

CONI

CMAS

**FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA
E ATTIVITA' SUBACQUEE**



**Programma Corso di specializzazione in
Immersione per disabili**

by G. Magnino/P. Tealdo

Rel. 02-00

Estratto dal

“REGOLAMENTO GENERALE ATTIVITA' DIDATTICA”

Articolo XXXIV

Corso di immersione per disabili

Allievi

- 01) Organizzazione Società affiliate
- 02) Requisiti
- a) 14 anni compiuti
 - b) Sufficiente abilità motoria
 - c) Visita medica come da decreto del Ministero della Sanità del 04/03/1993:
 - Visita medica generale, comprendente la valutazione ortopedica, neurologica e classificazione del danno funzionale.
 - Esame delle urine completo, integrato dall'esame del sedimento e dall'effettuazione di azotemia e creatinemia.
 - E.C.G. a riposo e dopo sforzo. La prova da sforzo dovrà essere effettuata a carichi fino al 75% della massima teorica per l'età.
 - Visita otorinolaringoiatrica
 - Elettroencefalogramma (E.E.G.)
 - Spirografia
- E' inoltre necessario:
- Tabella informativa compilata dal medico curante specialistico.
 - Colloquio preliminare strettamente privato tra l'allievo ed il corpo docente.
- Non sono ammessi disabili psichici, anche lievi**
- 03) Durata minima
- | | |
|-------------------|------------------|
| teoria | 08 ore |
| bacino delimitato | 30 ore |
| acque libere | 06 esercitazioni |
- 04) Programma quello approvato dal Consiglio Federale
- 05) Brevetto di tre tipi diversi in relazione alle capacità raggiunte:
- 1° grado: attesta la capacità di effettuare immersioni entro la quota massima di -5 metri accompagnato da almeno due Istruttori specializzati.
 - 2° grado: attesta la capacità di effettuare immersioni in curva di sicurezza entro la quota massima di -15 metri accompagnato da almeno due Istruttori specializzati.
 - 3° grado: attesta la capacità di effettuare immersioni in curva di sicurezza entro la quota massima di -15 metri accompagnato da un Istruttore specializzato

Istruttori

- 01) Organizzazione Società affiliate su delega delle Sezioni Provinciali
- 02) Requisiti per accedere all'esame
- a) Possesso del brevetto di Istruttore A.R. di 1° grado
 - b) Tirocinio, con giudizio positivo, in almeno un corso di specializzazione in qualità di collaboratore dell'Istruttore.
 - c) Frequenza con esito positivo del corso di preparazione
- 03) Durata minima
- | | |
|--------------|---|
| teoria | 35 ore (comprehensive di prova d'esame) |
| acque libere | 02 esercitazioni |
- 05) Programma quello approvato dal Consiglio Federale
- 06) Brevetto Istruttore abilitato a svolgere corsi di immersione per disabili ed a rilasciare i relativi brevetti

PROGRAMMA E CONTENUTI MINIMI DEL CORSO

Il seguente tracciato del corso è costituito da moduli di:

T	teoria
BD	bacino delimitato
AL	acque libere

Ogni modulo può essere eseguito totalmente in una lezione o scomposto in più lezioni. Se necessario può essere adattato a varie esigenze. E' prevista la possibilità di scomporre il corso in diverse parti che potranno essere svolte in periodi successivi (moduli), questo per favorire il disabile che durante il corso incontra ostacoli superabili solamente dopo lunga pratica ed allenamento.

IL CORSO

Il corpo docente deve essere in possesso del brevetto di specializzazione in Immersione per disabili.

Il rapporto docenti/allievi deve sempre essere 1/1.

La presenza di terapisti e/o medici specializzati nel settore (ed abilitati a seguire tali corsi) sul bordo vasca è consigliata per fini riabilitativi.

Per tutte le esercitazioni e' obbligatoria la presenza in acqua dell'Istruttore, nel caso si utilizzino apparecchiature A.R.A. anche l'Istruttore deve esserne munito. Inoltre e' consigliata la presenza in superficie, nel caso di esercitazioni in B.D., di almeno un aiuto-istruttore.

Il testo per il programma di teoria e' lo stesso utilizzato nel corso di 1° grado "Subacqueo", mentre gli esercizi in bacino delimitato e le esercitazioni in acque libere sono specificatamente previste nel presente programma.

I tempi minimi indicati si riferiscono al corso completo per il conseguimento del brevetto di 2° grado.

TEORIA

- Cenni di anatomia
- Cenni di fisica
- Compensazione
- Attrezzature, con particolare attenzione a quelle specifiche
- Possibili incidenti
- Fisiologia dell'immersione
- Programmazione immersione
- Organizzazione immersioni con particolare riferimento alla disabilità
- Prevenzione emergenze
- Primo soccorso
- Cenni sulle attività di specializzazione praticabili (le specializzazioni federali)

BACINO DELIMITATO

Prove per l'abilitazione al brevetto di secondo grado

- BD1 Entrate in acqua
- BD2 Comportamento in acqua
- BD3 Respirazioni
- BD4 Nuoto in superficie
- BD5 Nuoto in superficie con maschera e areatore
- BD6 Svuotamento maschera
- BD7 Percorsi in immersione
- BD8 Percorso in immersione con indossamento della maschera
- BD9 Mettere e levare la cintura di zavorra
- BD10 Recupero e trasporto di un compagno
- BD11 Vestizione e preparazione AR
- BD12 Percorso in superficie con AR
- BD13 Percorso in immersione con AR
- BD14 Assetti
- BD15 Esercizi in coppia
- BD16 recupero e trasporto di un compagno con AR

Prove per l'abilitazione al brevetto di primo grado

- BD1 Entrate in acqua
- BD2 Comportamento in acqua
- BD3 Respirazioni
- BD5 Nuoto in superficie con maschera e areatore
- BD6 Svuotamento maschera
- BD12 Percorso in superficie con AR
- BD13 Percorso in immersione con AR
- BD14 Assetti
- BD15 Esercizi in coppia
- BD16 recupero e trasporto di un compagno con AR
(esercizio facoltativo)

Attestato di partecipazione

Viene rilasciato a chi partecipa attivamente al corso senza riuscire a portare a termine le prove del primo grado

ACQUE LIBERE

- AL1
- AL2 – 3 – 4
- AL5 – 6

NOTE ESPLICATIVE

Classificazione degli allievi disabili:

Le lesioni del midollo spinale vengono divise in 8 classi:

- Le prime tre (1A, 1B e 1C) comprendono i medullosemi più gravi, poiché si riferiscono alle lesioni del tratto cervicale (tetraplegia). L'idoneità dei soggetti è da verificare con il medico specialista collaborante con la scuola
- Le seconde cinque (II, III, IV, V e VI) comprendono le lesioni del tratto dorso-lombo-sacrale e riguardano disabilità via via minori (paraplegia). Tali soggetti sono generalmente adatti all'attività subacquea.

Gli sportivi disabili vengono suddivisi in 8 classi: in generale, vengono considerati idonei all'attività sportiva quelli compresi tra la quarta e l'ottava. I soggetti della terza classe, in cui si trovano soggetti tri o tetraplegici aventi una riduzione delle funzioni motorie degli arti superiori e del tronco (che sono ad esempio in grado di sospingere la carrozzina facendo uso limitato delle braccia, e quindi possono agire sul cerchio spinta) sono da valutare a parte in quanto la lesione non impedisce del tutto la possibilità di utilizzare l'arto superiore come elemento propulsivo.

NOTE PER I MEDICI

Il medico sportivo deve consigliare ad indirizzare la persona disabile verso lo sport a lui più confacente ed individuare e fargli conoscere le limitazioni funzionali del suo handicap, analogamente deve conoscere le lesioni funzionali di ogni allievo, i regolamenti ed il programma del corso, così da poter consigliare o vietare alcuni esercizi.

Il medico sportivo deve essere sempre in stretto contatto con gli istruttori così da poter valutare gli effetti dell'allenamento specifico sul disabile, perfezionare i supporti tecnici, studiare al fine di prevenire eventuali danni che l'atleta può procurarsi nell'esercizio dell'attività sportiva.

Visita medica

- Gli sport per i disabili vengono distinti in attività a basso o ad elevato impegno cardio-circolatorio, l'attività subacquea è classificata fra queste ultime, come da Decreto del Ministero della Sanità del 4 marzo 1993, riportato sulla rivista Medicina dello Sport (Notiziario Federale (1993), 46(3): 299-303).

Si devono quindi espletare i seguenti accertamenti di base:

- Visita medica generale, comprendente la valutazione ortopedica, neurologica e classificazione del danno anatomico funzionale.
- Esame delle urine completo, integrato dall'esame del sedimento e dall'effettuazione di azotemia e creatininemia.
- E.C.G. a riposo e dopo sforzo (in letteratura è consigliato utilizzare una corsa su carrozzina per tre minuti, coprendo una distanza di almeno 350 mt., da effettuarsi su rulli o sul campo). La prova da sforzo dovrà essere effettuata a carichi fino al 75% della massima teorica per l'età.

N.B.: può essere usato anche il dinamometro isocinetico per meglio valutare il paziente ottenendo utili informazioni sulla forza del distretto corporeo esaminato.

- Visita otorinolaringoiatria.
- Elettroencefalogramma (E.E.G.).
- Spirografia.

Oltre alla visita medica è necessario:

- 1 - Tabella informativa compilata dal medico curante specialistico.
- 2 - Colloquio preliminare strettamente privato tra l'allievo ed il corpo docente.

PREMESSA

Durante tutto il corso si devono tenere ben presenti le finalità dello stesso: **consentire al disabile la pratica subacquea nel modo più sicuro ed autonomo possibile** tenendo conto della necessità di adattare gli esercizi alla disabilità ed al grado di motilità a questa correlata, soggettivamente per ogni allievo. Per questa ragione molti esercizi non sono stati descritti completamente, ma è stata data solo una indicazione delle tecniche che devono essere eseguite affinché l'esercizio possa essere considerato completo. La capacità ed il tempo impiegato per arrivare a tali fini è limitata molto spesso dalla capacità motoria dell'allievo.

Va inoltre ricordato che i disabili, a seconda delle loro condizioni psicologiche possono reagire in maniera molto diversa alle sollecitazioni a cui sono sottoposti (motivazione o demotivazione, paura, ecc ...), è quindi opportuno cercare al più presto di capire la psicologia del soggetto al fine di poterlo assistere al meglio. E' consigliabile che ogni allievo venga seguito sempre dallo stesso istruttore, o almeno dallo stesso gruppo.

N.B. Per la società organizzatrice è consigliato avere un contratto assicurativo che comprenda corsi per questo particolare tipo di allievi.

TEORIA

La teoria deve essere analoga a quella del 1° grado "Subacqueo", con una particolare attenzione alle problematiche relative alla fisiopatologia dell'immersione con A.R. in casi di disabilità (diversa irrorazione sanguigna, presenza di tessuti cicatriziali, problemi di dispersione termica, ecc...), agli incidenti pratici dovuti alla eventuale perdita di sensibilità, circolazione e ad una mirata organizzazione dell'immersione.

PRATICA IN BACINO DELIMITATO

L'allievo dovrà sempre indossare la muta per evitare problemi di dispersione termica e di abrasioni a livello delle parti non sensibili. Le prime volte si dovrà aiutare l'allievo ad indossare la muta, tenendo sempre presente che l'obiettivo è una completa autonomia, purtroppo non sempre raggiungibile. Per un più facile indossamento è anche possibile fare adattare la muta secondo accorgimenti particolari (es. cerniere alle caviglie ed ai polsi). Lo zavorramento dovrà essere studiato accuratamente soggetto per soggetto in quanto, a seconda del tipo e del grado di disabilità la galleggiabilità ed il baricentro possono essere notevolmente modificati. Si consiglia l'uso di cavigliere (eventualmente anche sulle ginocchia) e/o di cinture appositamente modificate (es. con bretelle per mantenerle in zona toracica). Sono possibili altri adattamenti personalizzati in relazione al tipo ed al grado di disabilità (es. pinne tagliate o snervate, guanti palmati, zavorra laterale, maschera gran facciale, ecc...).

a) Corpo libero.

Per garantire una buona acquaticità del soggetto è consigliabile dedicarsi a lungo in questi esercizi, il tempo impiegato in questa parte del programma è molto importante per garantire una buona predisposizione psicologica dell'allievo, una migliore acquisizione della coordinazione corporea e un minimo allenamento fisico.

b) Attrezzatura.

La risposta di un allievo agli esercizi con attrezzatura può essere molto varia: qualcuno si troverà avvantaggiato, altri saranno sfavoriti. Generalmente questo è dovuto ad una variata situazione corporea che richiede una diversa coordinazione (per i disabili possono essere problemi molto seri) o a cause

psicologiche. In caso di risposta negativa si consiglia di alternare la parte a corpo libero e quella con attrezzatura in maniera molto graduale.

Si deve inoltre porre l'accento su alcuni comportamenti organizzativi importanti: azzeramento dell'orologio, controllo del manometro, del profondimetro e della curva di sicurezza.

Specialmente le prime volte l'allievo avrà problemi di salita e discesa, nonché di equilibrio, con il GAV, che verranno però risolti con un poco di pratica.

c) A.R.

I problemi più grossi sono generalmente per il mantenimento dell'equilibrio (bombola sulle spalle), la respirazione (anche alla capacità di tenere l'erogatore in bocca), l'indossamento della bombola (è indispensabile il modello a jacket che avvolga al meglio il sub) ed la mancanza di allenamento.

PRATICA IN ACQUE LIBERE

Durante tutte le uscite in acque libere bisogna cercare di rendere l'allievo il più possibile autonomo; da qui il bisogno di adattare le prove alla disabilità, ed al grado di motilità a questa dovuta, soggettivamente per ogni allievo.

L'attività in acque libere sarà sempre una ripetizione di quanto già fatto in piscina, non dovrà mai essere fatto nulla che non sia stato provato preventivamente in piscina (anche un movimento per noi facile può essere fonte di problemi e complicazioni per un disabile).

Unitamente a questo possono essere importanti vari problemi logistici di natura più generale: trasporto del disabile sulla barca o sulla spiaggia, capacità di vestirsi e svestirsi in luoghi non adatti, ecc... Molto spesso, comunque, sarà proprio l'allievo a consigliare il sistema più adatto per risolvere la situazione.

TEORIA

T1 Presentazione del corso ed attrezzature

Presentazione del corso

Attrezzature, con particolare attenzione a quelle specifiche

T2 Anatomia e fisica

Cenni di anatomia

Cenni di fisica

T3 Compensazione e comportamento in acqua

Compensazione

Conoscenza di base per acquaticità e sub acquaticità

Possibili incidenti e rischi legati alla disabilità

T4 A.R. – 1

Attrezzature A.R., con particolare riferimento alla disabilità

T5 A.R. – 2

Fisiologia dell'immersione, con particolare riferimento alla disabilità

T5 Organizzazione immersione – 1

Programmazione immersione, con particolare riferimento alla disabilità

T6 Organizzazione immersione – 2

Organizzazione immersione, con particolare riferimento alla disabilità

T7 Emergenze e primo soccorso

Prevenzione emergenze

Primo soccorso

T8 Attività praticabili

Cenni sulle attività di specializzazione praticabili (le specializzazioni federali)

.

BACINO DELIMITATO

Attrezzatura necessaria: muta, zavorra, maschera, areatore, bombola, jacket, doppio erogatore, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

BD1 Entrate in acqua

Sono possibili diverse entrate in acqua, se non esistono problemi soggettivi si consiglia di farle provare tutte all'allievo e fargli scegliere quella che lui trova più adatta. Le entrate più importanti sono:

- Seduto: con le gambe in acqua, il soggetto si china in avanti tenendo la maschera entrando "di testa".
- Laterale: il soggetto è seduto, con le gambe parallele al bordo della piscina e, tenendo la maschera con una mano, si lascia cadere sul fianco entrando in acqua.
- Calato: dal bordo o dalla scaletta, tenendosi e regolando la caduta.

Requisiti:

- E' in grado di entrare in acqua in maniera sicura
- E' in grado di prepararsi all'ingresso in acqua in maniera sicura
- E' in grado di entrare ed uscire dalla vasca in maniera sicura

BD2 Comportamento in acqua

Mantenere l'equilibrio in varie posizioni, ruotare da proni a supini e viceversa, da verticale ad orizzontale. Cercare ed utilizzare tutti i metodi personali dell'allievo per arrivare ad una buona gestione e coordinazione del movimento.

Requisiti:

- E' in grado di muoversi e orientare il corpo

BD3 Respirazioni

L'allievo attaccato al bordo esegue respirazioni (espirazioni con il viso immerso) per acquisire un adeguato controllo respiratorio. Successivamente queste respirazioni potranno essere impostate durante il nuoto in superficie.

Requisiti:

- E' capace di coordinare la respirazione

BD4 Nuoto in superficie

L'allievo deve entrare in acqua ed eseguire un percorso nuotando in superficie (non oltre 30 mt.).

L'allievo deve entrare in acqua e galleggiare per almeno 60".

E' necessario un adattamento degli stili (rana, stile, dorso) a seconda della patologia e del grado di disabilità. E' anche consigliato impostare il galleggiamento nelle diverse posizioni.

Requisiti:

- E' in grado di nuotare per 30 mt.
- E' in grado di galleggiare per 60"

BD5 Nuoto in superficie con maschera e areatore

Dopo essere entrato in acqua l'allievo dovrà nuotare (per non oltre 30 mt.) come ha imparato durante le lezioni precedenti. E' importante che impari subito a svuotare l'areatore correttamente, cosa molto importante per chi ha problemi respiratori o di coordinazione. Se è il caso trattarli come si è fatto per le respirazioni (imparare a coordinare la respirazione attaccati al bordo).

Requisiti:

- E' in grado di entrare in acqua in maniera sicura
- E' in grado di prepararsi all'ingresso in acqua in maniera sicura
- E' in grado di uscire dalla vasca in maniera sicura
- E' in grado di coordinare la respirazione e svuotare l'areatore

BD6 Svuotamento maschera

Dopo avere indossato l'attrezzatura adeguata, l'allievo si immerge per affondamento e, una volta posizionato sul fondo in un modo a lui comodo, deve eseguire uno svuotamento maschera completo.

Requisiti:

- E' in grado di svuotare la maschera autonomamente

BD7 Percorsi in immersione

L'allievo entra in acqua ed esegue un percorso in immersione (non oltre 15 mt.). Conviene iniziare dalla zona bassa e successivamente provare anche in zona fonda. Si può anche impostare il recupero di diversi oggetti distribuiti sul fondo (non in fila, al fine di poter valutare la coordinazione nel cambio di direzione). La partenza può essere eseguita per affondamento, capovolta (anche se imperfetta) o con metodi personali.

Requisiti.

- E' in grado di eseguire un percorso in immersione
- E' in grado di coordinare i movimenti in immersione
- E' in grado di cambiare direzione in immersione
- E' in grado di immergersi raggiungendo la quota di esecuzione dell'esercizio

BD8 Percorso in immersione con indossamento della maschera

L'allievo deve compiere un percorso (non oltre 15 mt.) sul fondo della zona bassa della piscina alla fine del quale recupera la maschera, la svuota e risale.

Requisiti:

- E' in grado di eseguire un percorso in immersione
- E' in grado di coordinare i movimenti in immersione
- E' in grado di indossare e svuotare la maschera dopo un percorso

BD9 Mettere e levare la cintura di zavorra

L'allievo deve imparare ad indossare e a levarsi la cintura di zavorra sul bordo, in superficie e sul fondo (zona bassa), secondo la metodica a lui più congeniale.

Requisiti:

- E' in grado di mettersi e togliersi la zavorra in acqua e sul bordo

BD10 Recupero e trasporto di un compagno

L'allievo compie un percorso (non oltre 15 mt.) in superficie, si immerge e si avvicina al compagno (posto sul fondo le prime volte in zona bassa, poi in quella fonda), lo recupera togliendogli la cintura di zavorra e lo porta in superficie. Qui controlla il compagno, lo sveste togliendogli la maschera poi lo trasporta per un tragitto prestabilito (non oltre 30 MT)

Requisiti:

- E' in grado di recuperare un compagno in immersione
- E' in grado di gestire il trasporto di un compagno

BD11 Vestizione e preparazione A.R.A.

L'allievo deve imparare ad indossare autonomamente e correttamente l'attrezzatura, entrare in acqua, restare in superficie e variare la sua posizione, togliere e levare la maschera. Alla fine di tutti gli esercizi dovrà spogliarsi da solo, chiudere la bombola, passarla ad un compagno, togliersi la cintura dei piombi ed uscire dall'acqua provando le diverse metodiche (successivamente userà quella che ritiene più opportuna per la sua disabilità).

L'ingresso in acqua dovrà avvenire con la bombola già indossata ed il GAV lievemente gonfio per favorire il galleggiamento senza però costringere troppo il corpo. Successivamente si potrà insegnargli ad indossare la bombola direttamente in acqua, prima galleggiante e poi sul fondo, ed a spogliarsi con le stesse modalità.

Requisiti:

- E' in grado di prepararsi autonomamente l'attrezzatura
- E' in grado di indossare autonomamente ed in sicurezza l'attrezzatura
- E' in grado di uscire autonomamente dall'acqua
- E' in grado di togliersi autonomamente l'attrezzatura

BD12 Percorso in superficie con A.R.A.

Dopo essere entrato in acqua l'allievo dovrà indossare jacket e bombola ed eseguire un percorso in superficie (non oltre 30 mt.), muovendosi autonomamente secondo il tipo di disabilità. La respirazione dovrà avvenire con l'erogatore, successivamente si potrà provare con l'areatore.

Requisiti:

- E' in grado di spostarsi autonomamente con l'attrezzatura completa

BD13 Percorso in immersione con A.R.A.

Dopo essersi vestito l'allievo esegue tutti i controlli dell'attrezzatura e di coppia e si immerge. Nel corso di diverse lezioni dovrà apprendere ed eseguire il più possibile da solo le seguenti metodiche:

1. compensare autonomamente
2. togliere e mettere erogatore e recuperarlo da dietro le spalle
3. eseguire apnee
4. svuotare la maschera
5. eseguire un percorso senza la maschera (non oltre 25 mt.)
6. togliere e mettere la zavorra.

Requisiti:

- Ha acquisito la tecnica di compensazione
- E' in grado di togliere, mettere e recuperare l'erogatore
- E' in grado di eseguire apnee sul fondo
- E' in grado di svuotare, togliere e rimettere la maschera
- E' in grado di eseguire un percorso senza la maschera
- E' in grado di togliere e rimettere la zavorra sul fondo

BD14 Assetti

Dopo essersi vestito l'allievo esegue tutti i controlli dell'attrezzatura e di coppia e si immerge. Nel corso di diverse lezioni dovrà apprendere ed eseguire il più possibile da solo le seguenti metodiche:

1. gonfiare e sgonfiare il jacket con la bocca, il by-pass e lo scarico rapido in ogni posizione (prono, supino, verticale ...),
2. affondare e rallentare la discesa fino a fermarsi con l'esclusivo uso del jacket,
3. raggiungere l'equilibrio idrostatico e fare percorsi in quota,
4. risalire usando il jacket per eseguire una risalita controllata (solo nel caso in cui non riesca a risalire con altri mezzi).

Requisiti:

- E' in grado di caricare e scaricare il jacket
- E' in grado di raggiungere l'equilibrio idrostatico
- E' in grado di fare percorsi mantenendo la quota
- E' in grado di utilizzare il jacket per eseguire una risalita controllata (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente)

BD15 Esercizi in coppia

(Il compagno deve sempre essere un normodotato)

Dopo essersi vestito l'allievo esegue tutti i controlli dell'attrezzatura e di coppia e si immerge. Nel corso di diverse lezioni dovrà apprendere ed eseguire (il più possibile da solo) le seguenti metodiche:

1. respirare dal II° erogatore del compagno mantenendo con lui il contatto fisico (tenerlo per uno spallaccio del Jacket),
2. percorsi in coppia respirando con il II° erogatore del compagno e mantenendo con lui il contatto fisico (tenerlo per uno spallaccio del Jacket),
3. risalite in coppia respirando con il II° erogatore del compagno e mantenendo con lui il contatto fisico (tenerlo per uno spallaccio del Jacket).

Requisiti:

- E' in grado di eseguire una corretta respirazione in coppia da fermi
- E' in grado di eseguire un percorso orizzontale respirando in coppia
- E' in grado di eseguire una corretta risalita respirando in coppia (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente)

BD16 Recupero e trasporto infortunato con A.R.A.

Recuperare un compagno simulante un malessere sott'acqua in zona fonda, togliere la zavorra e sollevarlo dal fondo secondo diverse metodiche adatte alla disabilità (nuotando, per opposizione delle braccia o mediante l'uso del jacket), portarlo in superficie, valutare le condizioni dell'infortunato e trasportarlo per un percorso prestabilito (non oltre 20 mt.).

Requisiti:

- E' in grado di recuperare un compagno in immersione
- E' in grado di gestire il trasporto di un compagno

ACQUE LIBERE

Attrezzatura necessaria: muta, zavorra, maschera, areatore, bombola, jacket, doppio erogatore, manometro, eventualmente pinne, cavagliere o attrezzature personali.

Per i primo grado è possibile farsi aiutare a vestirsi e farsi preparare l'attrezzatura dall'accompagnatore

AL1 Corpo libero

Da terra (se possibile). L'allievo deve vestirsi e preparare l'attrezzatura in completa autonomia e sicurezza. Dopo avere indossato l'attrezzatura entra in acqua e, sempre affiancato da un istruttore in acqua, svolge i seguenti esercizi:

- Percorso in superficie (massimo 30 mt.)
- Galleggiamento in superficie per 30"
- Togliere e mettere zavorra in superficie
- Percorso orizzontale in immersione (massimo 15 mt., profondità massima 2 mt.)

Al termine degli esercizi dovrà uscire dall'acqua e togliersi l'attrezzatura con la massima autonomia e sicurezza.

AL2 – 3 – 4 Immersioni di ambientamento

Con muta, zavorra, maschera, areatore, A.R., jacket, 2 erogatori, manometro, profondimetro, orologio, tabella, eventualmente pinne ed altre attrezzature personali.

Profondità massima 5 mt. (per AL2 – 3), 10 mt. per (AL4)

Durata massima 35'

L'allievo deve vestirsi e preparare l'attrezzatura in completa autonomia e sicurezza. Dopo avere indossato l'attrezzatura entra in acqua (dalla spiaggia o dalla barca) e, sempre affiancato da un istruttore in acqua, svolge i seguenti esercizi:

- Percorso orizzontale mantenendo l'assetto
- Svuotamento maschera
- Mantenimento corretto equilibrio idrostatico con jacket
- Risalita controllata con jacket (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente)

Al termine dell'immersione l'allievo deve svestirsi ed uscire il più autonomamente possibile.

AL5 – 6 Immersioni

Con muta, zavorra, maschera, areatore, A.R., jacket, 2 erogatori, manometro, profondimetro, orologio, tabella, eventualmente pinne ed altre attrezzature personali.

Profondità massima 15 mt. (AL5 – 6)

Durata massima 35'

Immersioni senza esercizi specifici. L'istruttore deve verificare l'apprendimento delle operazioni che precedono l'immersione e la correttezza della loro esecuzione, la tranquillità, la padronanza ed il rispetto delle regole di sicurezza da parte dell'allievo durante l'immersione, il comportamento nella fase di uscita dall'acqua e nel periodo immediatamente successivo a tale attività.