



FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA DAL CONI



ITA F00 - MEMBRO FONDATORE DELLA CMAS
CONFEDERAZIONE MONDIALE ATTIVITÀ SUBACQUEE



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso base

SOMMOZZATORE DI 3° GRADO AR



Caratteristiche principali del corso

Denominazione	3° Grado AR
Codice	P3
Organizzazione	Società o CCF
Brevetto	Formato <i>credit card</i> e Diploma in A4
Abilitato al rilascio	Istruttore di 2° Grado AR (M2) iscritto all'AIS
Età minima	18 anni
Requisiti minimi	<ul style="list-style-type: none">- 2° Grado AR (P2) o equiparato- 1 materia complementare conseguita prima del corso Immersione Profonda (PPr), a scelta tra:<ul style="list-style-type: none">• Immersione Notturna (PNot) o equiparato• Nitrox base (PNx1) o equiparato• Immersione su Relitti e Secche (PRs) o equiparato- Immersione Profonda (PPr) o equiparato- 50 immersioni, certificate sul libretto d'immersione
Minime ore di T	12
Minime ore di BD	20
Minime uscite in AL	8
Abilitazione	<ul style="list-style-type: none">- Profondità massima 42 m, immersioni in curva di sicurezza ed in coppia,- Guida subacquea (<i>Dive Leader</i>), ovvero subacqueo esperto e completamente addestrato, idoneo a pianificare e condurre un gruppo di subacquei in immersioni (non didattiche) in modo competente e sicuro, nei limiti di abilitazione dei brevetti posseduti, sia in forma privata che all'interno di un Centro di Immersione.
Equivalenza CMAS	<i>Three Star Diver</i>
Visita medica	Certificato di idoneità sportiva non agonistica
Rapporto ALL/ISTR in BD	4 ALL/1 ISTR 6 ALL/1 ISTR + 1 AIST 8 ALL/1 ISTR + 2 AIST
Rapporto ALL/ISTR in AL	Come in BD
Kit	www.fipsas.it

Indice

PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE	3
1 - Classificazione del corso	3
2 - Abilitazione del corso	3
3 - Obiettivi del corso	3
4 - Requisiti di accesso al corso.....	3
5 - Struttura del corso	3
6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi.....	4
7 - Durata minima del corso	4
8 - Contenuti minimi del corso	4
9 - Conseguimento del brevetto	5
10 - Norme specifiche del corso	6
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	12
11 - Teoria	12
12 - Bacino Delimitato/Acque Confinate	15
13 - Acque Libere.....	25
14 - Dichiarazione di fine corso	32
15 - Modifiche al documento.....	33

PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE

1 - Classificazione del corso

- Il Percorso Didattico FIPSAS prevede 3 gradi di corso base per “Sommozzatore AR”.
- Il presente è il Programma Didattico del corso base Sommozzatore di 3° Grado AR.
- Il presente corso è codificato con la sigla P3.

2 - Abilitazione del corso

- Immersioni in coppia, in curva di sicurezza.
- Profondità massima: 42 m.
- Guida subacquea, ovvero subacqueo esperto, addestrato e idoneo a pianificare e condurre un gruppo di subacquei in immersioni (non didattiche) in modo competente e sicuro, nei limiti di abilitazione dei brevetti posseduti.

3 - Obiettivi del corso

- Al termine del corso l’Allievo diventa un sommozzatore con elevato grado di acquaticità ed esperienza, in grado di accompagnare un gruppo di subacquei in qualità di Guida subacquea.
- In particolare l’Allievo durante il corso
 - esamina ed approfondisce tutte le tecniche di immersioni con attrezzature AR,
 - affronta gli aspetti legati al salvamento e alla gestione delle emergenze,
 - apprende le tecniche principali di salvamento e primo soccorso,
 - apprende le tecniche di accompagnamento e gestione di un gruppo in immersione,
 - acquisisce familiarità con le attrezzature e la logistica del Centro di Immersione.

4 - Requisiti di accesso al corso

- 18 anni compiuti prima della fine del corso (per i minori occorre l’autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Brevetto FIPSAS di 2° Grado AR (P2) o equiparato.
- 1 materia complementare conseguita prima del corso Immersione Profonda (PPr), a scelta tra:
 - Brevetto di Immersione Notturna (PNot) o equiparato,
 - Brevetto di Nitrox base (PNx1) o equiparato,
 - Brevetto di Immersione su Relitti e Secche (PRs) o equiparato.
- Brevetto di Immersione Profonda (PPr) o equiparato.
- 50 immersioni certificate sul libretto d’immersione.
- Certificato di idoneità sportiva non agonistica.
- Tessera FIPSAS.

5 - Struttura del corso

- Il corso è suddiviso in 3 moduli:
 - A = modulo “Abilità”
 - S = modulo “Salvamento”
 - G = modulo “Guida”
- I moduli sono a loro volta suddivisi 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 lezioni, prove, immersioni, denominate attraverso la sigla del modulo, della parte ed un numero ordinale (es. G-T2, seconda lezione di Teoria del modulo “Guida”).
- Le lezioni di Teoria e le prove in BD possono essere a loro volta scomposte o accorpate, eseguite in una sola o in più volte a seconda delle esigenze logistiche.
- Deve comunque essere rispettato il numero minimo di ore indicato in §7.

6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi

6.1 - Teoria

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

6.2 - Bacino Delimitato o Acque Confinare

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- 1 Istruttore + 1 AIST per massimo 6 Allievi,
- 1 Istruttore + 2 AIST per massimo 8 Allievi.

6.3 - Acque Libere

- Come in BD.

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

7 - Durata minima del corso

- T 12 ore,
- BD 20 ore,
- AL 8 immersioni.

8 - Contenuti minimi del corso

8.1 - Teoria

T0 - Presentazione del corso.

8.1.1 Modulo “Abilità”

A.T1 - Sistema di immersione.

A.T2 - Abilità.

A.T3 - Tecniche d’immersione con attrezzature AR.

8.1.2 Modulo “Salvamento”

S.T1 - Prevenzione e gestione dell’emergenza.

S.T2 - Incidenti subacquei ed infortuni.

S.T3 - Risoluzione di problemi comuni in immersione.

S.T4 - Procedure e tecniche di salvamento.

S.T5 - Elementi di primo soccorso (*Basic Life Support*).

8.1.3 Modulo “Guida”

G.T1 - La figura della Guida subacquea.

G.T2 - Procedure di accompagnamento e gestione dell’immersione.

G.T3 - Attrezzature e logistica del Centro di Immersione.

G.T4 - Educazione all’ambiente ed osservazione biologica

8.2 - Bacino Delimitato

8.2.1 Modulo “Abilità”

- A.BD1 - Apnea statica in superficie (90 s).
- A.BD2 - Nuoto in immersione a corpo libero (33 m).
- A.BD3 - Apnea dinamica con attrezzatura (40 m).
- A.BD4 - Nuoto in superficie (100 m in meno di 110”).
- A.BD5 - Nuoto in superficie con attrezzatura (1000 m in 30 min).
- A.BD6 - Sostentamento del peso (4 kg per 60 s).
- A.BD7 - Apnea in espirazione non massima (apnea a mezz’acqua).
- A.BD8 - Raccolta di 4 oggetti.
- A.BD9 - Assetto, postura e tecniche di pinneggiata.
- A.BD10 - Esercizi base.
- A.BD11 - Esercizi base in affanno.
- A.BD12 - Esercizi base senza maschera.

Esercizi facoltativi:

- A.BD13 - Ruote a mezz’acqua.
- A.BD14 - Spostamenti in squadra.
- A.BD15 - Traslazione sul fondo.

8.2.2 Modulo “Salvamento”

- S.BD1a - Prove di assistenza ad apneista stanco in superficie.
- S.BD1b - Prove di manovra e prese di trasporto su apneista incosciente in superficie.
- S.BD1c - Prove di salvamento su apneista incosciente in superficie.
- S.BD2a - Assistenza a sommozzatore ARA stanco in superficie.
- S.BD2b - Assistenza a sommozzatore ARA in panico in superficie.

8.3 - Acque libere

8.3.1 Modulo “Abilità”

- A.AL1 - Esercizi in acqua bassa (15 metri).
- A.AL2 - Esercizi in acqua bassa (15 metri).

8.3.2 Modulo “Salvamento”

- S.AL1a - Immersioni in apnea (12 m).
- S.AL1b - Prove di salvamento su Apneista incosciente sul fondo.
- S.AL2 - Prove di salvamento su sommozzatore ARA incosciente sul fondo.

8.3.3 Modulo “Guida”

- G.AL1 - Esercitazione sulle varie tecniche di accompagnamento.
- G.AL2 - Immersione di accompagnamento (18 m).
- G.AL3 - Immersione di accompagnamento (30 m).
- G.AL4 - Immersione di accompagnamento (42 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 con quiz a risposta multipla (consigliato) o discussione orale e attraverso un giudizio complessivo formulato in base alla

partecipazione dell'Allievo alle lezioni di Teoria; nel caso di verifica scritta l'Allievo deve rispondere correttamente all'80% delle domande e, in ogni caso, ricevere spiegazione sulle eventuali domande non corrette.

9.2 - Bacino Delimitato

- La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi, mostrando di avere acquisito le relative tecniche componenti.
- La valutazione delle prove in BD deve considerare sia l'efficacia dell'esecuzione che lo stile e non deve basarsi sulla singola prestazione.
- L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni. L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile nei confronti degli Allievi per il recupero degli esercizi mancanti.

9.3 - Acque Libere

- La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo ha effettuato tutte le immersioni e tutti gli esercizi, dimostrando di aver acquisito le relative tecniche componenti.
- L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni. L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile nei confronti degli Allievi per il recupero degli esercizi e delle immersioni mancanti.

10 - Norme specifiche del corso

10.1 - Definizioni

- **Istruttore:** è colui che insegna nei moduli di T, BD ed AL. Ove non diversamente specificato col termine "Istruttore" si intende anche l'AIST.
- **Allievo:**
 - è il componente della coppia che svolge l'esercizio in BD e AL, con l'assistenza del Compagno;
 - deve potersi concentrare unicamente sull'esercizio, con l'unica accortezza di verificare che, al momento d'inizio dell'esercizio, il Compagno lo stia osservando (segnale di OK).
- **Compagno:**
 - è il componente della coppia che assiste l'Allievo nello svolgimento dell'esercizio;
 - deve fornire l'assistenza dall'inizio alla fine dell'esercizio, garantendo il proprio intervento in caso di necessità.
- **Attrezzatura di base:** pinne, maschera, aeratore, zavorra di annullamento, muta (opzionale).
- **Attrezzatura ARA completa:** pinne, maschera, aeratore (opzionale), zavorra standard, bombola, GAV, 2 erogatori separati, manometro, lavagnetta e, in AL, muta, profondimetro, orologio, tabelle d'immersione, computer, bussola, coltello, pallone di segnalazione sparabile e boa con bandiera segnasub (secondo disposizioni di legge).
- **Zavorra di annullamento:** è la zavorra utilizzata negli esercizi in apnea per annullare gli effetti di galleggiabilità dovuti alla muta (se utilizzata) o per correggere un assetto a corpo libero particolarmente positivo. La zavorra di annullamento è corretta se, in posizione verticale, senza movimenti degli arti e con l'attrezzatura da apnea indossata (se utilizzata o, altrimenti, a corpo libero) al termine di una normale espirazione il pelo dell'acqua è sotto il mento.
- **Zavorra standard:** è la zavorra utilizzata nelle immersioni in AL con attrezzatura ARA completa. La zavorra standard è corretta se, alla quota della sosta di sicurezza, con GAV in ventosa e bombole scariche (50 atm), garantisce un assetto negativo, prudenziale, di circa 1 kg. La zavorra standard va rideterminata se cambia l'attrezzatura (ad es. il tipo di muta) o l'ambiente di immersione (acqua di mare invece di acqua dolce o viceversa). Può essere determinata aggiungendo alla zavorra di annullamento (determinata stavolta con l'attrezzatura ARA completa, il GAV in ventosa e la bombola carica) la zavorra corrispondente al peso dell'aria contenuta nella bombola (esclusa la riserva).
- **Zavorra supplementare:** è la zavorra utilizzata in aggiunta a quella di annullamento o a quella standard per gli scopi richiesti da uno specifico esercizio.

- Pacchetto dell'attrezzatura:
 - attrezzatura di base: le pinne sono sovrapposte, tenute assieme dal cinghiolo della maschera (naso rivolto verso le pale); l'aeratore è inserito nella scarpetta della pinna posta sopra (boccaglio rivolto verso le scarpette); la cintura di zavorra (ed eventuali altre attrezzature) è disposta a lato delle pinne; il pacchetto viene disposto a bordo vasca con le pale delle pinne rivolte verso l'acqua;
 - attrezzatura ARA: attrezzatura di base, disposta come previsto dal relativo pacchetto, affiancata dal gruppo ARA avendo cura di non lasciarlo mai incustodito in piedi, bensì sistemato a terra, possibilmente con gli erogatori raccolti e protetti all'interno del GAV.
- Capovolta a corpo libero ("in raccolta"):
 - posizione di attesa in superficie (sostentamento braccia, gambe a rana, busto eretto e leggermente inclinato in avanti);
 - serie di movimenti atti a portare il corpo in orizzontale (spinta delle gambe a rana e distensione delle braccia in avanti);
 - passata braccia (neutra o leggermente attiva), opposizione delle braccia per iniziare la rotazione del corpo attorno al baricentro e raccolta delle gambe al petto;
 - distensione delle gambe per iniziare l'affondamento;
 - discesa verticale, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- Capovolta con attrezzatura "a squadra":
 - posizione di attesa in superficie (in verticale, respirando dall'aeratore, gambe unite e tese, pinne distese ed immobili, braccia lungo il corpo con leggero movimento di opposizione delle mani);
 - "bilancia", ovvero serie di movimenti atti a portare il corpo in orizzontale (con talloni che affiorano in superficie ed aeratore nettamente in emersione);
 - passata braccia (neutra o leggermente attiva), piegamento del busto e opposizione delle braccia per consentire il sollevamento delle gambe "a squadra";
 - discesa verticale, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
 - **Nota:** per iniziare la capovolta a squadra non è indispensabile effettuare la "bilancia", specialmente se il subacqueo è già orizzontale e/o sta pinneggiando (come per la capovolta a forbice).
- Capovolta con attrezzatura "a forbice":
 - posizione orizzontale e moderato pinneggiamento con viso immerso (respirazione dall'aeratore) e braccia distese in avanti;
 - leggero piegamento del busto con le braccia che si "infilano" nell'acqua, per consentire, grazie all'abbrivio del pinneggiamento, lo scivolamento del corpo in acqua;
 - sollevamento di una delle due gambe per iniziare l'affondamento (l'altra rimane distesa sulla superficie e si unisce alla prima solo sotto il pelo dell'acqua);
 - discesa verticale nell'acqua, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- Capovolta efficace: se l'obiettivo sostanziale della capovolta è raggiunto (immersione verso il fondo).
- Capovolta efficiente: se è svolta con movimenti fluidi, discesa verticale, minimo spostamento d'acqua e minimo sforzo fisico.

10.2 - Norme relative alla sicurezza

- Supervisione:
 - durante tutta la durata del corso l'Istruttore deve essere sempre presente con gli Allievi;
 - le lezioni di Teoria possono essere effettuate da un AIST, con la supervisione dell'Istruttore;
 - durante le esercitazioni in BD si consiglia la presenza in acqua dell'Istruttore o dell'AIST; è in ogni caso obbligatorio il contatto visivo costante con l'Allievo da parte dell'Istruttore o dell'AIST;
 - durante le esercitazioni in AL è obbligatoria la presenza in acqua dell'Istruttore ed il controllo visivo costante dell'Istruttore o dell'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 una corretta ventilazione prima di immergersi in apnea, senza praticare iperventilazione;
 - effettuare sempre l'espulsione dell'aeratore dalla bocca prima di immergersi in apnea;



- immergersi in buone condizioni psicofisiche;
- immergersi lontano dai pasti;
- non immergersi dopo l'assunzione di medicinali che presentino controindicazioni all'immersione e/o di sostanze stupefacenti;
- comunicare immediatamente al Compagno e all'Istruttore qualsiasi disagio psichico o fisico.
- Il Compagno deve
 - prestare la massima attenzione all'Allievo che esegue l'esercizio;
 - mantenere sempre una distanza tale da garantire la possibilità d'intervento in caso di necessità.
- Le esercitazioni/immersioni devono
 - essere effettuate solo per decisione dell'Istruttore;
 - essere svolte nelle migliori condizioni ambientali possibili;
 - essere effettuate solo in caso di perfetto stato psicofisico degli Allievi;
 - essere effettuate in assenza di correnti di intensità elevata.
- Il campo di esercitazione deve
 - essere delimitato da 4 boe dotate di bandiera segnasub, o sistema analogo ritenuto idoneo;
 - prevedere sagole guida vincolate da zavorre e dotate di boa di segnalazione, sia per i percorsi orizzontali che per quelli verticali;
 - consentire una visibilità di almeno 3 m; se inferiore, i rapporti allievo/istruttore devono essere opportunamente ridotti, a discrezione dell'Istruttore;
 - presentare un fondale (ad es. sabbioso) che permetta il sicuro espletamento degli esercizi previsti;
 - presentare un fondale non superiore a 3 m rispetto alla profondità prevista dall'immersione;
 - essere privo di eventuali pericoli derivanti dalla presenza di reti da pesca, scarichi o altro.
- Se specificata una profondità inferiore a 1,5 m, si intende una profondità tale da consentire all'Allievo l'emersione del capo dall'acqua se posizionato in piedi.

10.3 - Note tecniche in BD e AL

- Il presente è il 3° dei corsi base sommozzatori. L'Allievo ha quindi una buona dimestichezza con le attrezzature e l'ambiente acquatico. Questo consente all'Istruttore, laddove lo ritenga opportuno, di effettuare la descrizione degli esercizi in tempi e luoghi differenti da quelli previsti per l'esecuzione in acqua da parte degli Allievi. L'esecuzione in tempi e luoghi differiti può essere utile per stimolare negli Allievi un elevato grado di consapevolezza e responsabilità.
- Gli esercizi in BD e in AL possono subire adattamenti in base a varie esigenze, quali ad esempio le caratteristiche dell'ambiente in cui si opera, il numero e le capacità di apprendimento degli Allievi, ecc. Ad esempio, gli esercizi in BD nei quali è specificata "acqua bassa" o "acqua alta", possono essere adattati dall'Istruttore, se la piscina non presenta tali caratteristiche. Gli eventuali adattamenti devono essere formulati nel rispetto degli obiettivi originali dei singoli esercizi.
- Ogni esercizio può essere ampliato con integrazioni suggerite dall'esperienza degli Istruttori e in generale da tutti quegli accorgimenti che si ritengono utili alla formazione del sommozzatore FIPSAS. Si devono, in ogni caso, garantire gli standards di sicurezza ed il minimo di ore richieste.
- Negli esercizi di tipo apneistico (anche quelli a corpo libero) l'Istruttore può consentire all'Allievo di utilizzare opportune attrezzature (occhialini, maschera, stringinaso, collarino, muta da nuoto, ecc.), se queste servono a favorire il rilassamento ed eseguire l'apnea con minimo stress e massimo rendimento.
- Ogni modulo in AL (immersione) comprende le fasi di briefing - entrata - esecuzione - uscita - debriefing.
- Le immersioni possono essere effettuate in mare o in lago, da terra o da barca (ancorata su fondale idoneo allo svolgimento dell'esercitazione considerata).
- Effettuare da barca almeno 2 delle immersioni del modulo "Guida".
- È possibile effettuare immersioni ripetitive. Le immersioni ripetitive devono essere effettuate nel rispetto delle seguenti norme:
 - massimo 2 immersioni al giorno,
 - programmazione (a scopo didattico) utilizzando le Tabelle d'immersione FIPSAS,
 - la ripetitiva a profondità minore della prima immersione,
 - intervallo minimo di superficie pari a 2 h (consigliato 4 h),
 - obbligatorio debriefing/briefing e smontaggio/assemblaggio attrezzatura tra le due immersioni,
 - le immersioni G.AL3 e G.AL4 non possono essere eseguite come ripetitive.



- In ogni uscita in AL dedicare parte dell'immersione all'osservazione ambientale, basandosi sulle indicazioni del manuale "Piccole bolle di mare: racconti di biologia marina per sommozzatori e apneisti di 3° livello".
- Tutte le immersioni di corso devono essere convalidate dall'Istruttore mediante firma e/o timbro sul libretto federale di immersione.

10.4 - Comandi

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

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

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

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

- L'entrata in acqua in piedi con minimo affondamento è corretta quando
 - le gambe sono aperte a forbice e si chiudono rapidamente quando si affonda;
 - a corpo libero: le braccia di lato a 90° dal corpo;
 - con l'attrezzatura minimale: una mano trattiene la maschera, la testa dritta con lo sguardo in avanti a evitare che il vetro della maschera batta sull'acqua, l'altro braccio di lato a 90°;
 - con ARA: la mano destra trattiene la maschera e l'erogatore da cui si respira, la sinistra mantiene in posizione il GAV e il manometro;
 - le gambe si chiudono sforbiciando, quando l'acqua ha raggiunto le ascelle.
- L'entrata in acqua in piedi per affondare è corretta quando
 - il corpo è eretto;
 - le gambe unite, tese;
 - i piedi estesi;
 - le braccia aderenti ai lati del corpo (senza l'attrezzatura);
 - le braccia tese in alto con l'attrezzatura in mano;
 - affondando, il corpo rimane verticale.
- La posizione verticale di attesa in superficie è corretta quando
 - il corpo è dritto;
 - gambe unite e tese;
 - piedi estesi;
 - non vi è pinneggiamento apprezzabile;
 - le braccia vicine al corpo nei minimi movimenti d'opposizione.
- L'orizzontalizzazione è efficace quando
 - giungono in superficie anche le pinne con una sola passata di braccia (capovolta "a squadra");
 - l'aeratore non affonda sotto il pelo dell'acqua.
- Le capovolte in raccolta ed in squadra sono corrette quando
 - le gambe sono unite e tese;
 - i piedi estesi;
 - il corpo affonda verticale.
- Le capovolte in raccolta ed in squadra sono efficaci quando
 - la passata di braccia è data non prima che i piedi raggiungano il pelo dell'acqua;
 - con una sola passata di braccia si affonda fino a circa 3 m con slancio ancora sufficiente ad invertire la direzione del moto o ad accosciarsi sul fondo.
- La posizione sul fondo è corretta quando
 - le ginocchia sono divaricate, circa quanto è lunga la coscia;
 - le pinne si riuniscono, anche sovrapponendosi parzialmente;

- il tronco è leggermente inclinato all'indietro.
- La posizione bocconi sul fondo è corretta quando
 - le gambe, unite o divaricate, sono tese;
 - pala delle pinne piatta, in linea con la gamba;
 - in apnea, un braccio si muove ampiamente per tutto il tempo.
- La pinneggiata (tecnica "classica") è corretta quando
 - le falcate sono ampie almeno un metro;
 - la flessione del ginocchio non è troppo marcata;
 - il ritmo è costante.
- Il comportamento di coppia, ove non diversamente specificato, significa
 - esecuzione degli esercizi in contemporanea;
 - attesa del Compagno per l'inizio della fase successiva;
 - continuo controllo reciproco durante l'esecuzione degli esercizi.

10.6 - Vestizione, svestizione, entrate e uscite

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

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

10.7 - Controlli prima della vestizione

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

10.8 - Controlli reciproci pre-immersione

- Verifica 5 punti cinghiaggi:
 - maschera;
 - GAV;
 - strumenti;
 - zavorra;
 - pinne e coltello.



- Verifica 5 punti aria:
 - primo erogatore + manometro;
 - secondo erogatore;
 - carico by-pass del GAV;
 - scarico by-pass del GAV;
 - valvole di sovrappressione e scarico rapido.

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

10.9 - Procedura pre-immersione

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

10.10 - Discesa e risalita con ARA

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

PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

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

11 - Teoria

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

T0 - Presentazione del corso

- Abilitazione e obiettivi del corso.
- Requisiti di accesso al corso.
- Calendario ed orario delle lezioni e delle uscite in Acque Libere.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato ed Acque Libere.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.

11.1 - Modulo “Abilità”

A.T1 - Sistema d'immersione

- Compagno di immersione e sistema di coppia.
- Attrezzature: adeguatezza, efficienza, confidenza, indossamento.
- Configurazioni: ridondanza, minimalismo, idrodinamicità, standardizzazione.

A.T2 - Abilità

- Tecniche di respirazione in immersione.
 - dente di sega,
 - pausa inspiratoria,
 - ventilazione triangolare.
- Assetto, postura, pinneggiata.
- Calcolo scorte di gas
 - gas totale,
 - riserva di gas (emergenze),
 - gas utile (gestione e monitoraggio).

A.T3 - Tecniche d'immersione con attrezzatura AR

- Vantaggi, svantaggi ed errori tipici delle varie tecniche di
 - vestizione,
 - entrata in acqua,
 - discesa,
 - pinneggiamento,
 - risalita,
 - decompressione,
 - uscita dall'acqua,
 - svestizione.
- Uso del computer immersione.

11.2 - Modulo “Salvamento”

S.T1 - Prevenzione e gestione dell'emergenza

- Stress, ansia, panico.
 - cause (soggettive, attrezzatura, ambientali),



- riconoscimento,
- risoluzione.
- Inconveniente, emergenza, incidente.
- Intervento risolutivo, aspetti psicologici (dell'infortunato, del soccorritore).

S.T2 - Incidenti subacquei ed infortuni

- Incidenti subacquei (cause, prevenzione, riconoscimento, gestione)
 - in discesa (barotraumi),
 - sul fondo (affanno, narcosi, iperossia e ipossia, intossicazione da CO, perdita di coscienza),
 - in risalita (barotraumi, patologie da decompressione),
 - ipotermia e colpo di calore.
- Incidenti da animali pericolosi (cenni).
- Infortuni generici (cenni).
 - contusione,
 - ferita lacero-contusa,
 - distorsione,
 - lussazione,
 - frattura,
 - ferita da taglio, ferita da punta,
 - emorragie ed emostasi,
 - arresto respiratorio e arresto cardiaco,
 - crisi epilettiche.
- Camera iperbarica: funzionamento, trattamenti (cenni).

S.T3 - Risoluzione di problemi comuni in immersione

- Risoluzione (in autonomia e/o in coppia) di problemi legati all'attrezzatura
 - autoerogazione, perdita gas,
 - erogatore non funzionante, esaurimento gas,
 - compensatore di assetto non funzionante (gonfiaggio o perdita in continua)
 - perdita della maschera,
 - perdita di una pinna,
 - perdita di zavorra,
 - problemi con muta stagna.

S.T4 - Procedure e tecniche di salvamento

- Procedure generali in caso di
 - assistenza a subacquei stanchi in superficie,
 - assistenza a subacquei in panico in superficie,
 - salvamento di subacquei incoscienti in superficie,
 - salvamento di un subacqueo incosciente sul fondo.
- Tecniche di salvamento
 - recupero dal fondo,
 - assistenza a subacqueo stanco,
 - trasporto infortunato in superficie
 - nuoto sul dorso
 - presa al capo con due mani,
 - presa alla nuca (con una mano e l'altra in opposizione sulla fronte),
 - presa alle ascelle con due mani,
 - presa al petto con braccio sotto l'ascella,
 - prese di immobilizzazione (Elson, doppia Elson, immobilizzazione ai polsi),
 - nuoto laterale
 - con braccio sopra la spalla e mano sotto l'ascella opposta,
 - sottoascellare (*do - si - do*) per ventilare l'infortunato in acqua,
 - sollevamenti ed estrazione dall'acqua

- a sella,
- a sella con una mano sola,
- alla pompieristica,
- a zaino,
- per trascinamento ai polsi,
- per trascinamento sulla battigia,
- per rotolamento con telo.

S.T5 - Elementi di primo soccorso (*Basic Life Support*)

- Anatomia e fisiologia di base.
- La catena della sopravvivenza.
- Basic Life Support.
- Verifica della sicurezza ambientale e allerta dello SME.
- Rianimazione - CPR.
- Posizione di sicurezza.

11.3 - Modulo “Guida”

G.T1 - La figura della Guida subacquea

- La figura ed il ruolo della Guida subacquea.
- Differenze tra Guida subacquea, Assistente Istruttore e Istruttore.
- Responsabilità della Guida subacquea:
 - “posizione di garanzia”,
 - aspetti legali,
 - aspetti assicurativi.
- Compiti della Guida subacquea (prima e dopo l’immersione)
 - verifica dei partecipanti (numero, livello, logbook, certificato medico, affinità, aspettative)
 - scelta del sito d’immersione (orari, trasporto, mezzi, tipologia, livello, richieste),
 - controllo dell’equipaggiamento (personale, obbligatorio, sicurezza),
 - programmazione (profondità, tempi, scorte di gas),
 - briefing: aspetto ricreativo e sicurezza,
 - debriefing: soddisfazione dei subacquei, rinforzo positivo.
- Conoscenza, individuazione e gestione di problematiche ed errori comuni
 - nell’uso delle attrezzature,
 - nelle operazioni (vestizione, montaggio, entrata, discesa, fondo, risalita, ecc.),
 - nell’approccio all’immersione (superficialità, ansia, competizioni, machismo, ecc.).
- Conoscenza, rispetto e salvaguardia dell’ambiente marino.

G.T2 - Procedure di accompagnamento in immersione e gestione del gruppo

- Guida unica, Guida con assistente, posizione del gruppo.
- Sequenza di ingresso, uscita dall’acqua.
- Controlli in immersione, segnalazioni con l’assistente.
- Scenari di emergenza e modalità di intervento
 - difficoltà di compensazione di un subacqueo in discesa,
 - separazione del gruppo in discesa,
 - separazione del gruppo sul fondo,
 - perdita di un subacqueo,
 - pallonata di un subacqueo,
 - affondamento di un subacqueo,
 - difficoltà di orientamento, perdita del punto di partenza.
- Guida in contesti particolari
 - immersioni notturne,
 - condizioni di scarsa visibilità,
 - immersioni Nitrox,



- immersioni in corrente,
- immersioni su relitto.

Nota: se l'Allievo non è in possesso dei relativi Brevetti di Specializzazione devono essere affrontati in maniera opportuna gli argomenti dei corsi, in quanto questi sono di comune patrimonio di ogni Guida Subacquea.

G.T3 - Attrezzature e logistica del Centro di Immersione

- Le imbarcazioni utilizzate per le attività subacquee
 - gommone,
 - piccola imbarcazione,
 - medio - grande imbarcazione,
 - terminologia.
- Nozioni di base per la conduzione di piccoli natanti.
- Organizzazione a bordo
 - dotazioni di sicurezza (salvante, estintori, sistemi di segnalazione, radio marina),
 - kit primo soccorso, kit manutenzione, attrezzature di riserva, acqua,
 - accessi, spazi per emergenze, riparo dal sole,
 - stivaggio dei gruppi ARA,
 - posizione dei subacquei e delle attrezzature personali,
 - scalette, cime di corrente, stazione decompressiva.
- Segnalazioni di legge (bandiera, boa segnasub, pallone di segnalazione sparabile, fanali).
- Operazioni sul sito di immersione
 - mire e riferimenti a terra
 - strumentazione (GPS, ecoscandaglio)
 - ancoraggio e pedagnamento.
- Cime e loro usi. Nodi principali (volta di bitta, parlato, gassa d'amante).
- Il compressore
 - funzionamento generale,
 - filtri (aspirazione, separatori),
 - valvole, fruste, manometro,
 - controlli (olio, filtri, fruste, valvola di sovrappressione)
 - procedura di ricarica (aria).
- Cenni di meteorologia.

Nota: è importante effettuare esercitazione pratiche con gli Allievi sugli argomenti trattati nella lezione; questo è in parte fatto durante le 2 immersioni obbligatorie da barca previste dal programma e può essere integrato con opportune esercitazioni/visite presso un Centro di Immersioni o CCF.

G.T4 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica

- "Piccole bolle di mare": racconti di Biologia Marina per P3.
- L'ambiente marino e il riconoscimento degli organismi in immersione.
- Segnalazione di organismi subacquei
 - segnali comuni,
 - disposizione ottimale dei subacquei,
 - trucchi e attenzioni particolari,
 - rispetto dell'ambiente in immersione.

12 - Bacino Delimitato/Acque Confinare

12.1 - Modulo "Abilità"

A.BD1 - Apnea statica in superficie (90 s).

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.



Descrizione

- Alla **CHIAMATA** gli Allievi entrano in acqua.
- Al **VIA** l'Allievo che effettua per primo l'esercizio inizia la preparazione (cura della respirazione e rilassamento). Quindi inizia l'apnea in galleggiamento.
- Il Compagno provvede affinché il corpo dell'Allievo non si allontani dal punto di partenza.
- Durante la prova, il Compagno tocca l'Apneista a intervalli di tempo precedentemente concordati con l'Istruttore, controllando di ricevere in risposta il cenno di conferma stabilito (tipicamente, il movimento di un dito).
- Allo scadere degli 90 s, su avviso del Compagno, l'Allievo interrompe l'Apnea.
- Effettua alcuni atti respiratori di recupero e conferma con il segno di OK la sua condizione al Compagno e/o all'Istruttore.

Tecniche componenti

- corrette risposte durante l'apnea,
- rispetto del tempo richiesto,
- tranquillità a fine apnea.

A.BD2 - Nuoto in immersione a corpo libero (33 m).

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

- Alla **CHIAMATA** l'Allievo si reca al bordo vasca ed entra in acqua per rotazione sul posto.
- Al **VIA** l'Allievo che effettua per primo l'esercizio inizia la preparazione all'esercizio, curando la respirazione e il rilassamento. Quindi effettua un percorso a rana in immersione di almeno 33 m e una virata, con partenza schiena al bordo e spinta dalla parete.
- L'Allievo effettua il percorso avendo cura che nessuna parte del corpo affiori, mantenendo una quota costante ed effettuando una pausa evidente sia dopo la passata di braccia che dopo la passata di gambe.
- Il Compagno segue l'esercizio in superficie con attrezzatura di base e, se necessario, si immerge per capovolta per segnalare all'Allievo il termine del percorso.
- L'Allievo una volta riemerso effettua alcuni atti respiratori, conferma con il segno di OK la sua condizione al Compagno e comunica all'Istruttore il numero di passate di braccia effettuate.
- Gli Allievi ripetono l'esercizio scambiandosi i ruoli.

Nota: La passata di braccia può essere effettuata secondo lo stile "agonista": durante il recupero le mani disegnano una sorta di "S" o "chiave", terminando ai lati del corpo con i palmi che spingono parallelamente ad esso.

Tecniche componenti

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

A.BD3 - Apnea dinamica con attrezzatura (40 m).

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

- Alla **CHIAMATA** gli Allievi, indossata l'attrezzatura, entrano in acqua nella zona bassa.
- Al **VIA** l'Allievo che effettua per primo l'esercizio inizia la preparazione all'esercizio, curando la respirazione e il rilassamento.
- Quindi si immerge ed effettua un percorso in immersione di 40 m, a quota costante, con pinneggiate ampia, lenta e simmetrica, seguito in superficie dal Compagno.



- Al termine l'Allievo emerge, effettua alcuni atti respiratori e conferma con il segno di OK la sua condizione al Compagno e all'Istruttore.

Nota: l'esercizio può essere effettuato utilizzando un collarino da apnea, se serve a migliorare l'assetto in acqua dell'Allievo.

Tecniche componenti

- corretta spinta dal bordo,
- pinneggiamiento costante, ampio, lento e simmetrico,
- rispetto della distanza richiesta,
- tranquillità nell'emersione.

A.BD4 - Nuoto in superficie (100 m in meno di 110'')

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

- Alla CHIAMATA l'Allievo si reca al bordo vasca o, meglio, al blocco rialzato.
- Al VIA si tuffa di testa ed effettua un percorso in superficie di 100 m a stile libero.
- Il percorso deve essere eseguito in un tempo non superiore a 110''.
- Il Compagno segue l'esercizio dal bordo e prende nota del tempo, per confrontarlo poi con quello rilevato dall'Istruttore.

Tecniche componenti

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

A.BD5 - Nuoto in superficie con attrezzatura (1000 m in 30 min).

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

- Gli Allievi effettuano un percorso in superficie di 1000 m nuotando a stile libero con attrezzatura e senza interruzioni.
- L'esercizio deve essere effettuato in un tempo massimo di 30 minuti.

Tecniche componenti

- corretto stile di nuoto,
- ritmo costante, senza interruzioni,
- rispetto del tempo massimo previsto.

A.BD6 - Sostentamento del peso (4 kg per 60 s)

Attrezzatura prevista

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

Descrizione

- Alla CHIAMATA i due Allievi vanno al punto di partenza; l'Allievo che, su indicazione dell'Istruttore, effettua per primo il sostentamento, prepara sul bordo la zavorra di 4 kg. Gli Allievi per reciproca intesa entrano in acqua con minimo affondamento e si attaccano al bordo.
- Al VIA gli Allievi si staccano dal bordo disponendosi faccia a faccia alla dovuta distanza: l'Allievo che esegue l'esercizio per primo tiene la zavorra con braccio disteso e si sostiene con movimenti di gambe a rana ed opposizione della mano libera; il Compagno si sostiene in verticale per sola opposizione delle mani.
- Dopo 60'', al segnale di CAMBIO dell'Istruttore, gli Allievi invertono i ruoli.



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

Tecniche componenti

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

A.BD7 - Apnea in espirazione non massima (apnea a mezz'acqua)

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

- L'esercizio consiste nel rimanere fermi, possibilmente in perfetto equilibrio idrostatico, per 30", ad una profondità di almeno 1 m dalla superficie ed ad una distanza di almeno 1 m dalla parete usando le sole mani in opposizione, con braccia lievemente discostate dal corpo, per mantenere la quota ed il punto fisso.
- L'Allievo entra in acqua per rotazione dal bordo e, attaccato al bordo vasca, si concentra ed effettua una respirazione controllata.
- Al MENO 10 dell'Istruttore l'Allievo si stacca dal bordo, prende posizione nel punto prefissato e vi rimane usando movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.
- Al VIA unico e continuo scarico d'aria sino ad ottenere un assetto adeguato per rimanere "in quota" senza necessità di sostenersi con il movimento delle mani. L'Allievo mantiene la posizione "corpo teso, gambe e piedi uniti e distesi" per 30" senza nessuno scarico d'aria supplementare, usando piccoli movimenti delle mani in opposizione per correggere eventuali spostamenti o perdite di posizione.
- Al comando dell'Istruttore il Compagno, che nel frattempo è rimasto ad osservare in acqua, per affondamento raggiunge l'Allievo che esegue l'esercizio e lo tocca su una spalla per segnalare il termine della prova.
- Al termine dell'esercizio l'Allievo si sostiene staccato dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.
- L'esercizio può essere eseguito con occhialini per nuoto, ma non con la maschera (naso libero).

Tecniche componenti

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

A.BD8 - Raccolta di 4 oggetti

Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

Descrizione

- Entrata in acqua per rotazione dal bordo.
- Concentrazione e controllo della respirazione attaccati al bordo vasca. Durante tale fase il Compagno, con attrezzatura di base, prende gli "oggetti" e per affondamento va a posizionarli sul fondo, nel punto precedentemente concordato, quindi risale e dà l'OK all'Istruttore.
- Al MENO 10 dell'Istruttore l'Allievo si dispone a fianco della parete sostenendosi con movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.
- Al VIA dell'Istruttore:
 - immersione per capovolta,
 - raggiungimento del fondo,
 - recupero di 1 oggetto per volta,
 - stacco dal fondo con spinta,
 - emersione controllata,

- deposizione dell'oggetto recuperato sul bordo vasca,
- collegamento tra emersione e nuova capovolta, effettuando un solo atto respiratorio (con espirazione in superficie),
e quindi nuova sequenza sino alla raccolta di tutti gli oggetti.
- Al termine dell'esercizio l'Allievo si sostiene staccato dal bordo in attesa dello STOP dell'Istruttore.

Tecniche componenti

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

A.BD9 - Assetto, postura e tecniche di pinneggiata

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA (consigliato l'uso della muta).

Descrizione

- Gli Allievi si esercitano nelle abilità di base: assetto, postura e mantenimento del punto fisso.
 - L'obiettivo è mantenere in modo spontaneo una posizione orizzontale e una quota costante, con l'eccezione delle piccole variazioni legate al respiro, limitando al minimo l'uso delle mani e delle pinne.
 - Un assetto corretto richiede ovviamente una corretta quantitativa di zavorra, mentre una corretta posizione orizzontale richiede una zavorra ben distribuita attorno al baricentro del subacqueo.
 - Per limitare le variazioni di quota la posizione migliore è quella cosiddetta alla paracadutista (corpo orizzontale, busto leggermente arcuato, braccia aperte, pinne orizzontali, sguardo avanti), che risulta particolarmente stabile, in quanto rende massima la resistenza del subacqueo agli spostamenti verticali.
- Gli Allievi provano l'uso delle leve del corpo per verificare la loro influenza sulla postura:
 - estendere le braccia e/o avvicinare le gambe al corpo permette di inclinarsi in avanti, viceversa, avvicinare le braccia e/o estendere le gambe permette di inclinarsi indietro,
 - Difetti di postura non correggibili con l'uso delle leve richiedono una diversa distribuzione della zavorra o un aggiustamento della posizione relativa GAV – bombola,
 - l'Istruttore indica a ciascun Allievo le eventuali modifiche da apportare per migliorare la postura.
- Gli Allievi si esercitano nelle tecniche di pinneggiata: classica, rana, calcio all'acqua. L'obiettivo è sviluppare tecniche efficaci di propulsione, idonee per i diversi ambienti e situazioni comuni in immersione.
 - Gli Allievi effettuano almeno 100 m con pinneggiata classica a stile, in un tempo totale inferiore a 2 minuti. L'efficacia massima della pinneggiata a stile si ha, ovviamente, quando il subacqueo è orizzontale ed il movimento delle gambe è articolato al bacino anziché al ginocchio.
 - Gli Allievi effettuano almeno 100 m con pinneggiata a rana, con le pinne alte e dirigendo la spinta parallela al fondo.
 - Gli Allievi effettuano almeno 50 m con pinneggiata calcio all'acqua. Anche in questo caso la componente di spinta è diretta indietro, parallelamente al fondo.
- Gli Allievi si esercitano nelle tecniche di manovra (rotazioni sul posto) prima con l'uso delle sole mani, quindi con l'uso delle sole pinne. Il baricentro del subacqueo (bacino) deve approssimativamente restare fisso durante la rotazione.

Tecniche componenti

- corretto mantenimento dell'assetto neutro,
- corretto mantenimento della posizione orizzontale,
- rispetto del punto fisso,
- corretta esecuzione di almeno due tecniche di pinneggiata,
- corrette rotazioni sul posto.



A.BD10 - Esercizi base

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA (consigliato l'uso della muta).

Descrizione

- Gli Allievi effettuano a turno i seguenti esercizi (assetto corretto, postura orizzontale e punto fisso):
 - 1) donazione erogatore di riserva al Compagno,
 - 2) scambio maschera principale con maschera di riserva (e viceversa),
 - 3) passaggio all'erogatore secondario e chiusura rubinetteria erogatore primario (slacciare fibbia e cinturone ventrale del GAV ed effettuare semi-scappucciamento per arrivare alla rubinetteria),
 - 4) togliere maschera e pinne, fare il pacchetto e restare 10 s in assetto,
 - 5) lancio del pallone di segnalazione sparabile.

Tecniche componenti

- corretto mantenimento dell'assetto neutro,
- corretto mantenimento della posizione orizzontale,
- rispetto del punto fisso,
- corretta esecuzione degli esercizi.

A.BD11 - Esercizi base in affanno

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA (consigliato l'uso della muta).

Descrizione

- Gli Allievi a turno effettuano, senza interruzioni, una serie di percorsi con pinneggio veloce (scatti) di 25 m in meno di 25 s circa e, al termine di ciascuno scatto, effettuano, uno per ogni scatto, gli esercizi seguenti:
 - 1) donazione erogatore di riserva al Compagno,
 - 2) togliere e rimettere la maschera,
 - 3) passaggio all'erogatore secondario e chiusura rubinetteria erogatore primario (slacciare fibbia e cinturone ventrale del GAV ed effettuare semi - scappucciamento per arrivare alla rubinetteria) e viceversa,
 - 4) togliere maschera e pinne, fare il pacchetto e restare 10 s in assetto,
 - 5) lancio del pallone di segnalazione sparabile.
- L'esercizio deve essere svolto in un tempo complessivo inferiore a 8 minuti.

Tecniche componenti

- corretto mantenimento dell'assetto neutro,
- corretto mantenimento della posizione orizzontale,
- rispetto del punto fisso,
- corretta esecuzione degli esercizi,
- rispetto dei tempi previsti.

A.BD12 - Esercizi base senza maschera (assetto e postura corretti)

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA (consigliato l'uso della muta).

Descrizione

- Gli Allievi a turno effettuano, senza interruzioni, una serie di percorsi con pinneggio veloce (scatti) di 25 m in meno di 25 s circa e, al termine di ciascuno scatto, effettuano, uno per ogni scatto, gli esercizi previsti in A.BD12, dopo essersi preventivamente tolti la maschera (al punto 4 l'Allievo si toglie la maschera prima dello scatto).
- L'esercizio deve essere svolto in un tempo complessivo inferiore a 10 minuti.



Tecniche componenti

- corretto mantenimento dell'assetto neutro,
- corretto mantenimento della posizione orizzontale,
- rispetto del punto fisso,
- corretta esecuzione degli esercizi,
- rispetto dei tempi previsti.

Esercizi facoltativi

A.BD13 - Ruote a mezz'acqua

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

- Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura indossata e si mantengono al bordo vasca.
- Al **MENO 10** dell'Istruttore entrambi si portano al punto fisso concordato; l'Allievo che esegue per primo l'esercizio si sostiene in verticale con opposizione delle mani e gambe unite e distese.
- Al **VIA** affondamento in verticale con eventuale scarico parziale d'aria (che deve essere eseguito fuori dall'acqua, mentre nessuna bolla deve vedersi una volta immerso il capo) ed esecuzione di due ruote complete in avanti con ausilio delle sole braccia che eseguono movimento di opposizione, il corpo angolato a 90°, gambe e pinne unite e distese, senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo durante l'esercizio.
- Riemersione al punto fisso e scambio del segnale di OK con il Compagno, che controlla l'esercizio dalla superficie. 15 secondi di pausa in superficie e nuovo affondamento in verticale.
- Raggiunto il fondo, esecuzione di due ruote complete all'indietro, con corpo teso ad arco, ginocchia unite e pinne estese, senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo.
- Riemersione al punto fisso, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.
- Al termine dell'esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello **STOP** dell'Istruttore.

Tecniche componenti

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

A.BD14 - Spostamenti in squadra

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

- Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura indossata. L'Allievo che esegue l'esercizio (con zavorra libera, precedentemente concordata con l'Istruttore) si mantiene a bordo vasca, mentre il Compagno si posiziona in prossimità del punto fisso.
- Al **MENO 10** presa di posizione al punto fisso.
- Al **VIA** capovolta in squadra e, raggiunto il fondo, rotazione del solo busto fino a trovarsi con la schiena a contatto del fondo stesso con le gambe distese verso la superficie con pinne unite.
- In questa posizione, usando la sola opposizione delle mani (calibrata sia per avanzare che per mantenere la posizione) eseguire un percorso di almeno 3 m dal lato della testa, mantenendo il corpo in squadra con schiena rasente al fondo; le braccia sono addossate al corpo mentre gli avambracci sono piegati a 90° con mani tese.
- Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno, che controlla l'esercizio dalla superficie. 15 secondi di permanenza in superficie e nuova capovolta in squadra.



- Raggiunto il fondo, effettuare una rotazione col corpo per posizionarsi supino e rasente al fondo stesso, quindi sollevare il solo busto a 90° per trovarsi in posizione seduta, con le gambe a contatto del fondo e le pinne estese. Usando solo un movimento di trazione con le braccia, con le mani che “prendono acqua” quanto più vicino possibile alle caviglie, eseguire un percorso in avanti di circa 3 m, mantenendo la posizione in squadra e rasente al fondo, fino al punto di inizio esercizio.
- Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.
- Al termine dell’esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello STOP dell’Istruttore.

Tecniche componenti

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

A.BD15 - Traslazione sul fondo

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

- Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l’attrezzatura indossata.
- L’Allievo che esegue l’esercizio (con zavorra libera, precedentemente concordata con l’Istruttore) si mantiene a bordo vasca, mentre il Compagno si posiziona in prossimità del punto fisso.
- Al MENO 10 l’Allievo prende posizione al punto fisso.
- Al VIA effettua una capovolta in squadra, raggiunge il fondo ed assume una posizione verticale con palmo delle mani a contatto con il fondo e mani rivolte internamente, braccia semiflesse, gomiti all’esterno. Eseguire un percorso di almeno 3 m avanzando con le mani e mantenendo il contatto con il fondo tramite adeguato pinneggiamento, che dovrà essere ampio, lento e sincronizzato con il movimento delle mani.
- Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.
- Al termine dell’esercizio gli Allievi si sostengono staccati dal bordo in attesa dello STOP dell’Istruttore.

Tecniche componenti

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

12.2 - Modulo “Salvamento”

S.BD1a - Prove di assistenza ad apneista stanco in superficie

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base (soccorritore e infortunato).

Descrizione

- Gli Allievi si esercitano nelle tecniche necessarie a prestare assistenza ad un subacqueo stanco in superficie. Le tecniche si applicano in modo analogo sia nel caso di apneista stanco che nel caso di subacqueo con attrezzatura AR stanco.
- Il subacqueo stanco si adagia all’indietro sulla schiena. Il soccorritore si avvicina all’infortunato dalla parte dei piedi e fino a che questi non è in grado di estendere le braccia e appoggiare le mani sulle spalle del soccorritore. In questa posizione il soccorritore spinge l’infortunato, pinneggiando per 50 m.
- Il subacqueo stanco si adagia all’indietro sulla schiena. Il soccorritore prende le sue pinne e, appoggiandone la pianta alle proprie spalle, spinge l’infortunato, pinneggiando per 50 m.
- Gli Allievi ripetono l’esercizio scambiandosi i ruoli.
- Al termine escono dall’acqua per reciproca intesa.



Tecniche componenti

- corrette posizioni,
- è in grado di effettuare i percorsi richiesti.

S.BD1b - Prove di manovra e prese di trasporto su apneista incosciente in superficie

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base (soccorritore e infortunato).

Descrizione

- Gli Allievi si esercitano nelle tecniche necessarie a prestare soccorso ad un apneista incosciente in superficie.
- L'infortunato simula un apneista incosciente in superficie (galleggiamento bocconi respirando dall'aeratore). Il soccorritore si avvicina al Compagno e prova le varie manovre necessarie per ruotare l'infortunato in posizione supina in modo efficace e deciso, manovrandolo sia per le braccia che per i piedi (le pinne):
 - afferra la mano destra dell'infortunato con la propria mano destra, quindi, affondando il braccio dell'infortunato e ruotandolo in senso antiorario, ne causa la rotazione automatica (oppure afferra la mano sinistra dell'infortunato con la propria mano sinistra ed effettua la rotazione in senso orario),
 - afferra le pinne dell'infortunato con le braccia incrociate (la pinna destra con la mano sinistra e la pinna sinistra con la mano destra) e, riportando in modo deciso le braccia in posizione normale, ne causa la rotazione (la stessa manovra è possibile afferrando le mani dell'infortunato).
- Una volta ruotato l'infortunato in posizione supina, il soccorritore si esercita nelle varie prese di trasporto in acqua alta e in acqua bassa:
 - presa per la nuca a due mani,
 - presa con le due mani sotto ascelle,
 - presa a bandoliera,
 - presa con braccio sotto l'ascella mentre la mano afferra il mento,
 - per immobilizzo posteriore a due ed ad un braccio (il soccorritore da dietro passa le braccia sotto le ascelle dell'infortunato, le mani si incrociano dietro la nuca di questo, quindi un braccio si libera per facilitare manovre di approdo e nuoto).
- Gli Allievi ripetono l'esercizio scambiandosi i ruoli.
- Al termine escono dall'acqua per reciproca intesa.

Tecniche componenti

- corretta esecuzione delle manovre di spostamento e rotazione,
- corrette ed efficaci prese.

S.BD1c - Prove di salvamento su apneista incosciente in superficie

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base (soccorritore e infortunato).

Descrizione

- Gli Allievi si in una prova completa di salvamento su un apneista incosciente in superficie.
- L'infortunato simula un apneista incosciente in superficie (galleggiamento bocconi respirando dall'aeratore) in corrispondenza di un lato della vasca (25 m).
- Il soccorritore parte dall'altro bordo della vasca e si avvicina all'infortunato nuotando a stile libero con il capo emerso e guardando continuamente in direzione dell'infortunato. Durante l'avvicinamento il soccorritore deve dosare la velocità del nuoto, in modo da rendere minimo il tempo di intervento e conservare le energie necessarie a prestare il soccorso.
- A distanza opportuna e sempre nuotando, il soccorritore effettua opportuni richiami (a voce e battendo con evidenza le braccia sull'acqua durante il nuoto) per verificare lo stato di coscienza o incoscienza dell'infortunato, senza ottenere risposta.
- Una volta raggiunto l'infortunato lo ruota in posizione supina con manovra opportuna ed effettua la presa sottoascellare: passa il proprio braccio destro sotto l'ascella destra dell'infortunato e con la mano destra

sostiene il capo dell'infortunato in corrispondenza della nuca (oppure il braccio sinistro sotto l'ascella sinistra e sostiene il capo con la mano sinistra).

- Questa presa (in inglese *do-si-do*) è particolarmente indicata in caso di subacqueo non cosciente che non respira, perché permette di effettuare la ventilazione artificiale.
- Una volta effettuata la presa, il soccorritore toglie la maschera dell'infortunato (la abbandona in acqua o la passa all'Istruttore o AIST) ed effettua due ventilazioni (simulate) utilizzando la mano libera per chiudere il naso dell'infortunato, quindi inizia il trasporto dell'infortunato per 50 m, effettuando a metà del percorso altre due ventilazioni simulate.
- Durante il trasporto (e le ventilazioni) il capo dell'infortunato deve essere mantenuto iperesteso.
- Gli Allievi ripetono l'esercizio scambiandosi i ruoli.
- Al termine escono dall'acqua per reciproca intesa.

Tecniche componenti

- corretta esecuzione delle prese e manovre,
- è in grado di effettuare i percorsi richiesti.

S.BD2a - Assistenza a sommozzatore ARA stanco in superficie

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA (soccorritore e infortunato).

Descrizione

- Gli Allievi simulano l'intervento di soccorso di un sommozzatore ARA stanco in superficie.
- Il soccorritore pineggia in direzione dell'infortunato con il capo emerso e guardando continuamente in direzione dell'infortunato.
- Durante l'avvicinamento il soccorritore deve dosare la velocità del nuoto, in modo da rendere minimo il tempo di intervento e conservare le energie necessarie a prestare il soccorso.
- A distanza opportuna (vicino per interagire con l'infortunato, ma non tanto da poter essere da lui raggiunto) il soccorritore rivolge all'infortunato dei semplici comandi ("tutto OK?", "gonfia il GAV", "respira lentamente", "sgancia la zavorra", ecc.) per verificare la sua capacità di reazione.
- Ottenendo una reazione positiva, il soccorritore prende contatto frontalmente con l'infortunato, lo rassicura spiegando cosa succede e si assicura che sia in galleggiamento positivo.
- Quindi lo assiste opportunamente nello spostamento in superficie (trazione dalla rubinetteria nuotando di schiena o di fianco o spinta dalle pinne) per un percorso di 25 m, durante il quale
- verifica che la bocca dell'infortunato sia sempre emersa,
- mantiene un costante contatto (visivo o vocale) con l'infortunato,
- interviene opportunamente sull'attrezzatura dell'infortunato (rimozione maschera, rimozione zavorra, allargamento spallacci, ecc.).
- Gli Allievi ripetono l'esercizio scambiandosi i ruoli.
- Al termine escono dall'acqua per reciproca intesa.

Tecniche componenti

- efficace approccio in superficie,
- corretta interazione con l'infortunato,
- corrette prese di trasporto,
- corrette manovre durante il trasporto,
- tempo di esecuzione inferiore a 120 s.

S.BD2a - Assistenza a sommozzatore ARA in panico in superficie

- Gli Allievi simulano l'intervento di soccorso di un sommozzatore ARA in panico in superficie.
- Il soccorritore pineggia in direzione dell'infortunato con il capo emerso e guardando continuamente in direzione dell'infortunato.
- Durante l'avvicinamento il soccorritore deve dosare la velocità del nuoto, in modo da rendere minimo il tempo di intervento e conservare le energie necessarie a prestare il soccorso.



- A distanza opportuna (vicino per interagire con l'infortunato, ma non tanto da poter essere da lui raggiunto) il soccorritore rivolge all'infortunato domande o semplici comandi ("tutto OK?", "gonfia il GAV", "respira lentamente", "sgancia la zavorra", ecc.) per verificare la sua capacità di reazione.
- Non ottenendo una reazione positiva, il soccorritore suppone che l'infortunato sia in una condizione di panico e quindi, per evitare il contatto frontale, lo aggira in superficie o, se necessario, si immerge e lo aggira sott'acqua o lo ruota. In ogni caso il soccorritore deve impedire che l'infortunato possa girarsi verso di lui, ad esempio bloccando la sua bombola tra i ginocchi e mantenendo la presa sulla rubinetteria.
- Nel frattempo cerca di gonfiare il GAV dell'infortunato (e se necessario gonfia il proprio) e, se non lo ha fatto prima durante l'aggiramento, cerca di sganciarli la zavorra.
- Assicuratosi il galleggiamento positivo dell'infortunato, il soccorritore lo allontana da se in modo deciso, eventualmente spingendolo con le pinne, in modo da non poter essere raggiunto e continua a rassicurarlo a voce.
- Gli Allievi ripetono l'esercizio scambiandosi i ruoli.
- Al termine escono dall'acqua per reciproca intesa.

Tecniche componenti

- efficace approccio in superficie,
- corretta interazione con l'infortunato,
- corrette tecniche di aggiramento,
- corretta messa in galleggiamento dell'infortunato.

13 - Acque Libere

13.1 - Modulo di "Abilità"

Note comuni:

- Tutti gli esercizi devono essere eseguiti in assetto neutro e in posizione orizzontale (ad eccezione del percorso in assetto negativo) e, dove applicabile, con mantenimento del punto fisso.
- Per facilitare l'esecuzione degli esercizi allestire sul fondo un campo idoneo all'esecuzione degli esercizi (es.: sagola bianca non galleggiante lunga 15 m stesa sul fondo ben tesa e a quota costante; boa con bandiera segnasub ad uno dei capi della sagola).
- Consegnare agli Allievi l'elenco degli esercizi e la sequenza di esecuzione da fotocopiare, plastificare ed applicare al braccio (oppure da copiare su lavagnetta o *wetnotes*). Ciò toglie stress agli Allievi e permette all'Istruttore di dare il via agli esercizi segnalando semplicemente il numero relativo.
- In tutte le immersioni del Modulo "Guida" l'indicazione attrezzatura completa ARA richiede anche l'uso della torcia, come mezzo di comunicazione.
- Vedere anche le note in §10.3.

A.AL1 - Esercizi in acqua bassa (massimo 15 metri)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

- Assetto e postura, uso delle leve.
 - ad una quota costante in prossimità del fondo mantenere la quota, la posizione orizzontale e il punto fisso per 5 min. Provare l'uso delle leve corporee (braccia, gambe) per gestire e correggere la posizione orizzontale.
- Esecuzione dei vari tipi di pinneggiata. In assetto e in posizione orizzontale dimostrare l'esecuzione
 - della pinneggiata classica alternata,
 - della pinneggiata a rana,
 - della pinneggiata classica modificata (calcio all'acqua).
- Scambio maschera.
 - In assetto e in posizione orizzontale togliere la maschera dal volto e poggiarla sul fondo, prendere la maschera di riserva (dalla tasca), indossarla e svuotarla.



- Togliere la maschera di riserva riporla (nella tasca), prendere la maschera principale, indossarla e svuotarla.
- Lancio del pallone di segnalazione sparabile.
 - Obbligatorio l'uso del rocchetto finger spool per effettuare il lancio del pallone.
 - La sagola del rocchetto deve essere collegata al *D-ring* del pallone tramite una bocca di lupo effettuata utilizzando un'asola opportuna.
 - L'esercizio deve essere effettuato in assetto ed in posizione orizzontale, in un tempo inferiore a 1 minuto.

Tecniche componenti

- mantenimento dell'assetto neutro in tutti gli esercizi,
- mantenimento della postura orizzontale in tutti gli esercizi,
- mantenimento del punto fisso negli esercizi dove è previsto,
- corretta esecuzione degli esercizi,
- corretta applicazione della tecnica di coppia.

A.AL2 - Esercizi in acqua bassa (massimo 15 metri)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Esecuzione dei seguenti esercizi

- Percorso di 30 m a quota costante in assetto negativo.
 - L'Allievo in assetto neutro e in posizione orizzontale afferra con una mano la zavorra supplementare di 4 kg ed effettua il percorso previsto, assumendo aiutandosi con l'opposizione della mano libera e con il pinneggiamento.
- Percorso di 15 m senza maschera.
 - L'Allievo si toglie la maschera e la passa al Compagno (o la posiziona sul braccio), quindi effettua il percorso previsto seguendo la sagola guida (senza toccare), con l'assistenza del Compagno.
- Percorso di 15 m senza maschera in apnea.
 - L'Allievo si toglie la maschera e la posiziona sul braccio, quindi si toglie l'erogatore di bocca e, tenendo l'erogatore in mano, effettua il percorso previsto seguendo la sagola guida (senza toccare), con l'assistenza del Compagno, che si tiene comunque pronto ad donare l'erogatore in caso di necessità.
- Percorso di 30 m con respirazione alternata.
 - Gli Allievi a coppie effettuano il percorso respirando in alternata da un solo erogatore.
 - Durante il percorso l'Allievo che riceve sta alla sinistra del donatore, passa il braccio destro sopra la bombola del donatore e tiene con la mano sinistra il polso del donatore.
 - Il donatore gestisce l'erogatore con la mano destra, tenendolo per la frusta del secondo stadio.
 - Gli Allievi effettuano due atti respiratori ciascuno.
 - Per facilitare il percorso è opportuno che l'Allievo che riceve l'erogatore effettui il pinneggiamento sul fianco.
- Risalita in condivisione
 - I due Allievi si dispongono in assetto e in posizione orizzontale sul fondo, quindi uno dei due fa segno di esaurimento gas e richiede la respirazione in coppia.
 - L'altro gli passa l'erogatore secondario e, dopo aver stabilizzato la posizione, risalgono in contatto (visivo e fisico), rispettando il protocollo di risalita (velocità di risalita, sosta di sicurezza e velocità di emersione).

Tecniche componenti

- mantenimento dell'assetto neutro in tutti gli esercizi (dove applicabile),
- mantenimento della postura orizzontale in tutti gli esercizi (dove applicabile),
- mantenimento del punto fisso in tutti gli esercizi (dove applicabile),
- corretta esecuzione degli esercizi,
- corretta applicazione della tecnica di coppia.

13.2 - Modulo “Salvamento”

S.AL1a - Immersioni in apnea (12 m)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura di base.

Descrizione

- Posizionare un gavitello o boa con bandiera segnasub alla profondità giusta con cavo quanto più teso possibile.
- La trasparenza dell'acqua deve essere tale da consentire di avere a vista l'Allievo durante tutta la discesa, altrimenti la profondità deve essere adeguata alle condizioni o l'esercizio rinviato.
- L'Allievo, al comando dell'Istruttore, si porta in prossimità della boa, si ventila opportunamente e, sotto il controllo del Compagno in superficie, si immerge per capovolta in squadra, raggiunge il fondo e risale. L'Allievo in immersione deve togliere l'aeratore dalla bocca, in discesa deve effettuare un pinneggiamento ampio e lento e in risalita non deve effettuare alcuna espirazione.
- Una volta riemerso, si alterna nel ruolo di Compagno del secondo Allievo che effettua a sua volta una capovolta in squadra, quindi nuovo scambio di ruoli ed esecuzione di una capovolta a forbice a testa.
- Gli Allievi proseguono nell'esecuzione alternata di capovolte in squadra e a forbice fino a quando l'Istruttore, dopo un numero da lui ritenuto opportuno di immersioni successive, interrompe l'esercizio.
- Al termine, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- raggiungimento della profondità prevista,
- capovolte corrette ed efficaci,
- allontanamento dalla bocca dell'aeratore durante l'immersione,
- pinneggiamento ampio e lento durante le discese,
- nessuna espirazione in risalita,
- emersione tranquilla.

S.AL1b - Prove di salvamento su Apneista incosciente sul fondo

Attrezzatura prevista

Attrezzatura di base.

Descrizione

- Gli Allievi a turno effettuano il recupero dal fondo (profondità massima 3 m) di un apneista incosciente, il trasporto in superficie per almeno 80 m, l'estrazione dall'acqua e infine simulano le procedure di BLS.
- Gli Allievi, prima di effettuare l'esercizio, concordano con l'Istruttore le tecniche più opportune per effettuare il recupero, trasporto ed estrazione dall'acqua dell'infortunato.
- L'esercizio deve essere svolto in prossimità del cavo, posizionato su un fondale adeguato, sgombro e in condizioni di buona visibilità.
- L'Allievo che simula l'infortunato, al comando dell'Istruttore, si immerge per capovolta, raggiunge il fondo (dove è presente un AIST in tenuta ARA per assistenza) e si dispone in posizione bocconi.
- Il soccorritore, al comando dell'Istruttore, effettua un percorso in superficie di 10 m e si immerge prontamente sulla verticale dell'infortunato, lo raggiunge, lo ruota in posizione supina, sgancia la sua zavorra e, dopo, la propria ed effettua il recupero con la seguente presa: si posiziona sul lato destro dell'infortunato, passa il braccio destro sotto la sua ascella destra e con la mano destra mantiene chiuse le vie aeree.
- Il soccorritore, arrivato in superficie, toglie la maschera all'infortunato e la passa all'Istruttore (o l'AIST), effettua 2 ventilazioni simulate e quindi, utilizzando una delle prese concordate, inizia il trasporto dell'infortunato per 80 m dirigendosi verso la barca o l'ingresso da terra.
- Il soccorritore, con l'aiuto dell'assistenza di superficie, effettua l'estrazione dall'acqua dell'infortunato e, assieme, iniziano le manovre di BLS.



Tecniche componenti

- corretto recupero dell'infortunato dal fondo (sgancio della zavorra e corretta presa),
- corretto trasporto in superficie e corrette manovre di svestizione,
- corrette manovre di estrazione dell'infortunato dall'acqua,
- corretta procedura di BLS.

S.AL2 - Prove di salvamento su sommozzatore ARA incosciente sul fondo

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa (soccorritore e infortunato).

Descrizione

- Gli Allievi a turno effettuano il recupero di un sommozzatore ARA dal fondo (profondità massima 15 m), il trasporto in superficie per almeno 50 m e l'estrazione dall'acqua e simulano le procedure di BLS.
- Prima di effettuare l'esercizio gli Allievi concordano con l'Istruttore le tecniche più opportune per effettuare recupero, trasporto ed estrazione dall'acqua dell'infortunato.
- L'infortunato si dispone bocconi sul fondo, il soccorritore si avvicina, prende contatto con l'infortunato e, dopo aver verificato che lo stato di incoscienza, lo solleva per la rubinetteria ed effettua il recupero verso la superficie, attuando una delle prese concordate durante il briefing.
- La presa utilizzata dal soccorritore deve permettere
 - il controllo dell'assetto di entrambi i subacquei,
 - il mantenimento dell'erogatore dell'infortunato in bocca,
 - il mantenimento delle vie aeree dell'infortunato aperte (capo iperesteso),
 - il controllo degli strumenti.
- Si consiglia di provare uno dei seguenti metodi per il trasporto in superficie:
 - il soccorritore si posiziona sul fianco sinistro dell'infortunato; con la mano destra afferra la sua rubinetteria, controlla gli strumenti e, all'occorrenza, controlla il suo GAV; con la mano sinistra mantiene l'erogatore in bocca, garantisce l'iperestensione del capo e controlla il proprio GAV;
 - il soccorritore si posiziona sul lato destro dell'infortunato; passa il braccio destro sotto la sua ascella destra, con la mano destra mantiene l'erogatore in bocca e garantisce l'iperestensione del capo; con la mano sinistra provvede a regolare l'assetto di entrambi.
- Durante il recupero il soccorritore non deve superare la velocità di risalita standard e, a scopo didattico, deve osservare una sosta di 1 minuto a 6 metri, prima di emergere.
- In superficie il soccorritore mette in galleggiamento l'infortunato, gli toglie la maschera e la zavorra e le passa all'Istruttore (o l'AIST), effettua due ventilazioni simulate (con presa sottoascellare) e quindi, utilizzando una delle prese concordate, inizia il trasporto dell'infortunato per 50 m dirigendosi verso la barca o l'ingresso da terra.
- Quindi effettua con l'aiuto dell'assistenza di superficie l'estrazione dall'acqua dell'infortunato e, assieme, simulano le manovre di BLS (si consiglia l'utilizzo del manichino).

Tecniche componenti

- corretto recupero dell'infortunato dal fondo (mantenimento del capo iperesteso e dell'erogatore in bocca, rispetto della velocità di risalita e della sosta a 6 m),
- corretto trasporto in superficie e corrette manovre di svestizione,
- corrette manovre di estrazione dell'infortunato dall'acqua,
- corretta procedura di BLS.

13.3 - Modulo "Guida"

Note comuni alle immersioni di accompagnamento

- Gli Allievi, a turno, con la collaborazione e la supervisione costante dell'Istruttore, devono gestire le varie fasi dell'immersione (briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing) in qualità di Guida (quando previsto), prestando la massima attenzione alla sicurezza del gruppo medesimo.
- L'Allievo che nella rispettiva fase dell'immersione è Guida del gruppo deve



- effettuare i controlli in discesa (compensazione, avvicinamento alla profondità massima, sul fondo),
 - voltarsi periodicamente per controllare il gruppo (posizione, consumo, stress, ecc.),
 - mettere in pratica le opportune metodologie e tecniche di guida,
 - comunicare periodicamente con il subacqueo che chiude l'immersione (se previsto),
 - indicare i principali organismi marini e assicurarsi che siano osservati da tutti i subacquei del gruppo.
- Ogni Allievo, nell'arco delle immersioni previste, deve gestire alcuni dei principali scenari di emergenza che si possono presentare nell'ambito di un gruppo eterogeneo di subacquei, ad esempio:
 - difficoltà di compensazione in discesa da parte di un componente del gruppo,
 - difficoltà di controllo dell'assetto e risalita incontrollata da parte di un componente del gruppo,
 - affanno da parte di un componente del gruppo,
 - narcosi da parte di un componente del gruppo,
 - problemi legati all'attrezzatura (erogazione continua, assetto scorretto, perdita della zavorra, ecc.),
 - allungamento eccessivo del gruppo in immersione o distacco di un subacqueo.
- L'Istruttore durante il briefing deve descrivere con precisione gli scenari di emergenza e le relative modalità di simulazione/gestione ed in immersione deve segnalare in modo opportuno ed evidente a tutto il gruppo quando iniziano e finiscono le simulazioni.
- Gli Allievi devono effettuare almeno una volta il calcolo del tasso di consumo individuale: durante un percorso a profondità costante e pinneggiamento normale annotano profondità e, sia all'inizio che alla fine, tempi e pressione. Al termine dell'immersione, a secco, effettuano il calcolo del tasso di consumo individuale in superficie.
 - Almeno 2 delle immersioni G.AL2 - G.AL4 devono essere effettuate da barca. In questa occasione gli Allievi, sotto la supervisione dell'Istruttore e in accordo con il gestore del Centro di Immersione o CCF, partecipano (anche simulando) alle operazioni logistiche principali necessarie all'organizzazione dell'immersione descritte durante la lezione G.T3.
 - Vedere anche le note in §10.3.

G.AL1 - Esercitazione sulle varie tecniche di accompagnamento

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

- Esercitazione di guida di un gruppo di 2 subacquei con partenza da riva o da parete per circa 2-3 minuti nel blu (o senza riferimenti notevoli) e ritorno al punto di partenza, su un fondale con profondità limitata (consigliata inferiore a 10 m). L'Allievo "Guida" deve prestare particolare attenzione a
 - effettuare la partenza guardando i subacquei; la partenza è infatti uno dei momenti più delicati (quello in cui spesso nascono incomprensioni o piccoli intoppi) ed è spesso opportuno effettuare le prime pinneggiate avanzando di schiena per assicurarsi che il gruppo si muova compatto;
 - condurre il gruppo mantenendo i subacquei in posizione di massima visibilità (suggerita la posizione in linea, con la Guida di fianco in posizione leggermente avanzata);
 - effettuare segnali chiari e adeguati (mantenimento della quota, direzione, riserva di aria, ecc.).
- Al termine l'Allievo "Guida" ripete la prova partendo da un punto preciso (boa, ancora, ecc.) e ritorna al punto iniziale utilizzando la bussola con il metodo dell'errore certo.
- Esercitazione di guida di un gruppo di 2 subacquei lungo una parete (o su un pianoro) da esplorare ad una profondità limitata (consigliata inferiore a 10 m). L'Allievo "Guida" deve
 - effettuare la conduzione mantenendo a vista i subacquei ma lasciando loro una certa libertà "esplorativa": nel caso di parete l'Allievo "Guida" si mantiene in posizione leggermente esterna rispetto ai subacquei che procedono in fila lungo la parete; nel caso di pianoro lascia analoga libertà ai subacquei, ma mantiene costantemente il contatto visivo e costituisce il riferimento per la direzione;
 - comunicare con il gruppo con segnali chiari e adeguati, dedicandosi in particolare ad evidenziare gli elementi di flora e fauna interessanti ed assicurandosi una corretta visione da parte di entrambi i subacquei nel pieno rispetto dell'ambiente subacqueo.
 - In generale l'attenzione primaria dell'Allievo "Guida" deve essere per i subacquei e non per la bussola; è preferibile non tornare esattamente al punto di partenza ma mantenere il gruppo compatto che non, ovviamente, il viceversa.



- In tutte le prove l'Allievo "Guida" deve costituire sempre un chiaro riferimento per i subacquei e per questo deve assumere una posizione ben riconoscibile, leggermente staccata dal resto del gruppo, e comunicando gli eventuali cambi di direzione in modo evidente, assicurandosi che tutto il gruppo ne sia consapevole.
- I segnali devono essere sempre chiari e decisi, non ripetitivi e devono prevedere sempre la risposta di conferma da parte dei subacquei.
- Le esercitazioni prevedono che l'Allievo "Guida" conduca il gruppo da solo, ovvero senza un assistente che chiude il Gruppo; l'Istruttore segue in ogni caso il gruppo mantenendolo a vista, senza interferire con la conduzione, se non in situazioni di necessità.

Tecniche componenti

- partenza e cambi di direzione corretti,
- corretta disposizione dei subacquei nelle varie condizioni,
- riferimento costante per i subacquei (posizione riconoscibile),
- comunicazione efficace, con segnali chiari e adeguati,
- corretta segnalazione dei diversi organismi subacquei.

G.AL2 - Immersione di accompagnamento (18 m)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo (profondità massima consigliata 18 m).

A Gli Allievi, su delega dell'Istruttore, gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), curando la gestione del gruppo, la sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.

Gli Allievi mettono in pratica le varie metodologie e tecniche di accompagnamento, curando in particolare la gestione del gruppo, della sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.

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

Tecniche componenti

- corretta programmazione dell'immersione,
- corretta applicazione delle varie metodologie di accompagnamento,
- corretta gestione del gruppo,
- corretta gestione della sicurezza,
- corretta gestione dell'aspetto biologico.

G.AL3 - Immersione di accompagnamento (30 m)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo (profondità massima consigliata 30 m).

Gli Allievi, su delega dell'Istruttore, gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), curando la gestione del gruppo, la sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.

Gli Allievi mettono in pratica le varie metodologie e tecniche di accompagnamento, curando in particolare la gestione del gruppo, la gestione della sicurezza e all'osservazione degli organismi marini.

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

Tecniche componenti

- corretta programmazione dell'immersione,
- corretta applicazione delle varie metodologie di accompagnamento,
- corretta gestione del gruppo,
- corretta gestione della sicurezza,



- corretta gestione dell'aspetto biologico.

G.AL4 - Immersione di accompagnamento (42 m)

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo (profondità massima consigliata 42 m).

Gli Allievi, su delega dell'Istruttore, gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), curando la gestione del gruppo, la sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.

Gli Allievi mettono in pratica le varie metodologie e tecniche di accompagnamento, curando in particolare la gestione del gruppo, la gestione della sicurezza e all'osservazione degli organismi marini.

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

Tecniche componenti

- corretta programmazione e gestione dell'immersione,
- corretta applicazione delle varie metodologie di accompagnamento,
- corretta gestione del gruppo,
- corretta gestione della sicurezza,
- corretta gestione dell'aspetto biologico.

NOTA 2: Almeno 2 delle immersioni G.AL2 - G.AL4 devono essere effettuate da barca.



14 - Dichiarazione di fine corso

Si consiglia di far firmare all'Allievo una dichiarazione di fine corso (come quella di seguito riportata) e conservarne una copia per i 5 anni successivi alla brevettazione.

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

DICHIARA CHE

il Corso Base di 3° Grado AR (P3) 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

**15 - Modifiche al documento**

Versione aggiornata	Versione sostituita	Pag.	Elemento	Modifiche
160513	151023	1 e seg.	-	Logo FIPSAS e CONI aggiornati
		33	Par. 15	Introdotta tabella "Modifiche al documento"
160813	160513	7	Par. 10.1	Modificata la descrizione del pacchetto attrezzatura Modificata la descrizione delle capovolte
		8	Par. 10.3	Aggiunta nota relativa all'esecuzione degli esercizi di tipo apneistico
		16	A.BD2	Modificata la descrizione dell'esercizio e le relative tecniche componenti
		17	A.BD3	Aggiunta nota alla fine della descrizione dell'esercizio
170314	160813	6	10.1	Lievi modifiche al paragrafo <u>Attrezzatura ARA completa</u>
180416	170314	2	Griglia	Lievi modifiche formali
		3	Par. 4	18 anni compiuti prima della fine del corso (per i minori occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci)
180926	180416	8	Par. 10.3	Tablette d'immersione FIPSAS (2010)
190205	180926	8	10.2	- consentire una visibilità di almeno 3 m; se inferiore, gli esercizi/immersioni non possono essere svolti i rapporti allievo/istruttore devono essere opportunamente ridotti, a discrezione dell'Istruttore