



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso per

SOMMOZZATORE SPORTIVO

DI 1° GRADO A.R.



Caratteristiche principali

Denominazione	1° Grado AR
Codice	P1
Organizzazione	Società affiliate o CCF
Brevetto	Formato credit card e diploma in A4
Abilitato al rilascio	Istruttore 1° grado (M1) o più elevato, iscritto all'AIS
Età minima	14 anni
Requisiti minimi	Sufficiente abilità natatoria
Minime uscite in A.L.	4
Abilitazione	Ad effettuare immersioni entro i 18 metri in coppia con pari grado
Equivalenza CMAS	1 stella
Visita medica	Certificato medico attestante lo stato di buona salute
Rapporto Allievi/Istr. in B.D.	Max 4 Allievi / 1 Istruttore Max 6 Allievi / 1 Istruttore + 1 A.I. o 1 Istruttore in formazione abilitato Max 10 Allievi / 1 Istruttore + 2 A.I. o 2 Istruttori in formazione abilitati
Rapporto Allievi/Istr. in A.L.	Come B.D.
Kit	Vedi www.fipsas.it



Indice

Caratteristiche principali	2
Abilitazione	4
Durata minima del corso	4
Requisiti di accesso	4
Programma e contenuti minimi	5
Teoria	5
Bacino Delimitato.....	5
Acque Libere	5
Norme generali	6
Rapporti minimi Allievi / Istruttori	6
Vestizione e svestizione attrezzature	6
Entrate in acqua.....	6
Controllo dell'attrezzatura A.R.A. prima della vestizione	6
Controllo reciproco e conoscenza attrezzatura del compagno prima dell'immersione	6
Controllo (pre)immersione.....	7
Velocità di risalita con A.R.A.	7
Valutazioni	7
IL CORSO	8
Teoria	8
T1 Presentazione ed attrezzature di base	8
T2 Cenni di Fisica.....	8
T3 Cenni di anatomia	8
T4 Attrezzature.....	8
T5 Tecnica d'immersione	9
T6 Tecnica d'immersione	9
Bacino delimitato	9
BD1 Acquaticità	9
BD2, BD3 Acquaticità	9
BD4 Acquaticità e subacquaticità	10
BD5 A.R.A.	10
BD6 A.R.A.	11
BD7 Assetti	12
BD8 Assetti con muta indossata	12
BD9 Respirazione d'emergenza in coppia.....	13
Acque libere	14
AL1 Prove con A.R.A.	14
AL2 Immersione a profondità massima -10 m.....	14
AL3 Immersione profondità max -15 m	15
AL4 Immersione profondità max -18 m	15
Metodica federale di approccio ambientale nelle attività didattiche di 1° grado AR	16
Materiali e metodi.....	16
Dichiarazione	17



Abilitazione

- Immersioni in curva di sicurezza in coppia con pari grado
- Profondità massima 18 m

Durata minima del corso

- Teoria: determinata dal programma proposto e nei tempi conseguenti alle capacità iniziali degli Allievi
- Bacino Delimitato: 10 ore
- Acque Libere: 4 uscite

Requisiti di accesso

- Tessera associativa F.I.P.S.A.S. in regola
- Sufficiente abilità natatoria
- 14 anni compiuti prima della data di conseguimento del brevetto (per i minori occorre l'autorizzazione dei genitori o di chi ne fa le veci)
- Certificato medico attestante lo stato di buona salute
- Firma di presa conoscenza ed approvazione di una dichiarazione contenente i seguenti impegni che il sommozzatore deve rispettare nell'ambito del corso:
 - Immergersi in buone condizioni psicofisiche
 - Immergersi lontano dai pasti
 - Non praticare iperventilazione
 - Non immergersi senza l'opportuno controllo dell'Istruttore
 - Non immergersi dopo l'assunzione di sostanze stupefacenti o di medicinali che presentino controindicazioni
 - Attenersi anche alle altre prescrizioni del corso



Programma e contenuti minimi

Il presente programma è composto da moduli.

Ogni modulo ha denominazione:

T = Teoria

B.D. = Bacino Delimitato o Piscina

A.L. = Acque Libere non delimitate

Ogni modulo può essere eseguito totalmente in una lezione o scomposto in più lezioni a seconda delle esigenze logistiche.

È consigliabile far precedere ad ogni lezione in Bacino Delimitato (B.D.) la lezione teorica (T) riguardante l'argomento trattato, o ancor meglio, in logica concomitanza.

Gli esercizi in B.D. possono subire adattamenti in base a varie esigenze, quali ad esempio le condizioni ambientali in cui si opera (come profondità e/o spazio del B.D.). Gli adattamenti devono essere formulati nel rispetto delle motivazioni proposte per il singolo esercizio.

Ogni esercizio può essere ampliato con integrazioni suggerite dall'esperienza e dalla creatività degli Istruttori, e in generale da tutti quegli accorgimenti che si riterranno utili alla formazione del SOMMOZZATORE F.I.P.S.A.S. Si deve comunque sempre garantire lo standard minimo di ore richieste.

Ogni modulo in Acque Libere comprende le fasi di entrata - esecuzione - uscita.

Teoria

- Cenni di Fisica
- Cenni di Anatomia
- Compensazione
- Autonomia e computo consumi
- Cenni di Normativa
- Uso tabelle e computer subacquei

Bacino Delimitato

- Acquaticità
- Utilizzo attrezzature per Apnea
- Utilizzo e gestione attrezzatura A.R.A.

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. Convalida dell'immersione in apposito libretto.



Norme generali

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

N.B.: Dove è specificata una profondità inferiore a 1,5 m, si intende una profondità tale da consentire all'Allievo l'emersione immediata del capo posizionandosi in piedi. Questo per ovvi motivi di sicurezza.

Staff insegnante: si intende Istruttore, Aiuto Istruttore, Istruttore in formazione

Rapporti minimi Allievi / Istruttori

Bacino delimitato e Acque libere:

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi oppure
- 1 Istruttore + 1 A.I. o Istr. In formazione per massimo 6 Allievi
- 1 Istruttore + 2 A.I. o Istr. In formazione per massimo 10 Allievi

Acque Libere: 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 e Istruttori in formazione.

Vestizione e svestizione attrezzature

La successione sarà determinata dalle condizioni e dalle esigenze contingenti.

Muta isoterma: se usata in B.D. prevedere una zavorra supplementare per bilanciarne la spinta positiva

Entrate in acqua

È regola generale che l'entrata in acqua DEVE adattarsi alle circostanze (profondità, spazio, ecc.) in funzione della SICUREZZA, indipendentemente dall'entrata indicata come preferibile nella descrizione dell'esercizio, scegliendola fra le seguenti:

- da seduti, in verticale per rotazione sul braccio
- da seduti, di schiena per rovesciamento
- di testa, a minimo affondamento
- di testa, per affondare
- in piedi, con minimo affondamento (a forbice)
- in piedi, per affondare (a pennello)
- con e senza attrezzatura

Controllo dell'attrezzatura A.R.A. prima della vestizione

- Apertura dei rubinetti d'erogazione (tenendo leggermente premuto il pulsante dell'erogatore)
- Prova di ciascun erogatore, inspirando ed espirando velocemente
- Controllo pressione, annotare sulla lavagnetta atmosfere di carica e volume della bombola
- Prova di tutte le vie di alimentazione e di scarico del jacket (compresa la valvola di sovrappressione)
- Eventuale chiusura dei rubinetti d'erogazione

Controllo reciproco e conoscenza attrezzatura del compagno prima dell'immersione

Verifica 5 punti cinghiaggi:



- pinne e coltello
- zavorra
- jacket e chiusura bombola
- strumenti
- maschera

Verifica 5 punti aria:

- primo erogatore
- secondo erogatore
- controllo manometro
- carico jacket
- scarico jacket (compresa emergenza)

Controllo (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 jacket, scaricare e GIÙ

Velocità di risalita con A.R.A.

Come da nuovo protocollo FIPSAS.

Valutazioni

Il modulo in B.D. si ritiene superato positivamente quando l'Allievo ha eseguito positivamente i rispettivi esercizi. Ogni esercizio deve essere valutato esclusivamente SI, è stato eseguito, NO, non è stato eseguito. Nella valutazione si deve privilegiare l'efficacia dell'esecuzione.

L'Allievo dovrà comunque ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni. Per l'ottenimento del brevetto è necessario conseguire valutazioni positive nei moduli di T., B.D. e A.L..



IL CORSO

Teoria

I moduli possono essere svolti secondo una scansione temporale adeguata alla logistica determinata dall'istruttore. Se ne consiglia comunque lo svolgimento in concomitanza con le lezioni in B.D..

T1 Presentazione ed attrezzature di base

- Presentazione del corso
 - Calendario ed orario lezioni
 - Brevetto ed abilitazione conseguibili a termine corso (limiti)
 - Descrizione e distribuzione supporti didattici (KIT)
- Descrizione attrezzatura per apnea
 - Caratteristiche e metodi e per una scelta adeguata
 - 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 Cenni di Fisica

- Solo cenni di fisica: principi e leggi legate alla comprensione degli effetti dell'immersione sul subacqueo, tra cui
 - pressione in funzione della profondità,
 - effetti dell'aumento e diminuzione della pressione nel subacqueo,
 - assetti.
- Tecnica di compensazione della maschera e dell'orecchio medio

T3 Cenni di anatomia

- Solo cenni di anatomia: l'apparato uditivo, respiratorio e circolatorio, visivo
- Tecnica di respirazione

T4 Attrezzature

(Consigliabile in B.D.)

- Attrezzatura A.R.A. (le spiegazioni relative a detta attrezzatura devono mirare a farne comprendere l'utilizzazione pratica, senza inoltrarsi in particolari tecnici)
- Tecnica di montaggio attrezzatura su bombole
- Tecnica di maneggio e stivaggio bombole con rovesciamento jacket a protezione attrezzatura
- Tecniche varie di vestizione dell'attrezzatura
- Tecniche varie di entrata in acqua
- Tecniche di svestizione e uscite dall'acqua
- Segnali e loro uso



- Preparazione borsa

T5 Tecnica d'immersione

- Preparazione e pianificazione dell'immersione, procedure d'emergenza
- Discesa, permanenza sul fondo e risalita
- Assetti
- Curva di sicurezza ed uso delle tabelle
- Velocità di risalita, soste prudenziali (come previsto dal protocollo di risalita)
- Calcolo autonomia
- Compilazione libretto immersioni
- Incidenti subacquei e camere iperbariche
- Computer subacquei
- Normativa

T6 Tecnica d'immersione

(Consigliabile in B.D.)

- Tecnica di coppia in immersione con necessità conoscenza attrezzature del compagno
- Cura dell'assetto idrostatico
- Tecnica di risalita in coppia con respirazione dal secondo erogatore

Bacino delimitato

Attrezzatura prevista: pinne, maschera, aeratore, cintura con zavorra, bombola, jacket, 2 erogatori o octopus, manometro, profondimetro, orologio, tabella/lavagnetta e muta.

BD1 Acquaticità

A corpo libero (a coppie gli Allievi eseguono):

- Tecniche di entrata in acqua da seduti e con tuffo
- Tecniche di uscita dall'acqua

Nuoto e galleggiamento in superficie:

- L'Istruttore (o componente Staff) in acqua con gli Allievi mostra i metodi di nuoto a stile libero e rana e di galleggiamento per rana verticale con l'utilizzo delle mani in opposizione
- L'Allievo dovrà dimostrare di essere in grado di nuotare per un breve tratto a stile libero e rana, al termine dei quali permanere in galleggiamento

L'Istruttore (o componente Staff) in acqua mostra come effettuare un affondamento, spinta dal bordo ed un breve tratto di nuoto in immersione: a turno gli Allievi eseguono.

OBIETTIVI

- È in grado di entrare ed uscire dalla vasca in maniera sicura e corretta
- È in grado di nuotare
- È in grado di permanere in galleggiamento
- È in grado di effettuare un breve tratto di nuoto in immersione

BD2, BD3 Acquaticità

Nuoto e galleggiamento in superficie:



Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee

Settore Didattica Subacquea

- l'Allievo dovrà dimostrare di essere in grado di nuotare per 50 m a corpo libero (25 m stile libero e 25 m a rana) al termine dei quali permanere in superficie per almeno 60".

Capovolte in raccolta (senza attrezzatura):

- l'Istruttore (o componente Staff) in acqua mostra la manovra di capovolta in raccolta scomponendola nelle sue fasi: gli Allievi a turno eseguono.

OBIETTIVI

- È in grado di nuotare per 50 m
- È in grado di permanere in superficie per 60"
- È in grado di effettuare la capovolta in raccolta
- Tecnica di coppia

BD4 Acquaticità e subacquaticità

Vestizione dell'attrezzatura.

Tecniche di entrata in acqua: in piedi a forbice, seduti per rovesciamento.

Tecnica di corretto zavorramento ("pesata"), fare eseguire prova pratica

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

In acqua l'Istruttore (o componente Staff) mostra come svuotare l'aeratore: gli Allievi a coppie eseguono.

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

In acqua l'Istruttore (o componente Staff) 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 m l'Istruttore (o componente Staff) mostra come indossare la zavorra in almeno 2 modi (es. per rotazione e per passaggio).

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

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

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

In acqua l'Istruttore (o componente Staff) 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 100 m senza fermarsi.

OBIETTIVI

- È in grado di entrare ed uscire dall'acqua con attrezzatura
- È in grado di mettersi e togliersi la zavorra in acqua
- È in grado di svuotare aeratore e maschera
- È in grado di pinneggiare per 100 m
- È in grado di intervenire per risolvere il problema crampi
- Tecnica di coppia

BD5 A.R.A.

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



Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee

Settore Didattica Subacquea

In acqua l'Istruttore (o componente Staff) mostra le tecniche di vestizione e svestizione dell'A.R.A. in superficie: a turno gli Allievi eseguono.

Con A.R.A. indossato e viso emerso l'Istruttore (o componente Staff) mostra come mettersi in contatto, come svuotare l'erogatore, come fermare l'autoerogazione: uno per coppia gli Allievi eseguono.

In contatto con A.R.A. l'Istruttore (o componente Staff) mostra come caricare e scaricare il jacket: a coppie gli Allievi eseguono.

In acqua bassa l'Istruttore (o componente Staff) mostra la variazione dell'assetto idrostatico espirando fino ad inginocchiarsi sul fondo e controllare la respirazione: a coppie gli Allievi eseguono.

In acqua l'Istruttore (o componente Staff) mostra la corretta tecnica di affondamento e di emersione sempre con braccio sinistro esteso, con lo sguardo rivolto verso la superficie e la giusta espirazione: la coppia di Allievi esegue insieme all'Istruttore mentre un componente lo Staff controlla.

OBIETTIVI

- È in grado di preparare la propria attrezzatura a secco
- Ha acquisito le tecniche di vestizione e svestizione dell'A.R.A.
- Ha acquisito le corrette tecniche di carico e scarico del jacket
- Ha un buon controllo della respirazione con l'A.R.A.
- È in grado di affondare correttamente e raggiungere il fondo per assumere una posizione stabile
- Eseguce una corretta emersione con particolare attenzione all'espirazione
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

BD6 A.R.A.

In contatto A.R.A. l'Istruttore e la coppia di Allievi affondano e si posizionano in ginocchio sul fondo.

L'Istruttore mostra come recuperare il 2° erogatore con la manovra a pendolo: a turno gli Allievi eseguono.

L'istruttore mostra la presa di contatto con il secondo erogatore: a turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore in contatto A.R.A. allaga e svuota la maschera: a turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore dimostra la respirazione con erogatore in autoerogazione tenendo premuto il pulsante del secondo stadio, quindi tenendo il capo piegato di lato e la bocca semi aperta effettua 3 atti respiratori al termine riprende la normale respirazione: a turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore e gli Allievi eseguono pinneggiando in quota (regolando l'assetto con il jacket) un percorso che preveda alcune variazioni di direzione senza significativi cambi di quota.

Al termine, dopo aver scaricato il jacket, tutti emergono pinneggiando mantenendo la mano sul by-pass, in superficie si portano in assetto positivo, quindi l'Istruttore mostra come togliersi l'A.R.A. per sganciamento spallacci per poi passare l'A.R.A. al compagno: gli Allievi a turno eseguono.

Smontaggio attrezzature e manutenzione ordinaria.

OBIETTIVI

- Ha acquisito la tecnica di compensazione
- È in grado di governare il proprio assetto idrostatico ed il proprio galleggiamento
- È in grado di caricare e scaricare nei modi previsti il jacket
- È in grado di svuotare la maschera
- È in grado di respirare con erogatore in autoerogazione
- È in grado di recuperare correttamente l'erogatore rimosso
- È in grado di indossare e togliersi l'A.R.A. in acqua
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate



BD7 Assetti

Montaggio dell'A.R.A. e vestizione a secco (NON PER INCAPPUCCIAMENTO).

Successione consigliata per la vestizione dell'attrezzatura: maschera posizionata intorno al collo, zavorra e gruppo A.R.A. indossati, pinne in mano ed avvicinamento al bordo quindi indossare le pinne.

Controllo di coppia. Tecnica di entrata dal bordo adeguata alle circostanze.

In immersione sul fondo l'Istruttore (o componente Staff) mostra la respirazione in posizione supina e prona: a turno gli Allievi eseguono.

Disteso bocconi, l'istruttore (o componente Staff) da aria al jacket fino al raggiungimento di un assetto tale che in inspirazione tende a verticalizzarsi, ed in espirazione a sdraiarsi, facendo perno sulle pinne sempre in contatto col fondo: a turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore (o componente la Staff) dimostra come sconnettere la frusta del jacket e come raggiungere l'assetto neutro per insufflazione, quindi scaricato il jacket e raggiunto il fondo riconnette la frusta; a turno gli Allievi eseguono.

L'istruttore (o componente Staff) raggiunge l'assetto neutro a mezz'acqua e qui compie un percorso di 25 m pinteggiando molto lentamente e correggendo l'assetto se necessario: in coppia gli Allievi eseguono seguendo l'Istruttore (o componente Staff).

Al termine, in ginocchio sul fondo, l'istruttore (o componente Staff) richiede la respirazione a due dal secondo erogatore: a turno gli Allievi eseguono.

Uscita quindi come in BD6 o se possibile da scaletta.

OBIETTIVI

- È in grado di effettuare un corretto controllo di coppia
- È in grado di respirare correttamente nelle varie posizioni
- È in grado di effettuare le oscillazioni sulle pinne
- È in grado di effettuare il percorso in assetto neutro
- È in grado di eseguire la respirazione a due

BD8 Assetti con muta indossata

Montaggio dell'A.R.A. e vestizione a secco (NON PER INCAPPUCCIAMENTO) e controlli di coppia.

Tecnica di entrata dal bordo adeguata alle circostanze.

Tecnica di **corretto zavorramento** ("pesata"), fare eseguire prova pratica

Discesa controllata sul fondo, quindi l'Istruttore (o componente Staff) si toglie la maschera, ed esegue pinteggiando un percorso di circa 10/20 m, quindi inginocchiato sul fondo, indossata e svuotata la maschera, effettua il disinnesto della frusta del jacket (simulando avaria by-pass) quindi emersione controllata.

Reinnestata la frusta l'istruttore e gli Allievi affondano e raggiunto l'assetto neutro a mezz'acqua compiono un percorso di 30/50 m, con almeno due deviazioni di percorso, pinteggiando molto lentamente e correggendo l'assetto se necessario: la coppia degli Allievi esegue seguendo l'Istruttore (o componente Staff).

Al termine eseguono una sosta a mezz'acqua.

Uscita quindi come in BD6 o se possibile da scaletta dopo essersi tolti solo zavorra e pinne.

OBIETTIVI

- È in grado di effettuare un corretto controllo di coppia
- È in grado di effettuare il percorso senza maschera
- È in grado di effettuare la sosta prudenziale a mezz'acqua
- Tecnica di coppia



- Successioni adeguate

BD9 Respirazione d'emergenza in coppia

Con muta ed attrezzatura completa.

Gli Allievi a coppie, l'Istruttore e i componenti lo Staff, 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 con tuffo a forbice. Dopo essersi riuniti in superficie al segnale si immergono.

5 punti da seguire:

- scambiare aeratore con l'erogatore
- azzerare orologio o timer
- allargare le orecchie
- dare il segnale di OK e di discesa
- impugnare by-pass del jacket, scaricare e GIÙ

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

Sul fondo in ginocchio, l'Istruttore (o componente Staff) fa allagare e svuotare la maschera, gli Allievi, uno per volta, eseguono.

Sul fondo in ginocchio l'Istruttore (o componente Staff) 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 nel quale uno dei due continuerà a respirare dal 2° erogatore del compagno.

Risalita quindi in coppia alla superficie, l'uno di fronte all'altro osservando la corretta impugnatura della mano destra sul jacket del compagno e della sinistra sul by-pass.

Il percorso ha solo scopo didattico, in emergenza è indispensabile risalire come specificato in T6.

OBIETTIVI

- È in grado di ripetere le successioni delle operazioni per l'immersione
- È in grado di effettuare un percorso orizzontale con la respirazione in coppia
- È in grado di effettuare una corretta risalita
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate



Acque libere

Attrezzatura necessaria: muta, pinne, maschera, aeratore, cintura con zavorra, bombola, jacket, 2 erogatori o octopus, manometro, profondimetro, orologio, coltello, tabelle/lavagnetta e pallone segna sub, secondo norme locali.

AL1 Prove con A.R.A.

Da terra (se possibile) o da barca con vestizione A.R.A. adeguata alle circostanze, dopo il controllo di coppia, gli Allievi entrano in acqua.

L'Istruttore (e componente/i lo Staff) con gli Allievi raggiungono la boa precedentemente posizionata.

Qui riunito, il gruppo si immerge a minima profondità per eseguire l'esercizio.

Sul fondo in ginocchio l'istruttore (o componente Staff) utilizza alternativamente il 1° e 2° erogatore evidenziando il metodo di ricerca e presa di contatto: gli Allievi eseguono.

Sul fondo in ginocchio l'istruttore (o componente Staff) fa allagare e svuotare la maschera, gli Allievi, uno per volta eseguono.

Sul fondo in ginocchio l'istruttore (o componente Staff) 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 dei jacket emersione con braccio sinistro esteso impugnando by-pass e la testa rivolta verso l'alto.

Avvicinarsi alla riva (od alla barca), svestizione ed uscita adeguata alle circostanze.

OBIETTIVI

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

AL2 Immersione a profondità massima -10 m

Programmazione dell'immersione.

Da terra o da barca gli Allievi effettueranno la vestizione completa dell'A.R.A. ed 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 AL1 con relativa sosta prudenziale.

Dopo Immersione, avvicinarsi alla riva od alla barca, effettuare uscita adeguata alle circostanze.

Manutenzione ordinaria.

OBIETTIVI

- È in grado di 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

AL3 Immersione profondità max -15 m

Immersione da terra o da barca senza impegno didattico da parte degli Allievi. L'istruttore, comunque, sollecitando in loro un interesse ambientale, verificherà il grado di apprendimento dei singoli Allievi e la tranquillità nelle singole esecuzioni.

AL4 Immersione profondità max -18 m

Immersione da terra o da barca senza impegno didattico da parte degli Allievi, con gestione del pallone segnasub di coppia. L'Istruttore, comunque, sollecitando in loro un interesse ambientale, verificherà il grado di apprendimento dei singoli Allievi e la tranquillità nelle singole esecuzioni.



Metodica federale di approccio ambientale nelle attività didattiche di 1° grado AR

Materiali e metodi

Per il corretto svolgimento della metodica devono essere applicate le seguenti istruzioni.

Materiali

- Lavagnetta subacquee.
- Schede plastificate allegate.
- Schede di riconoscimento in formato cartaceo da compilare a fine immersione.

Metodi

- Effettuare i rilevamenti in un numero di immersioni a piacere.
- Effettuare il rilevamento di almeno due organismi per ogni singola immersione e per un tempo non superiore al 50% del tempo totale dell'immersione.
- Seguire la procedura di rilevamento riportata nelle schede cartacee e le indicazioni dell'Istruttore.
- Predisporre adeguatamente la lavagnetta per l'annotazione dei dati richiesti.
- Porre particolare attenzione a non danneggiare gli organismi marini anche durante le misurazioni.

Compilare le schede cartacee subito dopo l'immersione e consegnarle all'Istruttore.



Dichiarazione

Si consiglia di fare firmare all'Allievo la seguente dichiarazione e conservarne copia per 5 anni successivi alla brevettezione.

Il sottoscritto

nato a il

dichiara che il

CORSO DI 1° GRADO AR

n° terminato il

a cui ha partecipato e che abilita all'immersione entro 18 m di profondità, in curva di sicurezza e in coppia, è stato svolto nella sua intera completezza come da regolamento, e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico pratiche per le immersioni come da abilitazione.

In fede

..... data

Firma del genitore in caso di minore

..... data