



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

Settore attività Subacquee

**CORSO PER SOMMOZZATORI SPORTIVI
DI 1° "SUBACQUEO"**

Approvato dal consiglio federale in data: 19-03-1994

CORSO PER SOMMOZZATORE SPORTIVO DI PRIMO LIVELLO
“SUBACQUEO”
(1 stella C.M.A.S.)

Abilitazione

Attesta l'acquisita capacità ad effettuare immersioni in curva di sicurezza entro 18 mt. in coppia con almeno "Sommozzatore esperto" (3 stelle CMAS)

Durata minima del Corso

Teoria	5 ore
Bacino delimitato	16 ore
Immersioni	4 (se non collegate al corso "SOMMOZZATORE")

Requisiti di Accesso:

Sufficiente abilità natatoria.

Età minima 14 anni compiuti prima della data di conseguimento del brevetto (per i minori occorre autorizzazione dei genitori o di chi ne fa le veci).

Visita medica di idoneità in corso di validità come da regolamento.

Tessera associativa F.I.P.S.A.S. in regola.

PROGRAMMA E CONTENUTI MINIMI DEI CORSI

Teoria

Principio di Archimede
Cenni di Fisica
Cenni di Anatomia
Compensazione
Autonomia e computo consumi
Cenni di Normativa

Bacino Delimitato

Nuoto in superficie
Utilizzo attrezzature per Apnea
Utilizzo e gestione attrezzatura ARA

Tempi suggeriti per lo svolgimento delle varie fasi:
CORPO LIBERO 20% della disponibilità totale
APNEA 20% della disponibilità totale
ARA 60% della disponibilità totale

ACQUE LIBERE

Immersioni da terra e non

Si definisce immersione didattica quando il tempo di permanenza in acqua è almeno pari ad 1/5 del tempo limite in curva di sicurezza per la quota in oggetto e comunque non inferiore a 15 minuti e non superiore ai 50 minuti.

(Es. a 15 mt. tempo limite in curva di sicurezza 100 minuti: durata immersione > 20 minuti)

Convalida dell'immersione in apposito libretto.

NOTA ESPLICATIVA

Durante le esecuzioni in Bacino Delimitato ed in Acque Libere si raccomanda la presenza costante dell'Istruttore e/o dell'AiutoIstruttore/Allievo AiutoIstruttore (*) in acqua per evidenti motivi di sicurezza e didattici, rendendo oltretutto molto più efficaci le spiegazioni e correzioni, sapendo che l'Allievo apprende molto più velocemente per emulazione che non per spiegazione descrittiva.

(*): da questo punto verranno chiamati semplicemente AiutoIstruttori per semplicità di lettura.

A.L. 3 IMMERSIONE

Programmazione dell'immersione

Da terra o da barca, gli allievi effettueranno la vestizione completa dell'ARA adeguata alle circostanze.

Sul fondo, dopo l'OK di gruppo, effettuare immersione esplorativa nei limiti programmati e consentiti.

Durante l'immersione l'Istruttore comunicherà tramite segnali con gli Allievi e questi, oltre che a rispondere con gli adeguati segnali, potranno utilizzare la lavagnetta per riportare osservazioni e sensazioni, che saranno oggetto di discussione al termine della immersione.

Successione di emersione come da A.L...2, con relativa sosta prudenziale.

Dopo l'emersione, avvicinarsi alla riva od alla barca, effettuare uscita adeguata alle circostanze. Manutenzione ordinaria.

Requisiti:

- E' in grado effettuare entrate ed uscite sicure dall'acqua
- Ha mantenuto la quota nella sosta prudenziale
- Durante l'immersione ha mantenuto un comportamento sicuro ed ha regolarmente interpretato i segnali
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

A.L. 4 IMMERSIONE

Immersione da terra o da barca, senza impegno didattico da parte degli allievi, ma comunque sollecitando in loro un interesse ecologico; l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) verificherà il grado di apprendimento raggiunto dai singoli allievi e la tranquillità nelle esecuzioni.

A.L.2 PROVE CON ARA

Da terra (se possibile) o da barca, con vestizione ARA adeguata alle circostanze, attuando il controllo di coppia, gli allievi entrano in acqua; quindi raggiungono l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) alla boa.

Qui riunito, il gruppo si immerge.

Sul fondo in ginocchio, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) utilizza alternativamente il 1° e il 2° erogatore, evidenziando il metodo di ricerca e presa di contatto: gli allievi eseguono.

Sul fondo in ginocchio, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) fa allagare e svuotare la maschera: gli allievi, uno per volta, eseguono.

Sul fondo in ginocchio, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) fa eseguire agli allievi la richiesta e la corretta applicazione della respirazione in coppia dal secondo erogatore.

Gli allievi, dopo aver raggiunto un assetto neutro a mezz'acqua, effettuano in coppia un percorso orizzontale.

Al termine del percorso, svuotamento del jacket, emersione con braccio sinistro esteso, impugnando by-pass e con la testa rivolta verso l'alto. Avvicinatisi alla riva (od alla barca), svestizione ed uscita adeguata alle circostanze.

Requisiti:

- E' in grado di entrare ed uscire in sicurezza dall'acqua
- E' in grado di effettuare la respirazione in coppia
- E' in grado di svuotare efficacemente la maschera
- E' in grado di effettuare il percorso in assetto neutro e mantenerlo
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

Il presente tracciato del corso comprende dei moduli da seguire.

Ogni modulo può essere eseguito totalmente in una lezione o scomposto a seconda delle esigenze: va comunque mantenuto lo standard minimo di ore richieste.

Ogni modulo ha denominazione:

T = Teoria

B.D. = Bacino Delimitato o Piscina

A.L. = Mare od acque libere non delimitate

Ogni modulo in Acque Libere comprende entrata - esecuzione - uscita

Ove sia possibile è consigliabile far precedere ad ogni lezione in Bacino Delimitato (BD) la lezione teorica (T) riguardante l'argomento trattato.

N.B. : Quando è specificata una profondità inferiore a mt. 1.5, si vuole intendere una profondità comunque tale da consentire all'Allievo l'emersione del capo dall'acqua posizionandosi in piedi, questo per ovvi motivi di sicurezza.

Ogni modulo pratico ha una scheda valutativa ove riportare l'esecuzione o non esecuzione dei singoli sottomoduli: **si ritiene superato positivamente il modulo quando l'allievo ha eseguito ogni sottomodulo, valutando esclusivamente SI = è stato eseguito, NO = non è stato eseguito, privilegiando nella valutazione l'efficienza dell'esecuzione.**

Prima dei moduli in acque libere l'allievo dovrà superare con esito favorevole i test di teoria. L'allievo dovrà comunque ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.

Il rilascio del brevetto è subordinato alla valutazione positiva di tutti i moduli previsti.

NORME GENERALI

1. Iperventilazione preventiva:

non deve protrarsi oltre qualche atto respiratorio profondo (2 o 3) e si effettua in attesa del segnale di inizio dell'esercizio.

2. Vestizione e Svestizione Attrezzature ed apparecchi.

La successione sarà determinata dalle condizioni e dalle esigenze contingenti.

3. Muta isoterma:

l'eventuale uso della muta negli esercizi prevede la zavorra supplementare per annullare la spinta positiva

4. Zavorra/GAV:

usando GAV con cinghiaggi inguinali, la zavorra dovrà essere posizionata sopra gli stessi.

5. Rapporti Istruttori/Allievi:

Bacino delimitato :

a) 1 Istruttore + 2 Aiuto-Istruttori (o 1 Aiuto Istruttore ed 1 accompagnatore subacqueo) per massimo 10 allievi

b) 1 Istruttore+ 1 Aiuto-Istruttore(o 1 accompagnatore subacqueo) per massimo 6 allievi.

Acque libere: in qualsiasi momento degli esercizi e delle prove d'esame, gli allievi devono essere a contatto visivo degli Istruttori ed Aiuto-Istruttori.

Immersione:

a) 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore o 1 Accompagnatore Subacqueo per 6 allievi

b) 1 Istruttore + 2 Aiuto Istruttori o 1 Aiuto Istruttore ed 1 Accompagnatore Subacqueo per 8 allievi

Se le condizioni di visibilità sono ridotte, il rapporto va modificato in modo tale che gli allievi siano sempre a contatto visivo con gli Istruttori ed Aiuto-Istruttori.

A.L. 1 APNEA

Da terra (se possibile) o da barca, con attrezzatura per apnea gli allievi a **coppia** entrano in acqua

se da spiaggia:

con le pinne in mano

zavorra indossata

maschera posizionata intorno al collo

raggiungono una profondità sufficiente per il galleggiamento

qui giunti indossano la maschera e calzano le pinne.

se da barca:

indossano la zavorra

maschera posizionata intorno al collo

si avvicinano al bordo con le pinne in mano

qui calzano le pinne con uno dei metodi conosciuti

indossano la maschera

entrano in acqua con la tecnica più sicura in quella circostanza.

Effettuano un percorso a nuoto in superficie in coppia di almeno 25 mt., quindi eseguono a turno una capovolta in squadra raggiungendo la quota di - 5 mt., mentre il compagno dalla superficie assiste.

Riemergono con la mano sinistra estesa ed il capo rivolto verso l'alto

Al comando dell'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) escono.

Requisiti:

- E' in grado di effettuare una entrata ed una uscita dall'acqua sicure
- E' in grado di effettuare con tranquillità il percorso richiesto in superficie
- E' in grado di raggiungere la profondità di - 5 mt.
- E' in grado di togliersi e mettersi le pinne
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

BD7 RESPIRAZIONE IN COPPIA IN EMERGENZA

Con muta ed attrezzatura completa

Spiegare il concetto di zavorramento con e senza muta, in acqua dolce ed in mare ed eseguire prova pratica.

Gli allievi a coppie, l'Istruttore e l'AiutoIstruttore, dopo essersi vestiti attuando il controllo di coppia, si avvicinano al bordo con le pinne in mano, le calzano, indossano la maschera che era posizionata intorno al collo, entrano in acqua in posizione eretta (se possibile, o comunque nel modo più idoneo).

Dopo essersi riuniti in superficie, al segnale si immergono, mantenendo la coppia:

5 punti da seguire:

- 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 jacket, scaricare e GIU'

Sul fondo l'Istruttore fa assumere l'assetto neutro (la muta falserà quanto avevano già provato)

Sul fondo, in ginocchio (mentre l'AiutoIstruttore in piedi da dietro controlla gli altri allievi) l'Istruttore gestisce una coppia per volta e, fatta la richiesta di respirazione dal 2° erogatore, fa effettuare la respirazione in coppia, osservando la corretta impugnatura della mano destra sui jackets e della sinistra sui by-pass.

Di seguito fa eseguire un percorso in coppia per almeno 30/50 mt. con respirazione a mezzo di un gruppo A.R.A. che, su indicazione dell'Istruttore, uno dei due allievi si sarà tolto.

Al termine, reindossato l'A.R.A., gli allievi in acqua risaliranno con jacket scarico ed effettueranno una sosta di 30" a mezz'acqua, simulando la sosta prudenziale.

Riemersi, svestizione in coppia.

La svestizione di un gruppo A.R.A. ed il relativo percorso ha solo scopo didattico, in emergenza è indispensabile risalire come sopra specificato.

Requisiti:

- E' in grado di ripetere la successione delle operazioni per l'immersione
- E' in grado di effettuare una corretta respirazione in coppia da fermi
- E' in grado di effettuare un percorso orizzontale con respirazione in coppia
- E' in grado di effettuare la sosta prudenziale simulata
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

Attrezzatura necessaria: muta, pinne, maschera, aeratore, cintura con zavorra, bombola, jacket o GAV, doppio erogatore, manometro, profonditàmetro, orologio, coltello, tabelle e lavagnetta.

T1 PRESENTAZIONE ED ATTREZZATURE

Presentazione del corso:

Calendario ed orario lezioni

Brevetto ed abilitazioni conseguibili a termine corso (limiti):

Vasca, accessi, servizi e norme igieniche

Descrizione attrezzatura a corpo libero (borsa, accappatoio, costume, cuffia, ciabatte)

Descrizione e distribuzione supporti didattici (manuali, libretti immersione ecc.)

Descrizione attrezzature per apnea

Metodi e caratteristiche per una scelta adeguata di:

Maschera

Pinne

Aeratore

Zavorra

Descrizione della tecnica di coppia che, da questo momento in poi, dovrà sempre essere applicata anche a secco durante i preparativi

T2 COMPENSAZIONE ED APNEA

Pressione in funzione della profondità

Effetto dell'aumento di pressione sull'orecchio

Tecnica di compensazione ed applicazione a secco

Tecniche di indossamento dell'attrezzatura per apnea

Tecniche di indossamento zavorra

Calzare le pinne da posizione eretta e seduta

Maschera posizionata intorno al collo

Tecnica di svuotamento aeratore

Togliere aeratore di bocca in immersione in apnea

Compensazione dell'orecchio e della maschera

Tecnica di pinneggiamento verticale e di traslazione

T3 TECNICHE DI BASE PER IMMERSIONI

Tecniche di immersione per affondamento e capovolta

Principio di Archimede e collegamento al volume della cassa toracica: baricentro di applicazione in funzione della posizione del capo emerso.

Avvio all'uso dei segnali con verifica a gruppi (OK - su - giù - non va bene - richiamo attenzione - compensazione orecchio e tutti quelli indicati nel libretto immersione)

T4 ARA

ARA : parti componenti, bombola (collaudi), erogatori, jacket, manometro.

Tecnica della respirazione continua.

Moderata e controllata espirazione nei brevi momenti in cui si è in contatto.

Tecnica di verifica taratura del secondo stadio per affondamento in acqua e tecnica per arrestare l'autoerogazione.

Strumentazioni:

Manometro

Orologio

Profondimetro

Computer

Tecniche di montaggio: bombola in piedi con jacket

bombola sdraiata sul jacket, per modelli con fibbia a sgancio

erogatori

Tecnica di trasporto bombole con rovesciamento jacket su attrezzi protetti

Tecnica di maneggio e stivaggio bombole (mai in piedi, se sdraiate, assicurare il non rotolamento con zavorra ecc.)

Tecnica di indossamento bombole in acqua, con almeno due metodi

Tecnica di svestizione bombole in acqua (per slaccio fibbie) e passaggio a compagno.

T5 CENTRI DI IMMERSIONE

Una forma di immersione ormai largamente adottata all'estero e che si sta diffondendo a poco a poco anche in Italia è l'immersione di gruppo (generalmente professionali) presso strutture denominate CENTRI DI IMMERSIONE.

Il cliente subacqueo si rivolge a queste strutture per immergersi in località a lui sconosciute e/o che prevedono una logistica preparatoria complicata (trasporto di tutta l'attrezzatura personale in località disagiate).

Condizione indispensabile per accedere a queste strutture è il possesso di un brevetto di immersione riconosciuto (o di uno sostitutivo temporaneo) e di un attestato di buona salute. In caso contrario non viene data nessuna attrezzatura e/o forma di assistenza, a meno che il cliente non frequenti un corso presso di loro e si sottoponga ad un test finale dimostrando le proprie capacità.

Il cliente può noleggiare presso questi centri tutta l'attrezzatura necessaria per l'immersione, dalle pinne all'erogatore, muta, macchine fotografiche ecc.

Data la facile usura di queste attrezzature si consiglia comunque, quando possibile, di portare quella personale e noleggiare sul posto solo bombola e piombi (portare quindi da casa la cintura senza i pesi): per il calcolo dei Kg. da indossare occorre tener conto delle varianti rispetto alle immersioni tradizionali. Es. se la bombola è di alluminio servirà 1 Kg. in più, se si è in un mare particolarmente salato (Mar Rosso, Micronesia, Laguna ecc.) 1 Kg. in più ecc.

E' probabile che alcune immersioni si effettuino da terra, quindi sono consigliati i calzari a suola rigida e relative pinne con cinghiolo.

BD 6 ARA ASSETTI

Montaggio dell'ARA ed indossamento a secco (NON PER INCAPPUCCIAMENTO) e controllo di coppia.

Successione consigliata per l'indossamento dell'attrezzatura: maschera posizionata intorno al collo, zavorra, ARA, pinne in mano ed avvicinamento al bordo.

Controllo di coppia.

Seduti, vestizione pinne.

Tecnica di entrata dal bordo basso per rotazione su un braccio.

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra la respirazione in posizione supina, prona ed a testa in giù: uno per coppia a turno gli allievi eseguono.

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) si toglie e rimette le pinne: uno per coppia gli allievi eseguono.

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) si toglie la maschera ed esegue, pinteggiando, un percorso di circa 10/20 mt.: uno per coppia gli allievi eseguono.

Reindossata e svuotata la maschera, bocconi, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) da aria al jacket fino al raggiungimento di un assetto tale che, in inspirazione, tenda a verticalizzarsi e in espirazione a sdraiarsi, facendo perno sulle pinne, sempre in contatto col fondo (promuovere la respirazione continua senza pause di sorta): uno per coppia gli allievi eseguono.

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) raggiunge un assetto neutro a mezz'acqua e qui compie un percorso di 30/50 mt., pinteggiando molto lentamente, correggendo l'assetto se necessario: uno per coppia gli allievi eseguono.

Al termine, in ginocchio sul fondo, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) richiede la respirazione a due dal secondo erogatore: uno per coppia gli allievi eseguono.

Requisiti:

- E' in grado di effettuare un corretto controllo di coppia
- E' in grado di effettuare le oscillazioni sulle pinne
- E' in grado di effettuare il percorso in assetto neutro orizzontalmente
- Tecniche di coppia
- Successioni adeguate

BD 5 ARA

Preparazione dell'ARA a secco, preparazione del pacchetto o di un sistema sicuro per il trasporto e la maneggevolezza del gruppo ARA a secco.

In acqua con attrezzatura, aeratore ed ARA non indossato, in galleggiamento, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come indossare e svestire l'ARA: uno per coppia gli allievi eseguono.

Con ARA indossato e viso emerso l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come mettersi in contatto, come svuotare l'erogatore, come fermare l'autoerogazione: uno per coppia gli allievi eseguono.

In contatto ARA l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come caricare e scaricare il jacket: a coppie gli allievi eseguono.

In contatto ARA l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come affondare, posizionandosi in ginocchio: gli allievi eseguono; giunto sul fondo l'Istruttore mostra come recuperare il secondo erogatore con la manovra a pendolo: gli allievi a coppie eseguono.

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) si toglie l'erogatore di bocca, mantenendo un moderato e controllato scarico di aria dalla bocca, effettua la ricerca e la presa di contatto con l'erogatore: uno per coppia gli allievi eseguono.

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) in contatto ARA allaga e svuota la maschera: uno per coppia gli allievi eseguono.

Al termine, in acqua alta dopo aver scaricato il jacket, tutti emergono pinteggiando, mantenendo la mano sul by-pass, col braccio sinistro esteso verso l'alto. Giunti in superficie si portano in assetto decisamente positivo, quindi l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come togliersi l'ARA per sganciamento degli spallacci, per poi passare il gruppo al compagno esterno: gli allievi a turno eseguono.

Smontaggio attrezzature e manutenzione ordinaria.

Requisiti:

- E' in grado di preparare la propria attrezzatura a secco
- E' in grado di indossare e togliersi l'ARA in acqua
- E' in grado di caricare e scaricare nei modi previsti il jacket
- E' in grado di recuperare correttamente l'erogatore rimosso
- E' in grado di svuotare la maschera
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

Se non si è esperti della zona si consiglia di richiedere un accompagnatore esperto (la denominazione cambia a seconda delle zone, ma la figura è la medesima). Il lato positivo è intuitivo, quello negativo è che questi personaggi hanno, per accettazione del subacqueo, ampia autorità su ogni membro del gruppo clienti, indipendentemente dal grado del brevetto e dalla didattica di provenienza; quindi si dovranno seguire le direttive dell'accompagnatore, anche se le capacità e l'esperienza del subacqueo sono superiori alle sue. Dove entrare, come effettuare l'immersione, quando risalire, cosa non toccare o non fare ecc.: in caso di non rispetto di tali direttive l'accompagnatore ha l'autorità di impedire al subacqueo ulteriori immersioni; si consiglia comunque di attenersi alle sue istruzioni, che sono generalmente dettate da parametri di sicurezza.

Bisogna dire che si incontrano accompagnatori professionali che, riconoscendo le capacità del subacqueo, gli lasceranno massima libertà; ma capita anche che, nel caso ritengano il cliente particolarmente imbranato od inesperto, lo obblighino, ad esempio, ad effettuare immersioni senza guanti o torce elettriche, al fine di impedirgli di toccare o danneggiare qualcosa attaccandovisi; in altri casi si comporteranno da chiozza con il cliente da loro giudicato "pericoloso".

Indicativamente i costi per una immersione da barca con noleggio bombola e pesi, in un gruppo con accompagnatore, oscillano intorno alle L. 30.000.=

All'arrivo al CENTRO DI IMMERSIONE verrà richiesto al subacqueo (e generalmente trattenuto per salvaguardarsi da inadempienze o infrazioni) il brevetto di immersione. E' bene chiedere e prepararsi la "cesta": un contenitore ove riporre la propria attrezzatura da lasciare in barca o presso il CENTRO DI IMMERSIONE, per non dover ogni volta trasportare il tutto. A tal proposito si consiglia di asportare materiale costoso o delicato quali: computer, erogatori (da sciacquare con acqua dolce dopo ogni utilizzo), attrezzature fotografiche (per le quali risulterà comoda una piccola borsa a tracolla, tipo portaerogatore).

E' comunque probabile e segno di professionalità che, in assenza del Libretto Immersioni, il CENTRO DI IMMERSIONE richieda al subacqueo una prova in acqua, per valutare le sue capacità: si raccomanda in tal caso di sottoporvisi con la massima umiltà.

L'entrata in acqua avviene generalmente in gruppo, quindi la successione di vestizione consigliata è: muta, maschera posizionata intorno al collo, zavorra ed ammenicoli, bombola in spalla ed avvicinarsi al bordo: solo qui si dovranno indossare le pinne, stando in piedi come precedentemente mostrato in piscina. Si entrerà in acqua come suggerito dall'Accompagnatore.

L'uscita, se non diversamente consigliata dall'Accompagnatore, avverrà con le tecniche di coppia apprese.

Altra figura probabilmente presente in barca e che non effettua immersioni è quella del Responsabile della Sicurezza: personaggio generalmente di autorità superiore ai vari Accompagnatori e che stabilisce il grado di difficoltà di una immersione, pianifica ed organizza la sicurezza, affronta eventuali problemi, incidenti ecc.

Prima di immergersi si raccomanda di verificare con l'Accompagnatore l'uniformità dei segnali in immersione che, a seconda dei paesi, può differire in piccoli ma importantissimi particolari, rendendo quindi vani i tentativi di comunicazione o l'obbedienza ai richiami.

Sarà buona norma che il subacqueo comunichi all'Accompagnatore il criterio di immersione che intende seguire, cioè utilizzo di quali tabelle, velocità di risalita, sosta prudenziale di decompressione (es. tabelle US Navy - risalita 10 mt/min. - decompressione 3 min./3 mt.).

BD 4 ASSETTI

In acqua verticale, con attrezzatura per apnea l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra in inspirazione lo spostamento del baricentro spostando il capo in avanti, indietro e sui lati: a coppia gli allievi eseguono.

In acqua con fondale < 1,5 mt. l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra la variazione dell'assetto idrostatico, espirando fino ad inginocchiarsi: a coppie e a turno gli allievi eseguono. Mentre il primo esegue, il compagno lo assiste in contatto visivo, respirando dall'aeratore.

In acqua con adeguato fondale l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra almeno due tecniche di immersione (per affondamento e per capovolta) soffermandosi sull'importanza della manovra di compensazione: uno per coppia gli allievi eseguono.

In acqua l'Istruttore mostra immersione e pinneggiamento per traslazione con braccia tese in avanti ed emersione sempre con braccio sinistro esteso: uno per coppia gli allievi eseguono, mentre il compagno dalla superficie fa assistenza.

E' buona norma che gli allievi si abituino ad effettuare variazioni di quota (in questo caso emersione) con il braccio sinistro esteso verso la superficie: in questo modo sarà automatico intervenire col by-pass posto sul corrugato, con lo sguardo rivolto verso la superficie.

Requisiti:

- Ha acquisito la tecnica di compensazione
- E' in grado di governare il proprio assetto idrostatico ed il proprio galleggiamento
- E' in grado di immergersi con almeno 2 tecniche diverse
- E' in grado di raggiungere il fondo
- E' in grado di percorrere 25 mt. in immersione
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

BD 3 APNEA

Indossamento attrezzatura come da lezione teorica.

Tecniche di entrata in acqua da seduti, in piedi a forbice, in piedi sulla verticale.

Tecniche di uscita dall'acqua: togliersi la zavorra, maschera posizionata intorno al collo, uscita aiutandosi col pinneggiamento poi, seduti sul bordo, togliersi le pinne.

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come svuotare l'aeratore: gli allievi a coppie eseguono.

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come togliersi e mettersi le pinne: un allievo per coppia a turno esegue, mentre il compagno assiste.

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come intervenire in caso di crampi: ogni allievo della coppia a turno simula, mentre il compagno interviene per risolvere il problema.

In acqua con fondale < 1,5 mt. l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come indossare la zavorra, in almeno 2 modi (es. per rotazione e per passaggio).

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come slacciarsi la zavorra e passarla ad un compagno esterno (allontanando bene la zavorra dal corpo).

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra come svuotare la maschera: ogni allievo della coppia a turno esegue, prima con viso emerso, quindi in ginocchio su un fondale <1,5 mt.: mentre uno effettua lo svuotamento, il compagno respirando con l'aeratore lo assiste.

In acqua, con fondale adeguato, l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra la tecnica di pinneggiamento in verticale: gli allievi a coppie eseguono.

In acqua l'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) mostra la tecnica di pinneggiamento per traslazione, sia con braccia estese in avanti che con braccia lungo i fianchi: a coppie gli allievi eseguono.

Gli allievi a coppie devono mostrare di essere in grado di nuotare pinneggiando per 200 mt. senza fermarsi.

Requisiti:

- E' in grado di entrare ed uscire dall'acqua con attrezzatura
- E' in grado di mettersi e togliersi la zavorra in acqua
- E' in grado di svuotare aeratore e maschera
- E' in grado di pinneggiare per 200 mt.
- E' in grado di intervenire per risolvere il problema crampi
- Tecnica di coppia

TRASPORTO E SPEDIZIONE ATTREZZATURE

Si mostra agli allievi come si prepara la borsa per una immersione, con il criterio di introdurre i componenti in successione inversa a quella di utilizzo.

Si consiglia come gestire la zona umida e quella bagnata e la scelta dei componenti il Kit 'di soccorso e ricambi'.

Si dà loro la lista di check per il controllo dell'attrezzatura completa.

In macchina od in barca si dovranno stivare per prime le bombole, bloccandole con le zavorre e le borse; per il trasporto a mano consigliare:

zavorra indossata, borsa a zaino o tracolla, una mano per la bombola e l'altra libera per sostenersi. Passare le bombole a chi è in barca sfruttando l'onda e dando la presa migliore a chi riceve l'attrezzatura (rubinetteria o maniglie ecc.) sfruttare sempre il 3 - 2 - 1 per la sincronizzazione dei passaggi invece dell'1 2 3 che dà adito a dubbi...

Per spedizioni via aerea ricordare che le bombole, per legge, devono essere scariche, che alcune compagnie le riconoscono (se dichiarate) come attrezzatura sportiva, quindi esente dalla franchigia dei 20 Kg. non tassati, in caso di monobombola si consiglia di munirla di incastellatura di cartone che ne inibisca il rotolamento e nel contempo protegga la rubinetteria.

Ricordare che eventuali componenti stagni quali macchine fotografiche, scafandri, profonditàmetri e computer, se non portati in cabina di volo, andranno opportunamente preparati per impedire danni da decompressione.

Consigliare di legare le maniglie delle borse fra di loro, assicurare con lucchetto le cerniere e non riporre nulla in tasche esterne.

Se si dovranno necessariamente utilizzare le borse, consigliare di posizionare le pinne a protezione esterna e la muta con all'interno tutti i pezzi più delicati.

Ricordare che, quando è possibile, le borse andranno svuotate e riposte in valigie rigide o similari, meglio se con ruote (i carrelli o sono inesistenti o si trovano solo quando non servono).

Ricordare di marcare tutti i colli con mittente e destinatario ed apporre segni od adesivi ben distinguibili poi nel mucchio. (es. i ns. adesivi medi sono facilmente localizzabili).

Consigliare di sdoganare personalmente le attrezzature ad ogni cambio aereo (quando è possibile) e di evitare di spedire a destinazione i colli; suggerire di richiedere al personale di bordo "l'assistenza bagagli" nel caso in cui il tempo per il cambio aereo sia limitato.

Ricordare di controllare personalmente la corretta e sicura apposizione della striscia destinazione ad ogni check-in ed il convogliamento sul nastro trasportatore, in caso di gruppi numerosi far verificare il corretto numero di riscontro sugli scontrini.

In alcuni paesi (Egitto - Città del Cairo) è consigliabile dare la mancia "bacsisc" a qualche omino che curi personalmente la corretta manipolazione dei colli, pur rimanendo sempre vigili alle operazioni di smistamento dei bagagli.

Per viaggi con agenzie, suggerire di richiedere in fase di rilascio dei biglietti l'estensione dell'assicurazione supplementare sui colli (è gratuita), dato che le assicurazioni standard generalmente non superano L. 20000 al Kg. (20 Kg. dei nostri contengono in media qualche milione, fra attrezzature e macchine fotografiche).

T6 GESTIONE EMERGENZE NORMATIVE

In aula si spiegano i segnali di richiesta aria, malessere, crampi ecc.

Si spiega la tecnica di respirazione in coppia dal secondo erogatore: ponendosi uno di fronte all'altro, ma leggermente sfalsati, la mano destra di ognuno impugna lo spallaccio destro del compagno, facendo attenzione a non provocarne lo sgancio, la mano sinistra impugna il by.pass del proprio corrugato.

Promuovere la tecnica di passaggio del secondo erogatore, tenendolo per la frusta, con la mano il più vicino possibile al secondo stadio per:

- una maggiore manovrabilità da parte del ricevente
- non bloccare involontariamente il pulsante di scarico
- non premere involontariamente il pulsante di scarico ed innescare quindi l'erogazione continua.

Norme e legislazione che regolano l'attività subacquea sportiva.

T7 PROGRAMMAZIONE E CURVA DI SICUREZZA

Calcolo dei consumi d'aria con relativi esercizi, con riferimento ad eventuali situazioni particolari quali: affanno, freddo, ansia, lavoro muscolare intenso.

Tabelle e curva di sicurezza.

Sosta prudenziale di decompressione di 3 min./3 mt.

Attrezzatura necessaria: pinne, maschera, areatore, cintura con zavorra, bombola, jachet o gav, doppio erogatore, manometro, lavagnetta - orologio e muta nella lezione BD7

Esercizi:

BD 1 SELEZIONE

Selezione di ingresso al fine di valutare le capacità iniziali degli allievi:

Nuotare in superficie per un breve tratto

Permanere per un breve periodo in superficie con una qualsiasi tecnica di sostentamento

Raccogliere un oggetto a meno di 1,5 mt. di profondità

Effettuare un breve tratto di nuoto in immersione

Prova a secco (o in max 1,5 mt. di acqua) di contatto con ARA, testa sempre emersa

Requisiti:

- E' in grado di nuotare
- E' in grado di permanere in galleggiamento
- E' in grado di raccogliere un oggetto sul fondo
- E' in grado di effettuare un breve tratto di nuoto in immersione

BD 2 NUOTO IN SUPERFICIE

A corpo libero

Tecniche di entrata in acqua da seduti e con tuffo

Tecniche di uscita dall'acqua

A coppie gli allievi eseguono

Nuoto di superficie

L'allievo deve dimostrare di essere in grado di nuotare per 50 mt. a corpo libero con un stile qualunque; al termine deve permanere in superficie per almeno 60".

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore), in acqua con gli allievi, mostra loro i metodi di galleggiamento per rana verticale con l'utilizzo delle mani in opposizione: gli allievi di ogni coppia, a turno, devono permanere in galleggiamento per 60", mentre il compagno assiste.

L'Istruttore (o l'AiutoIstruttore) in acqua mostra agli allievi il metodo di traslazione a stile libero ed a rana: gli allievi a coppie devono percorrere 50 mt. in uno dei due stili.

Requisiti:

- E' in grado di entrare ed uscire dalla vasca in maniera sicura e corretta
- E' in grado di nuotare per 50 mt.
- E' in grado di permanere in superficie per 60"
- Tecnica di coppia