



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso Base

SOMMOZZATORE DI 1° GRADO AR



Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	1° Grado AR (Level I Diver)
Codice	P1
Organizzazione	Società Affiliate o CCF
Brevetto	Formato Credit Card e Diploma in A4
Abilitato al rilascio	Istruttore AR di 1° Grado (M1) o più elevato, iscritto all'AIS
Età minima	14 anni
Requisiti minimi d'accesso	Sufficiente abilità natatoria
Minime ore di Teoria	8
Minime ore di BD	10
Minime uscite in AL	6
Abilitazione	Profondità massima 18 m, immersioni in curva di sicurezza ed in coppia
Equivalenza CMAS	One Star Diver
Visita medica	Certificato medico attestante lo stato di buona salute
Rapporto Allievi/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 Allievi/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.....	3
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	9
11 - Teoria	9
12 - Bacino Delimitato	11
13 - Acque Libere.....	15
14 - Dichiarazione di fine Corso	19



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 1° Grado AR".
- Il presente Corso è codificato con la sigla P1.

2 - Abilitazione del Corso

- Immersioni in coppia, in curva di sicurezza.
- Profondità massima: 18 m.

3 - Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso apprende

- le conoscenze teoriche e pratiche di base dell'immersione con autorespiratore,
- l'utilizzo e la gestione delle attrezzature ARA,
- le tecniche di base dell'immersione ARA,
- le norme comportamentali specifiche per la sicurezza in immersione e il primo soccorso.

4 - Requisiti di accesso al Corso

- Sufficiente abilità natatoria.
- 14 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

- 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 Istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 10 Allievi.

N.B.: Se le condizioni di visibilità sono ridotte, i rapporti vanno modificati 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 8 ore,
- BD 10 ore,
- AL 6 immersioni.

8 - Contenuti minimi del Corso

8.1 - Teoria

- T1 - Presentazione del Corso - attrezzatura di base.
- T2 - Cenni di Fisica.
- T3 - Attrezzatura ARA.
- T4 - Cenni di Anatomia e Fisiologia.
- T5 - Tecnica di immersione 1.
- T6 - Tecnica di immersione 2.
- T7 - Emergenze e primo soccorso.
- T8 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica.

8.2 - Bacino Delimitato

- BD1 - Acquaticità e subacuaticità.
- BD2 - Nuoto e sostentamento in superficie.
- BD3 - Capovolte in raccolta.
- BD4 - Attrezzatura di base e traslazione con le pinne.
- BD5 - ARA 1: primi contatti.
- BD6 - ARA 2: esercizi base.
- BD7 - ARA 3: assetti.
- BD8 - ARA 4: assetti con muta indossata.
- BD9 - ARA 5: respirazione in coppia.

8.3 - Acque libere

- AL1 - Prove con ARA.
- AL2 - Immersione a profondità massima 10 m.
- AL3 - Immersione a profondità massima 15 m.
- AL4 - Immersione a profondità massima 15 m.
- AL5 - Immersione a profondità massima 18 m.
- AL6 - Immersione a profondità massima 18 m.



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 in modo sufficiente le relative tecniche componenti.

Le prove in BD sono propedeutiche per le successive prove in mare e quindi la loro valutazione non deve essere esasperata, deve privilegiare l'efficacia dell'esecuzione piuttosto 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 al fine di recuperare gli 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 in modo adeguato 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 al fine di recuperare le immersioni ed esercizi 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 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 d'acqua (o 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 la possibilità di intervento.
- **Attrezzatura di base:** pinne, maschera, aeratore (muta e zavorra di annullamento opzionali).
- **Attrezzatura ARA completa:** pinne, maschera, aeratore, muta, zavorra standard, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, profondimetro, manometro, orologio, lavagnetta, tabella e, in Acque Libere, coltello, pallone di segnalazione sparabile e boa con bandiera segnasub (secondo le norme vigenti).
- **Pacchetto dell'attrezzatura:**
 - attrezzatura base: raggruppare l'attrezzatura, accoppiando le pinne, con il cinghiolo della maschera che le "racchiude", l'aeratore inserito nella "scarpetta" della pinna posta superiormente e la cintura di zavorra (e/o altre attrezzature previste) disposta a lato;
 - il gruppo ARA non deve mai essere lasciato in piedi, bensì deposto a terra, con gli erogatori protetti dal GAV che, rovesciato, avvolge e richiude il gruppo.
- **Capovolta a corpo libero:**
 - 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:
 - 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 (o apertura a "forbice") delle gambe,
 - penetrazione verticale nell'acqua, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- Capovolta corretta ed efficace: quando i movimenti sopra descritti sono effettuati con tranquillità, penetrazione verticale, minimo spostamento di acqua ed efficacia nel raggiungimento del fondo.

10.2 - Norme relative alla sicurezza

- Supervisione:
 - durante tutta la durata del Corso l'Istruttore Titolare (o altro Istruttore Abilitato) 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 Titolare del Corso (o altro Istruttore Abilitato),
 - durante le esercitazioni in BD e in AL si raccomanda la presenza in acqua ed il controllo visivo costante dell'Istruttore e/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 pre e post-immersione, 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 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,
 - mantenere sempre una distanza tale da consentire l'immediato 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 non superiore a 3 m rispetto alla quota dettata dall'esercizio,
 - 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 primo dei Corsi Base sommozzatori. È quindi opportuno che, al fine di garantire il migliore apprendimento possibile, la spiegazione degli esercizi a secco e la dimostrazione in acqua da parte dell'Istruttore preceda immediatamente l'esecuzione da parte degli Allievi.
- La muta, dove necessaria, viene utilizzata per limitare la dispersione del calore corporeo e quindi evitare lo stato di disagio nell'Allievo.
- Gli esercizi in BD e in AL possono subire adattamenti in base a varie esigenze, quali ad esempio le caratteristiche in cui si opera (come profondità e/o spazio del Bacino Delimitato). Gli adattamenti devono essere formulati nel rispetto delle motivazioni proposte per il singolo esercizio.
- 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 Acque Libere (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'esercizio/immersione richiesti). Effettuare almeno 2 delle 6 immersioni previste da barca.
- Un'immersione si considera didattica se 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 (Es. a 15 m tempo limite in curva di sicurezza = 100 minuti, durata immersione > 20 minuti).
- Tecnica di risalita in coppia con respirazione dal secondo erogatore: gli Allievi uno di fronte all'altro, ma leggermente sfalsati, con la mano destra di ognuno che impugna lo spallaccio destro del Compagno, con la mano sinistra libera di manovrare il by-pass del proprio corrugato.
- 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 1° 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' per prepararsi e quindi iniziare l'esercizio.

10.5 - 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 posizionarla sul bordo (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, meglio, 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 (in caso del bordo di un gommone),
 - di testa, con minimo affondamento (per il solo nuoto a corpo libero),
 - in piedi, con minimo affondamento (a "forbice") da un bordo di altezza massima 1 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.

10.6 - Controlli prima della vestizione

- Apertura dei rubinetti della bombola (tenendo premuto il pulsante dell'erogatore).
- Prova di ciascun erogatore, ispirando ed espirando velocemente.
- 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).

10.7 - Controlli reciproci pre-immersione

- Verifica 5 punti cinghiaggi:
 1. pinne e coltello,
 2. zavorra,
 3. GAV (compreso l'attacco alla bombola),
 4. strumenti,
 5. maschera.
- Verifica 5 punti aria:
 1. primo erogatore,
 2. secondo erogatore,
 3. controllo manometro,
 4. carico/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.

10.8 - 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.



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.

In generale si consiglia, comunque, di far precedere ad ogni lezione pratica (BD e AL) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

T1 - Presentazione del Corso - attrezzatura di base

- Presentazione dello Staff e della Società.
- Presentazione della Federazione e del Corso:
 - cenni sulla struttura federale,
 - 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.
- Descrizione attrezzatura per apnea. Caratteristiche e metodi e per una scelta adeguata di
 - maschera,
 - aeratore,
 - pinne,
 - muta,
 - zavorra.
- Descrizione della tecnica di coppia che da questo momento in poi deve sempre essere applicata (anche a secco durante i preparativi).

T2 - Cenni di Fisica

- Solidi, liquidi e gas
- Forza e pressione
- Atmosfera e composizione dell'aria.
- Esperimento di Torricelli:
 - variazione della pressione con la quota e in immersione,
 - pressione atmosferica ed idrostatica.
- Principio di Pascal.
- Legge di Boyle - Mariotte:
 - effetti della pressione sull'organismo,
 - compensazione dell'orecchio e della maschera.
- Principio di Archimede - assetti.

T3 - Attrezzatura ARA

- Descrizione del funzionamento e dell'utilizzo pratico dell'attrezzatura.
- Tecnica di montaggio attrezzatura su bombola.
- Stivaggio bombole con rovesciamento GAV a protezione attrezzatura.
- Tecniche di vestizione dell'attrezzatura e di entrate in acqua.



- Tecniche di svestizione e uscite dall'acqua.
- Manutenzione ordinaria dell'attrezzatura.
- Preparazione borsa.

T4 - Cenni di Anatomia e Fisiologia

- Cenni di anatomia:
 - l'apparato uditivo,
 - l'apparato respiratorio e circolatorio,
 - l'apparato visivo.
- Tecnica di respirazione in immersione.
- Incidenti subacquei:
 - barotraumi in discesa,
 - affanno.

T5 - Tecnica d'immersione 1

- Tecnica di coppia, procedure e controlli pre-immersione.
- Discesa, permanenza sul fondo e risalita.
- Cura dell'assetto idrostatico.
- Protocollo di risalita: velocità di risalita e soste prudenziali.
- Procedure di emergenza:
 - procedura per Compagno perso,
 - respirazione in coppia,
 - fermati - respira - pensa - agisci.
- Segnali e loro uso.

T6 - Tecnica d'immersione 2

- Preparazione e pianificazione dell'immersione.
- Curva di sicurezza, uso delle tabelle e computer subacquei.
- Calcolo dei consumi, autonomia.
- Compilazione del libretto immersioni.

T7 - Emergenze e primo soccorso

- Incidenti subacquei:
 - Legge di Henry e Malattia Da Decompressione (MDD),
 - barotraumi in risalita (sovradistensione polmonare),
 - Embolia Gassosa Arteriosa (EGA).
- Prevenzione, riconoscimento e gestione delle emergenze.
- Normative, legislazione, assicurazioni.
- Camere iperbariche

T8 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica

- "Piccole bolle di mare": racconti di Biologia Marina per P1.
- Rispetto dell'ambiente in immersione.
- Cenni sull'ambiente marino e sul riconoscimento degli organismi in immersione.



12 - Bacino Delimitato

BD1 - Acquaticità e subacquaticità

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

L'Istruttore mostra le varie tecniche di entrate in acqua e di uscita dall'acqua. Gli Allievi a coppie eseguono.

In acqua l'Istruttore mostra i metodi di nuoto a stile libero e a rana. A turno gli Allievi eseguono.

In acqua l'Istruttore mostra le tecniche di sostentamento per rana verticale con l'utilizzo delle mani in opposizione. A coppie gli Allievi eseguono.

In acqua l'Istruttore mostra come effettuare un affondamento, come spingersi dal bordo ed effettuare un breve tratto di nuoto in immersione. A turno gli Allievi eseguono.

Tecniche componenti

- 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.
- tecnica di coppia

BD2 - Nuoto e sostentamento in superficie

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

Nuoto e sostentamento in superficie: l'Allievo deve dimostrare di essere in grado di nuotare per 50 m a corpo libero (25 m a crawl e 25 m a rana) al termine dei quali permanere in superficie per almeno 60".

Tecniche componenti

- è in grado di nuotare per 50 m,
- è in grado di permanere in superficie per 60",
- tecnica di coppia.

BD3 - Capovolte in raccolta

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

Capovolte in raccolta: l'Istruttore in acqua mostra la manovra di capovolta in raccolta scomponendola nelle sue fasi. A turno gli Allievi eseguono.

Tecniche componenti

- è in grado di effettuare la capovolta in raccolta,
- tecnica di coppia.

BD4 - Attrezzatura di base e traslazione con le pinne

Attrezzatura prevista

Attrezzatura di base: pinne, maschera, aeratore ed eventuale zavorra di annullamento.

Descrizione

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 mostra come svuotare l'aeratore: gli Allievi a coppie eseguono.

In acqua l'Istruttore mostra come togliersi e mettersi le pinne: un Allievo per coppia a turno esegue mentre il Compagno assiste.

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

In acqua l'Istruttore mostra come slacciarsi la zavorra e passarla al Compagno esterno (allontanando bene la zavorra dal corpo).

In acqua l'Istruttore 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 l'Allievo effettua lo svuotamento il Compagno, in respirazione con aeratore, lo assiste.

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

In acqua l'Istruttore 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.

Tecniche componenti

- 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 - ARA 1: primi contatti

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, cintura di zavorra, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, profondimetro, orologio, lavagnetta.

Descrizione

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 l'Istruttore mostra le tecniche di vestizione e svestizione dell'ARA in superficie. A turno gli Allievi eseguono.

Con ARA indossato e viso emerso l'Istruttore mostra come mettersi in contatto con l'erogatore (inspirazione ed espirazione), come svuotarlo con il pulsante di spurgo, come fermare l'autoerogazione. A turno gli Allievi eseguono.

Con ARA indossato e viso emerso l'Istruttore mostra come caricare e scaricare il GAV. A coppie gli Allievi eseguono.

In acqua bassa, in contatto ARA, l'Istruttore mostra come affondare, posizionandosi in ginocchio sul fondo. A coppie gli Allievi eseguono.

Sul fondo, in acqua bassa, l'Istruttore si posiziona bocconi e mostra come raggiungere un assetto neutro utilizzando il by-pass. A coppie gli Allievi eseguono e compiono un piccolo percorso di ambientamento sotto il controllo stretto dell'Istruttore che interviene, se necessario, per ulteriori regolazioni dell'assetto.

Al termine l'Istruttore mostra la corretta tecnica di emersione pinneggiando e respirando regolarmente, braccio sinistro esteso, mano sul by-pass e sguardo rivolto verso la superficie: A coppie gli Allievi eseguono insieme all'Istruttore mentre un componente dello Staff controlla.

In superficie l'Istruttore fa gonfiare il GAV agli Allievi fino a raggiungere un assetto decisamente positivo,



quindi mostra come togliersi l'ARA e passarlo all'assistenza sul bordo. A turno gli Allievi eseguono. Smontaggio attrezzature e manutenzione ordinaria.

Tecniche componenti

- è in grado di preparare la propria attrezzatura a secco,
- ha acquisito le tecniche di vestizione e svestizione dell'ARA
- ha acquisito le corrette tecniche di carico e scarico del GAV,
- ha un buon controllo della respirazione con ARA,
- è in grado di affondare correttamente e raggiungere il fondo per assumere una posizione stabile,
- esegue una corretta emersione con particolare attenzione all'espiazione,
- tecnica di coppia.

BD6 - ARA 2: esercizi base

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, cintura di zavorra, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, profondimetro, orologio, lavagnetta.

Descrizione

In contatto ARA l'Istruttore e le coppie 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 ARA 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 effettuano un percorso (regolando l'assetto con il GAV) che preveda alcune variazioni di direzione senza significativi cambi di quota.

Al termine, dopo aver scaricato il GAV, tutti emergono pinneggiando e mantenendo la mano sul by-pass, in superficie si portano in assetto positivo, quindi si tolgono il gruppo ARA e lo passano all'assistente sul bordo o al Compagno.

Smontaggio attrezzature e manutenzione ordinaria.

Tecniche componenti

- ha acquisito la tecnica di compensazione,
- è in grado di governare il proprio assetto idrostatico ed il proprio galleggiamento,
- 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'ARA in acqua,
- tecnica di coppia.

BD7 - ARA 3: assetti

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, cintura di zavorra, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, profondimetro, orologio, lavagnetta.

Descrizione

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

Successione consigliata per la vestizione dell'attrezzatura: maschera posizionata intorno al collo, zavorra e gruppo ARA 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 mostra la respirazione in posizione supina e prona. A turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore, disteso bocconi sul fondo, gonfia il GAV fino al raggiungimento di un assetto tale che in inspirazione tenda a verticalizzarsi, ed in espirazione a sdraiarsi, facendo perno sulle pinne sempre in



contatto col fondo. A turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore dimostra come sconnettere la frusta del GAV e come raggiungere l'assetto neutro per insufflazione, quindi scaricato il GAV e raggiunto il fondo riconnette la frusta. A turno gli Allievi eseguono.

L'Istruttore raggiunge l'assetto neutro a mezz'acqua e qui compie un percorso di 25 m pinneggiando molto lentamente e correggendo l'assetto se necessario. Gli Allievi a coppie eseguono seguendo l'Istruttore.

Al termine, in ginocchio sul fondo, l'Istruttore richiede la respirazione a due dal secondo erogatore. A turno gli Allievi eseguono.

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

Smontaggio attrezzatura e manutenzione ordinaria.

Tecniche componenti

- 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,
- tecnica di coppia.

BD8 - ARA 4: assetti con muta indossata

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, muta, cintura di zavorra, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, profondimetro, orologio, lavagnetta.

Descrizione

Montaggio dell'ARA 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 si toglie la maschera, ed esegue pinneggiando, un percorso di circa 10/20 m, quindi inginocchiato sul fondo, indossata e svuotata la maschera, effettua il disinnesto della frusta del GAV (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, pinneggiando molto lentamente e correggendo l'assetto se necessario: la coppia degli Allievi esegue seguendo l'Istruttore.

Al termine eseguono una sosta a mezz'acqua.

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

Smontaggio attrezzatura e manutenzione ordinaria.

Tecniche componenti

- 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.

BD9 - ARA 5: respirazione d'emergenza in coppia

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, muta, cintura di zavorra, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, profondimetro, orologio, lavagnetta.

Descrizione

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, verificando i 5 punti pre-immersione:

1. scambiare l'aeratore con l'erogatore,
2. azzerare orologio o timer,



3. allagare le orecchie,
4. dare il segnale di OK e di discesa,
5. impugnare by-pass del GAV, scaricare e GIÙ.

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

Sul fondo in ginocchio l'Istruttore fa eseguire agli Allievi la richiesta e la corretta applicazione della respirazione in coppia del 2° erogatore. Dopo aver raggiunto un assetto neutro a mezz'acqua, gli Allievi effettuano in coppia un percorso orizzontale, nel quale uno dei due continua a respirare dal 2° erogatore del Compagno.

Quindi gli Allievi in coppia risalgono in superficie, l'uno di fronte all'altro, mantenendo la mano destra sullo spallaccio destro del GAV del Compagno e la sinistra sul by-pass del proprio GAV.

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

Smontaggio attrezzatura e manutenzione ordinaria.

Tecniche componenti

- 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.

13 - Acque Libere

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, muta, zavorra standard, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, profondimetro, manometro, orologio, lavagnetta, tabella e, in Acque Libere, coltello, pallone di segnalazione sparabile e boa con bandiera segnasub (secondo le norme vigenti).

AL1 - Prove con ARA

Descrizione

Immersione da terra (consigliata) o da barca.

L'Istruttore riunisce il gruppo ed effettua il briefing per l'immersione.

Gli Allievi effettuano la vestizione ARA, i controlli di coppia, e l'ingresso in acqua in modo adeguato alle circostanze, secondo i consigli dell'Istruttore.

L'Istruttore, i componenti lo Staff e gli Allievi raggiungono la boa, precedentemente posizionata, o il punto di immersione previsto. Il gruppo effettua la procedura pre-immersione e si immerge a minima profondità (minore di 3 m) per eseguire, in ginocchio sul fondo, gli esercizi previsti.

- L'Istruttore utilizza alternativamente il 1° e 2° erogatore evidenziando il metodo di ricerca e presa di contatto. A turno gli Allievi eseguono.
- L'Istruttore allaga e svuota la maschera. A turno gli Allievi eseguono.
- L'Istruttore, disteso bocconi sul fondo, gonfia il GAV fino al raggiungimento di un assetto tale che in inspirazione tenda a verticalizzarsi, ed in espirazione a sdraiarsi, facendo perno sulle pinne sempre in contatto col fondo. A turno gli Allievi eseguono.
- L'Istruttore mostra la richiesta e la corretta applicazione della respirazione in coppia dal 2° erogatore. Gli Allievi a coppie eseguono.

Al termine degli esercizi, gli Allievi raggiungono un assetto neutro a mezz'acqua, quindi il gruppo effettua un breve percorso di ambientamento.

Al termine del percorso, tutti sgonfiano il GAV, quindi riemergono mantenendo il braccio sinistro esteso, impugnando il by-pass e respirando regolarmente.

In superficie ciascuno gonfia il GAV per facilitare il galleggiamento. Quindi il gruppo si avvicina alla riva (od alla barca), effettua la svestizione ed esce in modo adeguato alle circostanze.

Al termine dell'immersione, manutenzione ordinaria dell'attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.



Tecniche componenti

- è in grado di utilizzare efficacemente le fonti di erogazione,
- è in grado di effettuare la respirazione in coppia,
- è in grado di svuotare efficacemente la maschera,
- percorso tranquillo.
- tecnica di coppia.

Nota: A discrezione dell'Istruttore e in base al livello e al numero degli Allievi, parte degli esercizi previsti in AL1 possono essere effettuati (o ripetuti) in AL2.

AL2 - Immersione a profondità massima 10 m

Descrizione

Immersione da terra o da barca.

L'Istruttore riunisce il gruppo ed effettua il briefing per l'immersione.

Gli Allievi effettuano la vestizione ARA, i controlli di coppia, e l'ingresso in acqua in modo adeguato alle circostanze, secondo i consigli dell'Istruttore.

L'Istruttore, i componenti lo Staff e gli Allievi raggiungono la boa, precedentemente posizionata, o il punto di immersione previsto. Qui riunito, il gruppo effettua la procedura pre-immersione e si immerge.

Sul fondo dopo l'OK generale, il gruppo effettua un percorso di ambientamento, ad una profondità minore di 10 m.

Durante l'immersione l'Istruttore comunica tramite segnali con gli Allievi, che rispondono in modo adeguato.

L'Istruttore, a propria discrezione, può richiedere l'esecuzione di alcuni degli esercizi previsti in AL1.

Successione di emersione come in AL1, osservando la sosta di sicurezza di 3 min a 5 m.

In superficie ciascuno gonfia il GAV per facilitare il galleggiamento. Quindi il gruppo si avvicina alla riva (od alla barca), effettua la svestizione ed esce in modo adeguato alle circostanze.

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

Tecniche componenti

- è in grado di entrare ed uscire in sicurezza dall'acqua,
- comportamento tranquillo in immersione,
- corretta interpretazione dei segnali,
- mantenimento della quota alla sosta di sicurezza,
- tecnica di coppia.

AL3 - Immersione a profondità massima 15 m

Descrizione

Immersione da terra o da barca senza impegno didattico da parte degli Allievi, finalizzata all'osservazione biologica e al riconoscimento degli organismi marini.

L'Istruttore verifica il grado di apprendimento dei singoli Allievi e la tranquillità durante tutte le fasi dell'immersione.

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

Tecniche componenti

- comportamento tranquillo in immersione,
- corretta esecuzione di manovre e procedure,
- attenzione all'aspetto biologico,
- tecnica di coppia.

AL4 - Immersione a profondità massima 15 m

Descrizione

Immersione da terra o da barca finalizzata ad introdurre gli Allievi alla gestione

- della boa con bandiera segnasub,
- della riserva di aria e dei parametri di profondità e tempo.



Alternandosi durante l'immersione, gli Allievi provano a gestire la boa con bandiera segnasub e controllano, in modo autonomo, i propri strumenti, comunicando all'Istruttore il raggiungimento di valori prefissati (es.: 100 atm, 15 m, 20 min, ecc.).

L'Istruttore verifica il grado di apprendimento dei singoli Allievi e la tranquillità durante tutte le fasi dell'immersione.

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

Tecniche componenti

- sufficiente tranquillità nella gestione della boa con bandiera segnasub,
- corretta gestione dei parametri dell'immersione,
- tecnica di coppia.

AL5 - Immersione a profondità massima 18 m

Descrizione

Immersione da terra o (preferibilmente) da barca finalizzata ad introdurre gli Allievi alla conduzione dell'immersione. Durante l'immersione ogni coppia, a turno, gestisce la boa con bandiera segnasub ed effettua un breve percorso in immersione, sotto la costante osservazione dell'Istruttore. Gli Allievi durante l'immersione possono utilizzare la lavagnetta per riportare osservazioni e sensazioni, che saranno oggetto di discussione nel debriefing al termine dell'immersione.

L'Istruttore verifica il grado di apprendimento dei singoli Allievi e la tranquillità durante tutte le fasi dell'immersione.

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

Tecniche componenti

- comportamento tranquillo in immersione,
- corretta esecuzione di manovre e procedure,
- tecnica di coppia.

AL6 - Immersione a profondità massima 18 m

Descrizione

Immersione da terra o (preferibilmente) da barca, finalizzata a verificare un sufficiente grado di autonomia degli Allievi durante tutte le fasi dell'immersione e ad addestrare gli Allievi all'utilizzo del pallone di segnalazione sparabile.

Prima dell'immersione ogni Allievo prepara lo sparabile nel seguente modo:

- vincolare lo sparabile alla sagola; avvolgere la sagola attorno ad un peso adeguato di forma cilindrica e riporre il tutto nell'apposita custodia;
- in alternativa alla sagola appesantita si consiglia l'utilizzo di rocchetti del tipo *finger spool*.

Al termine dell'immersione, da una profondità massima di 5 m, ogni Allievo, a turno, effettua il lancio dello sparabile nel seguente modo:

- srotolare la sagola, lasciando cadere sul fondo il peso precedentemente collegato;
- verificare che non vi siano aggrovigliamenti involontari e, nel caso, scioglierli, con l'aiuto del Compagno;
- assicurarsi che la sagola sia libera di srotolarsi, quindi stendere in verticale il pallone e, con l'erogatore di riserva, insufflare una piccola quantità di aria al suo interno, quanto basta per farlo rimanere verticale;
- effettuare un'insufflazione decisa ed energica e lasciare filare la sagola tra indice e pollice, senza trattenerla, eventualmente tensionandola quando il pallone è vicino alla superficie.

L'Istruttore segue con attenzione la manovra di lancio dello sparabile, pronto ad intervenire in caso di emergenza.

L'Istruttore verifica il grado di apprendimento dei singoli Allievi e la tranquillità durante tutte le fasi dell'immersione.

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

Tecniche componenti

- corretta gestione delle varie fasi dell'immersione,
- tecnica di coppia.



NOTA: 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 1° 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