,
- collegamento tra emersione e capovolta,
- correttezza ed efficacia delle capovolte,
- mantenimento del punto fisso.

BD6 - Ruote a mezz'acqua

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura indossata e si mantengono al bordo vasca.

Al MENO 10 dell'Istruttore entrambi si portano al punto fisso concordato; l'Allievo che esegue per primo l'esercizio si sostiene in verticale con opposizione delle mani e gambe unite e distese.

Al VIA affondamento in verticale con eventuale scarico parziale d'aria (che deve essere eseguito fuori



dall'acqua, mentre nessuna bolla deve vedersi una volta immerso il capo) ed esecuzione di due ruote complete in avanti con ausilio delle sole braccia che eseguono movimento di opposizione, il corpo angolato a 90°, gambe e pinne unite e distese, senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo durante l'esercizio.

Riemersione al punto fisso e scambio del segnale di OK con il Compagno, che controlla l'esercizio dalla superficie. 15 secondi di pausa in superficie e nuovo affondamento in verticale.

Raggiunto il fondo, esecuzione di due ruote complete all'indietro, con corpo teso ad arco, ginocchia unite e pinne estese, senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo.

Riemersione al punto fisso, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.

Al termine dell'esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

Tecniche componenti

- rispetto del punto fisso,
- corretta posizione del corpo e corretti movimenti delle braccia durante le varie fasi,
- corretti scambi di ruolo senza esitazioni tra i due Allievi,
- posizionamento a mezz'acqua senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo.

BD7 - Spostamenti in squadra

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura indossata. L'Allievo che esegue l'esercizio (con zavorra libera, precedentemente concordata con l'Istruttore) si mantiene a bordo vasca, mentre il Compagno si posiziona in prossimità del punto fisso.

Al MENO 10 presa di posizione al punto fisso.

Al VIA capovolta in squadra e, raggiunto il fondo, rotazione del solo busto fino a trovarsi con la schiena a contatto del fondo stesso con le gambe distese verso la superficie con pinne unite.

In questa posizione, usando la sola opposizione delle mani (calibrata sia per avanzare che per mantenere la posizione) eseguire un percorso di almeno 3 m dal lato della testa, mantenendo il corpo in squadra con schiena rasente al fondo; le braccia sono addossate al corpo mentre gli avambracci sono piegati a 90° con mani tese.

Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno, che controlla l'esercizio dalla superficie. 15 secondi di permanenza in superficie e nuova capovolta in squadra.

Raggiunto il fondo, effettuare una rotazione col corpo per posizionarsi supino e rasente al fondo stesso, quindi sollevare il solo busto a 90° per trovarsi in posizione seduta, con le gambe a contatto del fondo e le pinne estese. Usando solo un movimento di trazione con le braccia, con le mani che "prendono acqua" quanto più vicino possibile alle caviglie, eseguire un percorso in avanti di circa 3 m, mantenendo la posizione in squadra e rasente al fondo, fino al punto di inizio esercizio.

Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.

Al termine dell'esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

Tecniche componenti

- capovolte corrette ed efficaci,
- prese di posizione corrette e senza esitazione,
- corretti movimenti delle braccia nelle due posizioni,
- mantenimento della posizione "in squadra".

BD8 - Traslazione sul fondo

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

Esercizio con attrezzatura di base.

Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura indossata.



L'Allievo che esegue l'esercizio (con zavorra libera, precedentemente concordata con l'Istruttore) si mantiene a bordo vasca, mentre il Compagno si posiziona in prossimità del punto fisso.

Al MENO 10 l'Allievo prende posizione al punto fisso.

Al VIA effettua una capovolta in squadra, raggiunge il fondo ed assume una posizione verticale con palmo delle mani a contatto con il fondo e mani rivolte internamente, braccia semiflesse, gomiti all'esterno. Esegue un percorso di almeno 3 m avanzando con le mani e mantenendo il contatto con il fondo tramite adeguato pinneggiamento, che dovrà essere ampio, lento e sincronizzato con il movimento delle mani.

Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.

Al termine dell'esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

Tecniche componenti

- capovolta corretta ed efficace,
- corretta presa e mantenimento della posizione verticale,
- sincronismo dei movimenti delle braccia e delle gambe,
- emersione tranquilla.

BD9 - Vestizione sul fondo e percorso in immersione

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA.

Descrizione

L'Allievo che esegue l'esercizio entra in acqua dal bordo, senza tuffo; il Compagno, che durante l'esercizio funge da assistente, gli consegna l'attrezzatura dopo averla controllata: gruppo ARA con rubinetto chiuso, GAV in ventosa e frusta staccata, almeno 3 chilogrammi aggiuntivi agganciati al gruppo ARA (tasche del GAV), quindi maschera, pinne e zavorra standard.

L'Allievo posiziona l'attrezzatura sul fondo nel modo che riterrà più opportuno (si può discutere con l'Istruttore ed il Compagno la propria scelta).

Al MENO 10 stacco dal bordo.

Al VIA capovolta in raccolta e raggiungimento del fondo; appoggiare temporaneamente la zavorra sulla schiena, quindi prendere contatto con l'autorespiratore (apertura del rubinetto ed inizio della respirazione).

Chiusura della cintura di zavorra quindi, in successione, vestizione dell'autorespiratore, della maschera e delle pinne.

Assunzione della posizione verticale, in piedi sul fondo, e successivo collegamento della frusta al GAV.

Mantenendo la posizione verticale ci si porta alla quota scelta usando la sola opposizione delle mani e, avendo cura di non emergere, si esegue un percorso andata-ritorno di almeno 30 m, con GAV in ventosa (assetto negativo), pinneggiando a braccia distese e con mani in opposizione.

Scambio del segnale di OK con il Compagno che segue in superficie.

Gonfiaggio del GAV sino ad assumere un assetto chiaramente positivo quindi eseguire un nuovo percorso come il precedente, pinneggiando opportunamente per mantenere la quota.

Nuovo scambio di OK.

Ultimo cambio di assetto, questa volta neutro, quindi terzo ed ultimo percorso.

Durante i tre percorsi nessuna parte del corpo o delle attrezzature deve emergere o toccare il fondo.

Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.

Al termine dell'esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

Tecniche componenti

- corretta vestizione,
- nessuna esitazione nel controllo dell'assetto nelle tre diverse situazioni,
- mantenimento della quota,
- corretto pinneggiamento nei percorsi.

BD10 - Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base e attrezzatura ARA.



Descrizione

L'esercizio viene eseguito dai due Allievi contemporaneamente i quali, a comando dell'Istruttore, posizionano in acqua, ad **una profondità di non più di 3 m**, vicini l'uno all'altro, due ARA con GAV montati ed in ventosa e rubinetti chiusi.

Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura di base indossata (zavorra libera concordata con l'Istruttore).

Al **VIA** dell'Istruttore affondano con spinta dal bordo, raggiungono ciascuno il proprio gruppo ARA, aprono i rubinetti e prendono contatto.

Al segnale acustico dell'Istruttore chiusura del rubinetto e percorso di circa 20 m (andata e ritorno con virata o cambio di direzione sul fondo) pinneggiando affiancati senza mai discostarsi.

Tornati ai gruppi ARA, nuova presa di contatto, quattro atti respiratori e di nuovo chiusura e percorso.

Ripetere la sequenza più volte sino a quando l'Istruttore non decreterà la fine dell'esercizio con segnale acustico precedentemente concordato.

Chiusura del rubinetto del gruppo ARA e risalita lenta e controllata espirando dalla bocca in modo visibile.

Al termine dell'esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello **STOP** dell'Istruttore.

Tecniche componenti

- assoluto mantenimento del contatto con il Compagno e perfetto sincronismo tra i due Allievi,
- rapide e corrette prese di contatto con il gruppo ARA,
- pinneggiamento corretto nei percorsi,
- risalite lente e controllate,
- tecnica di coppia.

NOTA: Le esercitazioni in BD devono essere integrate con quelle previste dalla materia complementare "Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu" (obbligatoria) e con quelle previste dalla materia complementare scelta.

13 - Acque Libere

AL1 - Immersioni in apnea (12 m)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura di base: pinne, maschera, aeratore, muta (opzionale), cintura di zavorra e boa con bandiera segnasub con moschettone al capo libero della sagola.

Descrizione

Posizionare un gavitello o boa con bandiera segnasub alla profondità giusta con cavo quanto più teso possibile. La trasparenza dell'acqua deve essere tale da consentire di avere a vista l'Allievo durante tutta la discesa, altrimenti la profondità deve essere adeguata alle condizioni o l'esercizio rinviato.

l'Allievo, con attrezzatura indossata e sotto il controllo del Compagno, anch'egli completamente equipaggiato, si porta in prossimità della boa e, al **VIA** dell'Istruttore, si immerge per capovolta in squadra o a forbice, raggiungendo il fondo, quindi risale e dopo una pausa in superficie a giudizio dell'Istruttore ripete l'immersione.

L'Istruttore interrompe l'esercizio dopo un numero da lui ritenuto opportuno di immersioni successive.

Al termine, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- capovolte corrette ed efficaci,
- pinneggiamento ampio e lento durante le discese,
- emersioni controllate,
- nessuna esitazione al **VIA**.



AL2 - Risalita in difficoltà e respirazione da un gruppo ARA di emergenza

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Gli Allievi si preparano, effettuano il controllo reciproco delle attrezzature ed entrano in acqua. Discesa alla quota di 10 m e percorso di almeno 20 m sul fondo.

I due Allievi, se possibile, si dispongono in ginocchio sul fondo l'uno di fronte all'altro tenendo ognuno lo spallaccio sinistro del GAV del Compagno con la mano destra. Al segnale convenuto iniziano a respirare ognuno con l'erogatore del Compagno, e lenta ma continua risalita alla quota di 5 m alla velocità di 9 m/min. A tale quota è stato preparato un gruppo ARA con doppio erogatore o octopus appeso ad una cima da cui i due Allievi iniziano a respirare, continuando per 3 minuti, quindi risalgono in superficie sempre usando il gruppo ARA di emergenza, mantenendo la velocità di risalita come da protocollo FIPSAS.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta vestizione e controllo delle attrezzature,
- perfetta regolazione dell'assetto alle varie quote,
- nessuna esitazione negli scambi dell'erogatore,
- emersione tranquilla.

AL3 - Immersione alla quota di 30 m

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Per l'immersione non sono previsti specifici criteri di valutazione ma un giudizio globale formulato dall'Istruttore comprensivo di tutti gli aspetti tecnici dell'immersione.

Gli Allievi devono, a turno, gestire le fasi di briefing e debriefing, in qualità di accompagnatori subacquei, curando l'aspetto relativo alla sicurezza.

Durante l'immersione potranno essere svolti, a giudizio dell'Istruttore, esercizi precedentemente concordati e riguardanti la gestione del gruppo, la gestione della sicurezza e la gestione di situazioni sotto stress.

Durante la risalita ogni Allievo effettua il lancio dello sparabile dalla profondità di 15 m, in corrispondenza del Deep Stop (preparare lo sparabile prima di arrivare alla sosta, per non accumulare ritardi in risalita).

In generale prestare massima attenzione al rispetto del protocollo di risalita, con esecuzione evidente del deep stop e della sosta di sicurezza a 5 m.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Nota: effettuare l'immersione in curva di sicurezza.

Tecniche componenti

- corretta gestione delle varie fasi dell'immersione,
- corretta esecuzione degli esercizi (se previsti),
- corretta esecuzione del protocollo di risalita.

AL4 - Immersione alla quota di 42 m

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Per l'immersione non sono previsti specifici criteri di valutazione ma un giudizio globale formulato dall'Istruttore comprensivo di tutti gli aspetti tecnici dell'immersione.

Gli Allievi devono, a turno, gestire le fasi di briefing e debriefing, in qualità di accompagnatori subacquei, curando l'aspetto relativa alla della sicurezza e dell'osservazione ambientale.

Durante l'immersione potranno essere svolti, a giudizio dell'Istruttore, esercizi precedentemente concordati e riguardanti la gestione del gruppo, la gestione della sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.



Gli Allievi devono, a turno, guidare l'immersione e dimostrare la loro capacità di accompagnare, garantire la sicurezza e la loro conoscenza dell'ambiente e delle principali specie di organismi marini.

Inoltre sul fondo, alla massima profondità prevista, gli Allievi eseguono test di lucidità specificamente preparati dall'Istruttore, prendendo il tempo di esecuzione per confrontarlo con quello relativo alla precedente esecuzione fuori dall'acqua.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Nota: effettuare l'immersione in curva di sicurezza.

Tecniche componenti

- corretta gestione delle varie fasi dell'immersione,
- corretta esecuzione degli esercizi (se previsti),
- corretta esecuzione dei test di lucidità sul fondo.

AL5 - Immersione di accompagnamento

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo.

Gli Allievi, a turno, con la collaborazione e la supervisione costante dell'Istruttore, gestiscono le varie fasi dell'immersione (briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), prestando la massima attenzione alla sicurezza del gruppo medesimo.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta programmazione dell'immersione,
- corretta conduzione del gruppo in immersione,
- corretta gestione della sicurezza in immersione.

AL6 - Immersione di accompagnamento

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo.

Gli Allievi, a turno, con la collaborazione e la supervisione costante dell'Istruttore, gestiscono le varie fasi dell'immersione (briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), prestando la massima attenzione alla sicurezza del gruppo ed evidenziando le caratteristiche più importanti dell'ambiente marino, con particolare attenzione alla fauna e flora bentonica.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta programmazione dell'immersione,
- corretta conduzione del gruppo in immersione,
- corretta gestione della sicurezza in immersione,
- attenzione all'ambiente e agli organismi marini.

NOTA 1: Le immersioni in AL devono essere integrate con quelle previste dalla materia complementare "Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu" (obbligatoria) e con quelle previste dalla materia complementare scelta.

NOTA 2: Almeno 2 delle 6 immersioni previste devono essere effettuate da barca.



14 - Dichiarazione di fine Corso

Far firmare all'Allievo la presente dichiarazione di fine Corso e conservarne copia per i 5 anni successivi alla brevettazione.

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

DICHIARA CHE

il Corso Base "Sommozzatore di 3° Grado AR" n° _____

a cui ha partecipato è stato svolto interamente come da programma e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni come da abilitazione.

In fede

Firma dell'Allievo

data

Firma del genitore in caso di minore

data