



**LEGA SUB per le
ATTIVITA' SUBACQUEE**



Data 07/01/08

Pag. 1 di 62

Emittente

Commissione Didattica

Riferimenti

Oggetto

REGOLAMENTO DIDATTICO

Lega Sub per le Attività Subacquee
**Regolamento Didattico
Nazionale**

Rev. n° 3
Noli Savona 08-09/12/2007
Emittente: Commissione Didattica Nazionale



Regolamento Didattico Nazionale

Indice

- # Prefazione
- 1. Organizzazione del Corpo Didattico.
- 2. Configurazione del Corpo Didattico
- 3. Formazione del Corpo Didattico
- 4. Articolazione dei Corsi
- 5. Articolazione dei Corsi di Apnea

PRINCIPALI DOCUMENTI PROCEDURALI

- ***Tabella allievo di verifica per i corsi di apnea.***
- ***Modulo di richiesta di accettazione di circolo subacqueo.***
- ***Modulo di richiesta di scuola per l'insegnamento delle Attività subacquee***
- ***Modulo di comunicazione inizio corsi.***



- PRAFAZIONE

Riteniamo siano importanti allo scopo didattico, oltre le nozioni tecnico-pratiche, alcune considerazioni sociali ed aggreganti.

Queste devono far parte integrante di ogni approccio con la nostra struttura associativa, essendo l'embrione del nostro "essere" UISP.

La didattica è un sistema per insegnare a vivere il mare in sicurezza, ma non deve essere fine a se stessa e si reputa che il circolo subacqueo sia il modo migliore per fare aggregazione e perseguire, così, lo scopo statutario che la UISP si prefigge. Il circolo deve permettere ai soci di andare al mare anche dopo l'esaurimento del percorso didattico scelto, poiché è proprio andando sott'acqua che continua la formazione tecnica e psicologica del socio sub.

Date le premesse iniziali si ritiene che:

- un circolo sia tale se riconosciuto dalla Lega-Sub ed in regola con l'affiliazione UISP;
- una scuola subacquea è tale se è stata riconosciuta dalla CDN ed appartiene ad un circolo subacqueo riconosciuto;
- tutti i soci devono essere tesserati UISP, compresi gli allievi.

Queste condizioni sono indispensabili per essere riconosciuti e riconoscibili.

Un gruppo di subacquei brevettati, in cui siano presenti anche sub di livello 3 stelle UISP ed accompagnatori, possono fondare un circolo subacqueo seguendo le indicazioni del comitato zonale Lega Sub UISP per le formalità di rito previste dallo statuto in relazione alla creazione di nuovi circoli.

Un circolo al cui interno ci siano uno o più istruttori UISP, di cui almeno uno di livello 2 stelle UISP, può richiedere di poter istituire una scuola per l'insegnamento delle attività subacquee, purché non entri in conflitto con altre scuole già presenti nel territorio, utilizzando le medesime strutture (piscina, sede o comitato territoriale UISP).

Nel caso in cui un circolo non abbia istruttori può, previo accordo con il CDN, usare gli istruttori di una scuola Lega Sub (UISP) vicina.

Un istruttore di livello 2 stella UISP che per motivi occasionali si trovi in zone non coperte dalla nostra organizzazione e voglia effettuare corsi sub, deve avere come riferimento il CDN e la Lega Nazionale per tutti gli adempimenti come fosse una scuola riconosciuta. Ne consegue che appena si forma un gruppo di sub brevettati il suddetto istruttore dovrà essere il promotore della nascita di un nuovo circolo.



1) ORGANIZZAZIONE DEL CORPO DIDATTICO

1.1. Commissione Didattica Nazionale

1.1.1. Finalità

La Lega Sub, al fine di promuovere la diffusione delle attività subacquee, nei loro risvolti formativi, sportivi, ricreativi e culturali, e della loro pratica in sicurezza, organizza nella Commissione Didattica Nazionale (CODID) il proprio Corpo Didattico costituito da:

- Aiuto istruttore;
- Istruttori di Tecnica dell'Immersione Subacquea (TIS) – (M1 CMAS);
- Istruttori di Salvamento (S) – (M2 CMAS);
- Istruttori di apnea (IA);
- Istruttori di specialità;
- Formatore (M3 CMAS).

La CODID Nazionale, svolge i seguenti compiti:

- Addestramento e formazione tecnica dei subacquei, anche in relazione alle diverse Attività applicative;
- Formazione, specializzazione e aggiornamento del corpo insegnante;
- Formazione professionale;
- Ricerca e sperimentazione nel campo dell'insegnamento delle tecniche d'immersione;
- Addestramento e organizzazione nel campo della protezione civile;
- Prevenzione, divulgazione ed informazione nel campo della sicurezza.

1.1.2. CODID Composizione

La Commissione Didattica Nazionale è costituita dal corpo didattico della Lega ed è diretta da un responsabile eletto dal Consiglio Direttivo Nazionale.

1.1.3. CODID ufficio tecnico

L'ufficio tecnico è lo strumento tecnico di direzione della CODID Nazionale. Esso è formato dal responsabile nazionale, dai Commissari, dai responsabili della CODID regionale ed è aperto ai contributi esterni.

Esso svolge le seguenti mansioni:

- Tiene ed aggiorna gli Albi Nazionali dei Tecnici;
- Tiene ed aggiorna l'elenco nazionale delle scuole della Lega;
- Tiene ed aggiorna l'elenco dei circoli che fanno didattica della Lega;
- Promuove, organizza e coordina l'aggiornamento del corpo didattico;
- Fissa e organizza il calendario nazionale delle sessioni d'esame per il rilascio dei Brevetti da istruttore di qualsiasi livello;
- Forma le commissioni e organizza, su richiesta delle CODID regionali o delle scuole, Eventuali sessioni straordinarie d'esame;
- Svolge le funzioni delle CODID regionali ove queste non siano operanti;
- E' competente a dirimere qualsiasi questione in campo didattico e disciplinare.



1.1.4. Strutture

Strutture periferiche della CODID nazionale sono:

- Le CODID regionali;
- Le scuole della Lega;
- I circoli della Lega che praticano attività didattica col metodo della Lega.

1.2. Commissioni Didattiche Regionali

1.2.2. Composizione

Le Commissioni Didattiche Regionali (CODID regionale) sono composte dai rappresentanti delle scuole della Lega della zona (uno per scuola), in possesso almeno della qualifica di istruttore TIS, ognuno indicato dalla propria scuola mediante comunicazione scritta al responsabile della CODID regionale, e aperte ai contributi esterni.

1.2.3. Compiti

La CODID regionale, come struttura periferica della CODID nazionale, è il riferimento di carattere tecnico organizzativo per le scuole e i circoli della Lega presenti nella regione, e si pone come struttura di informazione, assistenza, organizzazione in campo didattico e regolamentare. Essa svolge i seguenti compiti:

- Promuove le attività didattiche sul territorio di competenza;
- Cura la diffusione del materiale didattico;
- Tiene l'elenco delle scuole e dei circoli che svolgono attività didattica della Lega nella propria regione;
- Autorizza e assiste i circoli nell'organizzazione dei corsi della Lega;
- Appone la validazione sui libretti di immersione degli istruttori che operano senza il controllo delle scuole, dandone comunicazione alla CODID nazionale;
- Organizza per gli istruttori, corsi di formazione di perfezionamento e seminari di aggiornamento didattico a livello regionale;
- Organizza, in accordo con la CODID nazionale sessioni d'esame per il rilascio di brevetti di qualsiasi ordine e grado;
- Organizza, in accordo con le scuole, i corsi di specializzazione per gli istruttori.

1.2.4. Responsabile

La CODID regionale, elegge tra i suoi membri un responsabile, che dura in carica 4 anni, a cui sono affidati i seguenti compiti:

- Presiedere e coordinare il lavoro della CODID, al fine di rendere esecutive le sue decisioni;
- Rappresentare la CODID regionale all'interno dell'ufficio tecnico;
- Rappresentare la CODID nazionale nei rapporti periferici con le strutture tecniche Corrispondenti di altre organizzazioni didattiche nazionali e internazionali.



1.3. Scuole della Lega

1.3.2. Caratteristiche

I circoli della Lega che dispongono di adeguato corpo didattico, possono richiedere alla CODID nazionale di essere iscritti nell'elenco delle scuole della Lega. Con questa richiesta, il circolo si impegna ad organizzare corsi di tecnica dell'immersione, di specializzazione conformi al regolamento della Lega Sub.

Esso, ad accoglimento della domanda, assume la qualifica di Scuola della Lega, e diviene, nella sua autonomia, struttura periferica della CODID nazionale.

1.3.3. Competenze

Le scuole della Lega hanno le seguenti competenze:

- Organizzano corsi di tecnica dell'immersione subacquea, corsi per operatori di salvamento, di specializzazione, e rilasciano autonomamente i relativi documenti e brevetti;
- Organizzano autonomamente corsi per la formazione di istruttori;
- Hanno diritto di indicare un membro della propria commissione didattica come membro interno nelle commissioni d'esame per il conseguimento dei brevetti di istruttore di qualsiasi livello e specializzazione, nel caso siano presentati candidati della propria scuola;
- Organizzano, in accordo con la CODID regionale, corsi di specializzazione per istruttori;
- Designano il proprio rappresentante presso la CODID regionale competente.

2) CONFIGURAZIONE DEL CORPO DIDATTICO

2.1. Aiuto istruttore

Sono aiuto istruttori TIS coloro che dopo aver sostenuto l'esame di III° grado con esito favorevole, hanno frequentato il periodo di tirocinio come assistente istruttore.

2.2. Istruttori

2.2.1. Istruttori TIS (M1 CMAS)

Sono istruttori di tecnica dell'immersione (TIS) della Lega sub, coloro che sono iscritti nell'albo nazionale istruttori.



2.2.2. Iscrizione all'Albo Nazionale

L'iscrizione all'albo nazionale avviene secondo le seguenti modalità:

- dopo aver sostenuto con esito positivo l'esame per il conseguimento del brevetto di istruttore TIS, su richiesta della scuola o della CODID regionale, che attesteranno l'avvenuto tirocinio come assistente istruttore;
- per coloro che, essendo in possesso di brevetto da istruttore rilasciato da altre organizzazioni nazionali e internazionali riconosciute dalla Lega, abbiano fatto richiesta di iscrizione all'albo nazionale istruttori della Lega, dopo aver sostenuto con esito positivo il cross over di conversione brevetto.

2.2.3. Istruttori di Salvamento subacqueo (M2 CMAS)

Sono istruttori di salvamento subacqueo (S) coloro che, dopo 2 anni dall'iscrizione all'albo nazionale come istruttori TIS, dopo aver frequentato il corso di preparazione presso la scuola di appartenenza, superano con esito positivo il relativo esame per istruttori di salvamento alla presenza di almeno un formatore (commissario M3).

2.2.4. Istruttore di apnea

Sono istruttori di apnea (IA), coloro che sono iscritti nell'albo nazionale istruttori con le stesse modalità dell'istruttore TIS.

2.2.5. Istruttore di specialità

Il rilascio dei brevetti da istruttore di specializzazione e la relativa annotazione nell'albo, avviene a fronte della frequenza del relativo corso e del superamento dell'esame. Le discipline di specializzazione che la Lega promuove sono:

- Fotografia;
- Video operatore;
- Archeologia;
- Speleologia;
- Alta quota;
- Muta stagna;
- Biologia;
- Nitrox;

2.2.6. Istruttori attivi ed inattivi

Un istruttore è considerato attivo se svolge attività didattica di qualsiasi grado o specializzazione durante l'anno e secondo il parere del responsabile didattico della scuola.

L'istruttore può restare inattivo per massimo due anni e tornare all'insegnamento presentando semplice domanda alla scuola. Ove si ritenga debba aggiornarsi, dovrà sostenere un colloquio con il responsabile della CODID della scuola, sulle materie di aggiornamento. Dopo tre anni di inattività, l'istruttore che avrà fatto domanda di insegnamento, dovrà aggiornarsi secondo le indicazioni della CODID nazionale e sostenere, per essere considerato attivo, un colloquio con un commissario nazionale designato dalla CODID nazionale.



2.3. Formatori (commissari)

2.3.1. Formatori Nazionali (M3 CMAS)

Sono Formatori nazionali coloro che sono iscritti nell'albo dei formatori nazionale d'esame.

2.3.2. Iscrizione all'albo

I formatori nazionali, per essere iscritti al relativo albo devono:

- essere istruttori di salvamento (S) da almeno cinque anni
- fare domanda documentata di ammissione alla CODID regionale, la quale, in base alle esigenze del territorio inoltrerà la domanda all'ufficio tecnico, corredata del suo parere.

2.3.3. Mansioni

I formatori nazionali svolgono le seguenti mansioni:

- compongono le commissioni d'esame su incarico dell'ufficio tecnico;
- esaminano, secondo le modalità del regolamento, i candidati istruttori di qualsiasi grado e specializzazione;
- verificano l'aggiornamento degli istruttori che tornano in attività dopo tre anni di inattività;
- sono membri dell'ufficio tecnico della CODID.

2.4. Commissione d'esame

2.4.1. La commissione d'esame è formata almeno da un commissario nazionale designato dalla CODID nazionale che presiede la commissione, da un membro della CODID regionale e da un membro interno della scuola con qualifica di istruttore.

2.4.2. Prova d'esame per istruttori di ogni grado e specializzazione:

L'esame di abilitazione all'insegnamento per istruttori TIS, istruttori di salvamento S, istruttori di apnea e di specializzazione, si articola in due diverse prove.

Nella prima, il candidato dovrà fornire prova di conoscere a fondo gli argomenti dei programmi teorici e di saperli esporre con chiarezza, dovrà consegnare uno scritto che illustrerà una lezione d'esame con argomento a scelta. Durante questa prova la commissione potrà anche rivolgere al candidato domande relative ai metodi e ai programmi d'insegnamento delle tecniche d'immersione, all'organizzazione dei corsi, alle lezioni in piscina, alle immersioni scuola in acque libere, al presente regolamento.

Nella seconda prova il candidato dovrà dimostrare di saper organizzare e condurre una lezione pratica, sia a secco sia in acqua.

2.4.3. Certificazioni:

L'idoneità sarà annotata sulla scheda tecnica del subacqueo, mentre la scheda d'esame contenente il giudizio di idoneità, sarà trasmessa alla CODID nazionale, la quale, emetterà entro quindici giorni il relativo brevetto.



2.5. Sanzioni disciplinari

Per fatti gravi, i circoli e le scuole della Lega possono con delibera motivata del loro consiglio direttivo, sospendere un istruttore.

Per fatti particolarmente gravi, i circoli e le scuole della Lega possono, con delibera motivata del loro consiglio direttivo, chiedere alla CODID nazionale l'espulsione di un istruttore.

In questi casi dovrà essere inviata comunicazione scritta all'istruttore, alla CODID regionale e nazionale. In caso di richiesta di espulsione, la CODID nazionale, dopo gli opportuni accertamenti dà risposta argomentata entro trenta giorni.

In caso di sospensione, l'istruttore avrà facoltà di ricorso alla CODID regionale, nei due mesi successivi. In caso di conferma della sospensione da parte della CODID regionale, l'istruttore potrà appellarsi alla CODID nazionale.

In caso di accoglimento della richiesta di espulsione di un istruttore da parte della CODID nazionale, questi potrà opporre ricorso entro sessanta giorni.

In caso di assenza di ricorso dell'istruttore entro i termini indicati, la delibera di espulsione sarà annotata sull'albo nazionale e l'istruttore verrà sospeso da ogni attività didattica nell'ambito della Lega.

I commissari nazionali possono essere sospesi cautelativamente, se svolgono analoga attività presso altre organizzazioni didattiche, oppure sospesi per motivi disciplinari se svolgono attività in contrasto con quella della Lega. A tale provvedimento, potrà essere opposto ricorso alla CODID nazionale entro sessanta giorni.

3) FORMAZIONE DEL CORPO DIDATTICO

3.1. Aiuto istruttore

3.1.1. Competenze:

La qualifica di Aiuto Istruttore (AI) abilita ad assistere l'istruttore durante i corsi, nelle lezioni teoriche, in acque delimitate, in acque libere.

Il brevetto di Aiuto Istruttore (AI) viene rilasciato dopo un anno dal conseguimento del brevetto di III° grado e dopo il relativo tirocinio come assistente istruttore.

3.1.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- brevetto di III° grado (3^a stella CMAS) da almeno un anno;
- almeno 10 immersioni didattiche registrate;
- oltre 100 immersioni registrate totali;
- certificato di idoneità sportiva agonistica all'attività subacquea;
- periodo di tirocinio adeguato come assistente istruttore;
- parere favorevole della CODID della scuola;

3.1.3. Contenuto del periodo di tirocinio come assistente istruttore:

Il candidato AI deve affiancarsi ad un istruttore durante un corso di I°, II° grado e operatore di salvamento subacqueo, durante questo periodo dovrà preparare e svolgere in modo autonomo lezioni pratiche e teoriche secondo la filosofia di insegnamento della Lega (sotto il controllo di un istruttore).



E' discrezione della CODID della scuola svolgere lezioni supplementari con il candidato AI per trattare i seguenti argomenti:

- metodo di impostazione delle lezioni;
- tecniche della comunicazione;
- programmazione e gestione dei gruppi;
- meteorologia e arti marinaresche.

3.2. Istruttore TIS (M1 CMAS)

3.2.1. Competenze:

La qualifica di istruttore di tecnica dell'immersione TIS abilita all'insegnamento dei corsi per il conseguimento dei brevetti di sommozzatore sportivo I° e II° grado, comprese le valutazioni finali.

3.2.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- brevetto di aiuto istruttore;
- almeno 20 immersioni didattiche registrate;
- oltre 200 immersioni registrate totali;
- certificato di idoneità sportiva agonistica all'attività subacquea;
- presentazione scritta da parte della CODID della scuola di appartenenza;
- superamento delle prove d'esame.

3.2.3. Contenuto:

Il candidato istruttore in possesso delle certificazioni o dei titoli equivalenti, dopo documentata pratica di insegnamento con la mansione di aiuto istruttore, e presentato dalla propria scuola, può partecipare ad una sessione d'esame organizzata dalla CODID nazionale, regionale, o richiesta dalla CODID della scuola. Le modalità d'esame sono riportate al punto 2.4.2.

3.3. Istruttore S (M2 CMAS)

3.3.1. Competenze:

La qualifica di istruttore di salvamento S, oltre ad avere le competenze come istruttore TIS, è abilitato ad organizzare corsi per il conseguimento dei brevetti di operatore di salvamento e III° grado, comprese le valutazioni finali.

3.3.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- brevetto di istruttore TIS da almeno un anno;
- oltre 30 immersioni didattiche registrate;
- certificato di idoneità sportiva agonistica;
- presentazione scritta da parte della CODID della scuola di appartenenza;
- superamento delle prove d'esame.



3.3.3. Contenuto:

Il candidato istruttore in possesso delle certificazioni o dei titoli equivalenti, dopo documentata pratica di insegnamento come istruttore TIS, e presentato dalla propria scuola, può partecipare ad una sessione d'esame organizzata dalla CODID nazionale, regionale, o richiesta dalla CODID della scuola. Le modalità d'esame sono riportate al punto 2.4.2.

3.4. Istruttore di apnea

3.4.1. Competenze:

La qualifica di istruttore di apnea IS abilita all'insegnamento dei corsi per il conseguimento dei brevetti di apnea I°, II° e III° grado, comprese le valutazioni finali.

3.4.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- brevetto di III° grado apnea;
- autocertificazione di comprovata esperienza in mare;
- certificato di idoneità sportiva agonistica all'attività subacquea;
- presentazione scritta da parte della CODID della scuola di appartenenza;
- superamento delle prove d'esame.

3.4.3. Contenuto:

Il candidato istruttore in possesso delle certificazioni o dei titoli equivalenti, dopo documentata pratica di insegnamento con la mansione di aiuto istruttore nei corsi di apnea, e presentato dalla propria scuola, può partecipare ad una sessione d'esame organizzata dalla CODID nazionale, regionale, o richiesta dalla CODID della scuola. Le modalità d'esame sono riportate al punto 2.4.2.

3.5. Istruttore di specializzazione

3.5.1. Competenze:

La qualifica di istruttore di specialità abilita ad organizzare corsi in funzione del tipo di specializzazione richiesta, comprese le valutazioni finali. L'elenco delle specializzazioni che la Lega sub intende promuovere sono riportate al punto 2.2.4.

3.5.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- brevetto di istruttore TIS da almeno un anno;
- certificato di idoneità sportiva agonistica;
- documentata esperienza sulla specialità richiesta;
- richiesta scritta da parte della CODID della scuola di appartenenza;
- valutazione da parte di un membro della CODID nazionale o regionale.



3.5.3. Contenuto:

Il candidato istruttore in possesso delle certificazioni o dei titoli equivalenti, dopo documentata esperienza nella specialità richiesta, e presentato dalla propria scuola, può richiedere una valutazione dell'effettiva esperienza alla CODID nazionale o regionale.

3.5. Conversione brevetti istruttori

3.5.1. Modalità:

E' possibile convertire un brevetto da istruttore di qualsiasi federazione italiana o estera con un brevetto istruttore UISP Lega sub di pari grado, o grado inferiore con le seguenti modalità.

Conversione Lega sub con brevetto di federazione italiana: è sufficiente un colloquio con un commissario designato dalla CODID nazionale, che verificherà l'effettiva capacità teorica e pratica del candidato istruttore e illustrerà i metodi di insegnamento della Lega sub.

Conversione UISP Lega sub con brevetto di federazione estera: il candidato istruttore dovrà seguire almeno un corso di qualsiasi livello organizzato da una scuola della Lega sub, in seguito quando la CODID della scuola stessa lo riterrà idoneo potrà fare un colloquio con un commissario designato dalla CODID nazionale.

Le federazioni riconosciute sono elencate nel regolamento politico.



4) ARTICOLAZIONE DEI CORSI

4.1. Criteri di base

L'ipotesi di costruire una didattica subacquea non autoritaria, in linea con il nostro grande progetto culturale, ha impegnato attivamente la Lega in questi anni. Tale ipotesi risulta coerente con una serie di scelte e di esigenze.

Innanzitutto, noi che organizziamo lo "sport del cittadino", e che mettiamo al centro della nostra esperienza, appunto "il cittadino che fa sport" non potevamo non ritagliare su di lui e soprattutto sulle esigenze di sicurezza, i nostri metodi di insegnamento. A tale proposito, si sono consolidati negli anni i seguenti criteri.

4.1.1. Criterio della sicurezza:

Uno dei motivi che inducono a frequentare un corso di tecnica dell'immersione è l'esigenza di immergersi in sicurezza.

Per ottenere questo risultato, il programma dei corsi non deve essere rigidamente prestabilito, deve essere invece in grado di adattarsi alle esigenze del più gran numero possibile di utenti, che, come è noto, si accostano alle scuole nelle più disparate situazioni di acquaticità ed allenamento.

Poiché allo sportivo non sono, e non devono essere richiesti livelli minimi di operatività, in quanto può essere lui stesso a decidere il livello del suo impegno, è indispensabile fornirgli gli strumenti per acquisire la coscienza delle proprie possibilità operative e del proprio grado di allenamento, ponendo così le premesse per farlo operare in sicurezza. E' perfino superfluo ribadire il rifiuto dei miti del perfezionismo e della superprestazione, ribadendo la necessità che l'allievo avverta i propri limiti e lavori per superarli senza affanni e frustrazioni, all'interno del processo didattico.



4.1.2. Criterio della gradualità dell'insegnamento:

Questo secondo e fondamentale criterio è direttamente conseguente alle considerazioni precedenti. L'acquisizione della coscienza dei propri limiti da parte dell'allievo, se è da un lato fondamentale per la sua sicurezza e premessa indispensabile al loro superamento, deve dall'altro essere, dal punto di vista didattico, acquisita in maniera graduale e non traumatica. Bisogna ricordare che durante il processo di insegnamento e apprendimento, un insuccesso può rappresentare una battuta d'arresto, e talvolta addirittura comportare un passo indietro. Per questo motivo bisogna ricordare sempre che l'esercizio è comunque uno strumento che ci aiuta a ottenere certi risultati. Strumento fortunatamente intercambiabile, grazie al nostro ricco patrimonio tecnico, quindi mezzo e non fine. L'esercizio non deve mai essere considerato un ostacolo da superare: quello che bisogna sempre aver presente è il risultato che si vuole ottenere. E' evidente che solo un metodo ed esercizi opportunamente duttili e capaci di adattarsi alle esigenze particolari saranno in grado di soddisfare il criterio di gradualità qui enunciato, e a favorire un processo di apprendimento armonico e senza inutili e dannose scosse.

4.1.3. Criterio della partecipazione al processo globale di insegnamento e apprendimento:

Il processo di insegnamento e apprendimento vede attivamente impegnati istruttori e allievi in un processo dialettico in cui entrambi i soggetti collaborano attivamente. Non bisogna dunque dimenticare che gli allievi svolgono parte attiva in questo processo, e che il confronto, stimolato dall'istruttore, deve essere continuo. Un'impostazione non autoritaria, non può vedere l'allievo come elemento passivo, che deve rigidamente uniformarsi a un programma che è stato astrattamente deciso. Il confronto, nel metodo della Lega è continuo e svolge un ruolo fondamentale, in relazione al programma di addestramento, correlato con i problemi individuali, e alla sua continua verifica e correzione. Strumenti di tale lavoro sono la riunione di squadra, e il consiglio di corso, che coordina il lavoro delle squadre ed è momento di confronto tra gli istruttori, a cui possono essere chiamati a contribuire gli allievi.

4.1.4. La sperimentazione:

La Lega, ormai da molti anni, propone un programma didattico nazionale quadro, in cui possono trovare soddisfacente collocazione e ragionevole omogeneizzazione le ricche esperienze didattiche maturate nell'associazione. Dunque la feconda sperimentazione di nuove tecniche trova naturalmente posto all'interno dei programmi. La sperimentazione che offre gli strumenti per un'evoluzione del metodo didattico o per il suo arricchimento, riveste per la Lega una grande importanza. Anche in questo caso, nel nostro sistema decentrato, l'organizzazione o la proposta di corsi sperimentali, come l'introduzione di nuove tecniche nei corsi, è affidata all'iniziativa delle scuole della Lega. Per una soddisfacente circolazione delle esperienze dovranno essere stilate relazioni dettagliate su tali sperimentazioni e sui risultati raggiunti da inviare alla CODID nazionale, che avrà cura di diffonderle.



4.2. Norme generali per l'organizzazione e svolgimento dei corsi

4.2.1. Condizioni per l'organizzazione e lo svolgimento dei corsi.

Per poter frequentare un corso di formazione sono richiesti:

- 1) Età non inferiore ai limiti stabiliti.
- 2) Autorizzazione dei genitori e scarico di responsabilità per i minori.
- 3) Visita medica agonistica per l'attività subacquea.
- 4) Tesseramento UISP in base al codice di appartenenza.
- 5) Firma di approvazione di un regolamento contenente i seguenti impegni:
 - a) immergersi in buone condizioni psicofisiche;
 - b) immergersi lontano dai pasti;
 - c) non praticare iperventilazione eccessiva;
 - d) non praticare apnea senza l'opportuno controllo dell'istruttore;
 - e) non immergersi dopo l'assunzione di sostanze stupefacenti o di medicinali che presentano controindicazioni;
 - f) attenersi ai regolamenti interni della scuola.

4.2.2. Criteri di sicurezza per lo svolgimento delle lezioni in acque delimitate.

- 1) Rispetto delle norme riportate al precedente punto 4.2.1. n° 5.
- 2) Rapporto numerico tra istruttori, aiuto istruttori ed allievi.

Limiti da non superare:

Per lo svolgimento dei corsi è richiesto un organico di almeno un istruttore ogni sei allievi (1:6). L'aggiunta di un aiuto istruttore porterà il rapporto a 1:10 (un istruttore + un aiuto istruttore ogni 10 allievi).

- 3) Disponibilità di una cassetta contenente attrezzatura per il primo soccorso.
- 4) Possibilità di effettuare una chiamata di emergenza.

4.2.3. Criteri di sicurezza per lo svolgimento delle lezioni in acque libere:

- 1) Rapporto numerico tra istruttori, aiuto istruttori, allievi.
 - a) per immersioni diurne 1+1:6 (1 istruttore + 1 aiuto istruttore ogni 6 allievi);
 - b) per immersioni notturne o con visibilità limitata 1+1:4.
- 2) Assistenza qualificata in superficie.
- 3) Rispetto dei limiti massimi di profondità previsti nei vari gradi di addestramento.
- 4) Immersioni in curva di sicurezza.
- 5) Scelta di fondali adatti ad immersioni di tipo didattico.
- 6) Condizioni ambientali accettabili.
- 7) Dispositivi galleggianti di segnalazione.
- 8) Accorgimenti per il primo soccorso:
 - a) cassetta di primo intervento per RCP e bombolino di O₂ a circuito aperto;
 - b) numeri telefonici dei centri iperbarici più vicini e del servizio di pronto soccorso;
 - c) possibilità di effettuare una chiamata di emergenza con il telefono o VHF.



4.2.4. Immersioni.

Ai fini didattici un'immersione deve comprendere lo svolgimento delle seguenti attività:

- 1) Commento iniziale con illustrazione dell'immersione (briefing).
- 2) Controllo e preparazione delle attrezzature con la supervisione di un istruttore, aiuto istruttore, allievo istruttore.
- 3) Immersione avente durata:
 - a) non superiore al limite della curva di sicurezza, e comunque non superiore ai 50 minuti;
 - b) non inferiore a 1/3 del tempo limite della curva.
- 4) Commento finale.
- 5) Registrazione dell'immersione sul relativo libretto, con convalida da parte dell'istruttore.
- 6) Rispetto delle relative ordinanze emanate dalle Capitanerie locali.

4.2.5. Definizioni delle certificazioni.

Qualunque siano i nomi che ogni federazione attribuirà ai tre livelli di brevetto, gli allievi, al conseguimento della relativa certificazione, dovranno avere i seguenti requisiti:

- 1) I° livello (1^a stella CMAS), denominato anche corso base:

E' un subacqueo con conoscenze di base sufficienti ad affrontare immersioni con compagno esperto o di grado superiore.

- 2) II° livello (2^a stella CMAS) denominato anche corso di perfezionamento:

E' un subacqueo con adeguata preparazione teorico-pratica abilitato ad immergersi con compagno di pari grado o superiore.

- 3) III° livello (3^a stella CMAS) denominato anche guida sub:

E' un subacqueo con ottima preparazione tecnica, preparato ad affrontare e a condurre immersioni in ambienti particolari con subacquei anche di grado inferiore.

4.3. Attività per minisub

4.3.1. Definizione:

Introduzione all'attività subacquea per allievi che non hanno ancora l'età minima per frequentare il corso base, abilitati ad immergersi anche in acque libere ad una profondità massima di 6 metri esclusivamente accompagnati da un istruttore.

4.3.2. Requisiti:

- età compresa dai 9 ai 14 anni;
- minima abilità nel nuoto;
- certificato medico di idoneità sportiva generico.



4.3.3. Contenuto:

Teoria 6 lezioni da 30 minuti.

- Attrezzatura di base:
 - a) Pinne
 - b) Maschera
 - c) Aeratore
 - d) Cintura con zavorra
 - e) Coltello
 - f) Muta

- L'organismo umano:
 - a) Apparato cardiocircolatorio e respiratorio
 - b) Sistema uditivo e visivo
 - c) Le manovre di compensazione

- Nozioni base di fisica (accenno)

- Attrezzatura per A.R.A.:
 - a) Bombole
 - b) Erogatore
 - c) Gav
 - d) Manometro e profondimetro
 - e) Orologio

- Immersione con A.R.A.
 - a) Assorbimento dell'azoto
 - b) Tabelle immersioni (US NAVY)
 - c) Liberazione azoto
 - d) Problemi in immersione

- Norme di comportamento:
 - a) Segnali subacquei
 - b) Comportamento in immersione
 - c) Sicurezza in acqua
 - d) Rispetto del mare

Acque delimitate 6 lezioni da 1 ora.

- 1 verifica acquaticità:
 - a) Nuoto a stile
 - b) Nuoto a rana
 - c) Rana verticale
 - d) Apnea da fermo
 - e) Dispnea

- 2 attrezzatura di base:
 - a) Riscaldamento stile libero e rana con apnee
 - b) Nuoto con attrezzatura
 - c) Apnea con attrezzatura
 - d) Contatto con attrezzatura A.R.A.



- 3 attrezzatura per A.R.A.:
 - a) Riscaldamento stile libero e rana con apnee
 - b) Immersioni con A.R.A.
 - c) Verifica compensazione
 - d) Verifica percezione suoni
 - e) Svuotamento della maschera
 - f) Percorso cieco e recupero maschera

- 4 A.R.A.
 - a) Riscaldamento stile libero e rana con apnee
 - b) Immersioni con A.R.A.
 - c) Capriole (3 consecutive)
 - d) Percorso capovolto (testa in giù)
 - e) Verifica svuotamento maschera

- 5 A.R.A.
 - a) Riscaldamento stile libero e rana con apnee
 - b) Immersioni con A.R.A.
 - c) Lungo percorso senza maschera
 - d) Lungo percorso senza pinne

- 6 A.R.A.
 - a) Riscaldamento stile libero e rana con apnee
 - b) Immersioni con A.R.A.
 - c) Esercizi vari di acquaticità
 - d) Guardia e ladri subacquea

4.3.4. Livelli:

Non esistono particolari livelli di competenza e di preparazione, questo corso è stato elaborato per avvicinare i ragazzi all'attività subacquea. Nello svolgimento del corso si consiglia un rapporto allievi istruttore o aiuto istruttore di 1:1.

4.3.5. Valutazione:

E' superfluo fare una valutazione teorica. Nella parte in acque delimitate si consiglia di preparare un percorso con varie difficoltà.

4.4. Primo livello (1^a Stella CMAS)

4.4.1. Definizione:

Un subacqueo che è competente nella sicurezza e nel corretto uso dell'equipaggiamento subacqueo, il quale ha frequentato il corso in ambiente di acque delimitate ed è pronto per immersioni in acque libere accompagnato da Istruttori o subacquei brevettati 3 stelle CMAS o di pari grado di altre agenzie didattiche.

4.4.2. Requisiti:

- età minima 14 anni;
- minima abilità nel nuoto;
- certificato medico di idoneità sportiva agonistica all'attività subacquea.



4.4.3. Contenuto:

Teoria 12 ore.

- Presentazione corso.
- Attrezzatura di base, differenza tra A.R.A. e apnea:
 - a) Pinne
 - b) Maschera
 - c) Aeratore
 - d) Cintura con zavorra
 - e) Coltello
 - f) Muta
- L'organismo umano:
 - a) Apparato cardiocircolatorio
 - b) Apparato respiratorio
 - c) Sistema uditivo
 - d) Sistema visivo
 - e) Seni paranasali
- Fisica:
 - a) Principio di Torricelli
 - b) Principio di Archimede
 - c) Legge di Henry
 - d) Legge di Dalton
 - e) Legge di Boyle e Mariotte
 - f) Principio di Pascal
 - g) Legge di Charles
- Manovre di compensazione:
 - a) Deglutizione
 - b) Valsalva
 - c) Marcante – Odaglia
 - d) Compensazione dei seni paranasali
- Apnea:
 - a) Definizione
 - b) Tecniche per aumentarla
 - c) Iperventilazione
 - d) Sincope ipossica
 - e) Sincope da apnea prolungata
 - f) Sincope da idrocuzione
 - g) Colpo di ventosa
 - h) Sfondamento del timpano
- Attrezzatura per A.R.A.:
 - a) Breve storia
 - b) Bombole
 - c) Erogatore
 - d) Giubbotto d'assetto variabile (GAV)
 - e) Manometro e profondimetro
 - f) Orologio



- Immersione con A.R.A.:
 - a) Assorbimento azoto
 - b) Tabelle d'immersione (US NAVY)
 - c) Liberazione azoto
 - d) Calcoli sui consumi
 - e) Computer (cenni)

- Problemi nell'immersione con A.R.A.:
 - a) M. D. D.
 - b) Sovradistensione polmonare
 - c) E.G.A.
 - d) Narcosi d'azoto
 - e) Affanno
 - f) Colpo d'ariete
 - g) Sovradistensione gastrointestinale

- Norme:
 - a) Principali segnali subacquei
 - b) Legislazione vigente

Acque delimitate 25 ore:

- Acquaticità di base:
 - a) Nuoto in superficie
 - b) Rana in superficie e subacquea
 - c) Rana in verticale
 - d) Apnea da fermo
 - e) Dispnea
 - f) Capovolte in raccolta

- Attrezzatura di base:
 - a) Nuoto in superficie e in immersione
 - b) Virate
 - c) Capovolte a squadra
 - d) Svuotamento maschera
 - e) Vestizione
 - f) Entrate in acqua

- Attrezzatura per A.R.A.:
 - a) Montaggio gruppo A.R.A. (gav. ed erogatore)
 - b) Respirazione da erogatore a secco e sotto la superficie
 - c) Discesa con capovolta e in verticale
 - d) Vestizione gruppo A.R.A. in superficie e sul fondo
 - e) Vestizione completa con attrezzatura in mano partendo dal bordo piscina
 - f) Prove d'assetto gonfiando il GAV. Con il comando e a bocca
 - g) Percorsi in assetto neutro con e senza maschera
 - h) Respirazione in coppia da fermo
 - i) Percorso in coppia
 - j) Risalita d'emergenza



Acque libere 4 immersioni.

4.4.4. Livelli:

Competenza nella preparazione, manutenzione e uso delle attrezzature subacquee.

Regolazione dell'assetto.

Controllo dei movimenti in tutte le direzioni, uso delle pinne in modo efficiente ed economico, entrata e uscita dall'acqua in completa sicurezza.

Essere disciplinato e responsabile durante una immersione guidata.

Atteggiamento mentale adeguato.

Abilitato ad immergersi ad una profondità massima di 18 metri.

4.4.5. Valutazione:

Nel sistema di "Valutazione Continua" i punti verranno valutati durante il corso e la certificazione sarà rilasciata solamente se l'allievo dimostrerà di aver raggiunto le capacità richieste.

Un test, scritto o orale, si potrà usare per stabilire il livello di apprendimento raggiunto.

4.5. Secondo livello (2^a Stella CMAS)

4.5.1. Definizione:

Un subacqueo con certificazione di secondo livello (2 stelle CMAS), ha già esperienza in immersioni in acque libere e può effettuare immersioni con compagni di pari grado o superiore, ed è in grado, in caso di incidente, di effettuare un primo soccorso.

Un subacqueo con certificazione 2 stelle CMAS non ha sufficiente esperienza per condurre subacquei con certificazione inferiore in immersione in acque libere.

4.5.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- Certificazione di primo livello, 1^a stella CMAS o equivalente;
- Almeno 20 immersioni certificate;
- Certificato medico di idoneità sportiva agonistica all'attività subacquea;



4.5.3. Contenuto:

Teoria 8 ore.

- Presentazione corso.
- Ripasso:
 - a) Assorbimento azoto
 - b) Calcoli su immersioni ripetitive
 - c) Calcoli su consumi
- Le cause dello stress.
- Distinzione interventi di primo soccorso in apnea e con A.R.A.
- Approfondimento problematiche immersione in apnea:
 - a) Sincope ipossica
 - b) Sincope da apnea prolungata
 - c) Sincope da idrocuzione
 - d) A.B.C. e primi controlli
 - e) Rianimazione con tecniche B.L.S.
 - f) Tecniche di recupero
- Approfondimento problematiche immersione con A.R.A.:
 - a) M.D.D.
 - b) Sovradistensione polmonare
 - c) E.G.A.
 - d) Pneumotorace
 - e) Enfisema sottocutaneo
 - f) Enfisema mediastinico
 - g) Intervento con ossigeno e liquidi
- Altre problematiche comuni:
 - a) Asfissia (cause)
 - b) Annegamento (cause)
 - c) Pre-annegamento in acqua dolce
 - d) Pre-annegamento in acqua salata
 - e) Colpo di sole
 - f) Assideramento
- Orientamento:
 - a) Orientamento naturale
 - b) Uso della bussola
- Sistemi di ricerca e recupero:
 - a) Perché e cosa cercare
 - b) Sistema della chiocciola
 - c) Sistema del traversino
 - d) Pallone di sollevamento e mezzi di fortuna



- Tabelle e computer:
 - a) Differenze tra principali tabelle
 - b) Differenze tra tabelle e computer
 - c) Uso del computer
 - d) Immersioni multilivello
 - e) Tempi di emisaturazione e fattore M
 - f) Differenze tra vari computer e limiti

- Tecniche d'immersione:
 - a) Immersione profonda
 - b) Immersione in corrente
 - c) Immersione notturna
 - d) Immersione in acque fredde
 - e) Immersione su relitti
 - f) Immersione in alta quota
 - g) Nitrox e trimix

- Principali nodi di uso comune.

- Responsabilità legali (cenni).

- Ambiente marino, flora e fauna marina e potenziali pericoli.

Acque delimitate 15 ore.

- Recupero infortunato in apnea a corpo libero:
 - a) Presa sottomento e risalita a rana
 - b) Percorso di 10 mt. in superficie a rana
 - c) Recupero sul bordo piscina

- Recupero infortunato con attrezzatura di base:
 - a) Slaccio cintura, presa sotto mento e risalita con le pinne
 - b) Percorso di 20 mt. con attrezzatura di base
 - c) Svestizione e recupero sul bordo

- Recupero infortunato con attrezzatura A.R.A.:
 - a) Slaccio cintura, presa sotto mento e risalita senza usare il gav
 - b) Percorso di 20 mt. soffiando con l'erogatore
 - c) Svestizione e recupero sul bordo

- Simulazione affanno singolo.

- Verifica assetto con gav.

- Simulazione di decompressione in quota con pedagno.

- Uso della bussola, ricerca e recupero:
 - a) Percorsi in linea retta
 - b) Percorsi triangolari
 - c) Percorsi a zig zag con diverse angolazioni
 - d) Sistema della chiocciola
 - e) Sollevamento con pallone



- Controllo dell'assetto:
 - a) Cambio gav. In quota
 - b) Percorso appesantito
 - c) Svestizione in quota
 - d) Simulazione affanno in coppia

- Percorso completo.

Acque libere 6 immersioni comprese notturna, ripetitiva, profonda.

4.5.4. Livelli:

Competenza nella preparazione, manutenzione e uso delle attrezzature subacquee
Familiarità nell'uso dell'attrezzatura A.R.A. Abilità nell'effettuare procedure di autosoccorso e buona tecnica nel soccorso al compagno di immersione. Conoscenza sull'uso delle tabelle di decompressione per una immersione singola o per immersioni ripetitive. Essere responsabile durante un'immersione anche di subacquei di certificazione inferiore. Conoscenza dell'ambiente e del rapporto che lo stesso ha con l'attività subacquea.
Abilitato ad immergersi ad una profondità massima di 30 metri.

4.5.5. Valutazioni:

Nel sistema di "Valutazione Continua" i punti verranno valutati durante il corso e la certificazione verrà rilasciata solamente se l'allievo dimostrerà di aver raggiunto le capacità richieste.

Un test, scritto o orale, si potrà usare per stabilire il livello di apprendimento raggiunto.

4.6. Terzo livello (3^a stella CMAS)

4.6.1. Definizione:

Un subacqueo con certificazione di terzo livello (3 stelle CMAS) è un sommozzatore con esperienza e responsabile, considerato abile di condurre altri subacquei, di ogni grado, in immersioni in acque libere.

4.6.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- certificazione di secondo livello (2 stelle CMAS);
- certificazione di Operatore di salvamento;
- certificazione di immersione profonda;
- almeno 50 immersioni registrate;
- certificato di idoneità sportiva agonistica all'attività subacquea;
- parere favorevole della Commissione Didattica della scuola;



4.6.3. Contenuto:

Teoria 15 ore.

- Presentazione corso.

- Approfondimento fisiologia del corpo umano:
 - a) Tessuto osseo
 - b) Tessuto adiposo
 - c) Tessuto muscolare
 - d) Tessuto nervoso
 - e) Sistema nervoso centrale e vegetativo
 - f) Apparato cardiocircolatorio
 - g) Apparato respiratorio
 - h) Sistema visivo e uditivo

- Approfondimento principi fisici:
 - a) Torricelli
 - b) Pascal
 - c) Charles
 - d) Boyle e Mariotte
 - e) Henry
 - f) Dalton
 - g) Archimede

- Funzionamento attrezzatura per A.R.A.:
 - a) Storia
 - b) Funzionamento riserve manuali
 - c) Smontaggio e montaggio erogatore
 - d) Smontaggio vis e lavaggio GAV
 - e) Smontaggio rubinetteria
 - f) Controllo Oring
 - g) Kit per riparazioni di emergenza
 - h) Funzionamento A.R.O. e altri sistemi di respirazione a circuito chiuso

- Gestione immersione:
 - a) Scelta del luogo d'immersione
 - b) Valutazione condizioni climatiche
 - c) Formazione coppie e gruppi
 - d) Capire eventuali stati di ansia in allievi di primo grado
 - e) Breafing
 - f) Controllo allievi durante l'immersione
 - g) Discussione alla fine dell'immersione



- Gestione incidenti:
 - a) Verifica delle attrezzature di primo soccorso e ossigenoterapia a bordo e stato di funzionamento della più vicina camera iperbarica
 - b) Controllare tutte le cause di stress che possono portare all'incidente
 - 1) allievo alla sua prima immersione
 - 2) scarsa conoscenza della propria attrezzatura
 - 3) condizioni climatiche non perfette
 - 4) eccessiva stanchezza da viaggio pre immersione
 - c) Procedura di assistenza in acqua
 - d) Procedura di trasporto infortunato cosciente e incosciente
 - e) Primi controlli (A.B.C.)
 - f) Procedure di B.L.S.
 - g) Ossigenoterapia
 - h) Organizzare trasporto verso camera iperbarica o centro medico
 - i) Responsabilità legali del subacqueo

Note: L'allievo deve essere in grado di gestire ed assistere un gruppo di subacquei prima, durante e dopo l'immersione cercando di comprendere eventuali problemi. Tutto questo sotto il controllo di un istruttore.

Acque delimitate 25 ore.

- Esercizi di base:
 - a) Rana orizzontale (almeno 25 mt.)
 - b) Sostentamento peso, 4 kg per 45 secondi
 - c) Capovolte in raccolta
 - d) Recupero oggetti (almeno 3)
- Esercizi con attrezzatura di base:
 - a) Nuoto subacqueo, almeno 25 mt. con virata
 - b) Capovolte in squadro, almeno 3 consecutive
 - c) Traslazione sul fondo, almeno 10 mt.
 - d) Vestizione completa sul fondo
- Esercizi con A.R.A.:
 - a) Vestizione A.R.A. sul fondo dopo 15 mt. di apnea
 - b) Percorso appesantito
 - c) Respirazione a stella in 4 allievi
- Esercizi su gestione immersione:
 - a) Controllo allievi di primo grado durante gli esercizi
 - b) Verificare l'attrezzatura dei primo grado e il corretto montaggio
 - c) Simulare immersioni come guide



Acque libere 10 immersioni.

- Programmare con l'istruttore l'esame in mare per primo e secondo grado:
 - a) Formazione coppie e gruppi
 - b) Coordinamento allievi per immersione dalla barca e da terra
 - c) Breafing
 - d) Guida e controllo del gruppo in immersione
 - e) Discussione della immersione e di eventuali problemi accertati
 - f) Norme per la conduzione di piccole imbarcazioni e regole marinare

Note: Tutto questo viene svolto sotto la direzione di un istruttore, al quale spetta la decisione finale sul grado di preparazione di tutti gli allievi.

4.6.4. Livelli:

Competenza e familiarità sulle attrezzature subacquee, e sul loro uso ad ogni profondità. Competenza nell'organizzazione di un gruppo di subacquei per immersioni sia dalla spiaggia sia da una imbarcazione. Abilità nell'effettuare una procedura di autosoccorso e buona tecnica nel soccorso al compagno di immersione e sulla cura e trattamento di un infortunato.

4.6.5. Valutazioni:

Nel sistema di "Valutazione Continua" i punti verranno valutati durante il corso e la certificazione verrà rilasciata solamente se l'allievo dimostrerà di aver raggiunto le capacità richieste. Un test, scritto o orale, si potrà usare per stabilire il livello di apprendimento raggiunto.

4.7. Immersione profonda

4.7.1. Definizione:

Un subacqueo con certificazione Immersione profonda, ha già esperienza in immersioni in acque libere e può effettuare immersioni con compagni di pari grado o superiore. Non ha sufficiente esperienza per condurre subacquei con certificazione inferiore in immersioni in acque libere.

4.7.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- certificazione di secondo livello (2^a stella CMAS o equivalente);
- almeno 30 immersioni registrate;
- certificato medico sportivo agonistico all'attività subacquea



4.7.3. Contenuto:

Il corso approfondirà alcuni argomenti già trattati nel corso di secondo grado.

- PDD e fisiologia dell'assorbimento e rilascio dell'azoto
- azoto, tessuti teorici e computer subacquei
- profili di immersione, immersioni singole e ripetute
- primo soccorso con ossigeno
- tipologia dell'immersione
- psicologia dell'immersione profonda

4.7.4. Acque libere 2-3 immersioni oltre i 30n metri.

4.7.5. Livelli:

Come per il secondo grado più i concetti dell'immersione profonda.

Abilitato ad immergersi ad una profondità di 39 metri (limite massimo dell'immersione sportiva).

4.7.6. Valutazioni:

Nel sistema di "Valutazione Continua" i punti verranno valutati durante il corso e la certificazione verrà rilasciata solamente se l'allievo dimostrerà di aver raggiunto le capacità richieste.

Un test, scritto o orale, si potrà usare per stabilire il livello di apprendimento raggiunto.

4.8. Operatore di salvamento

4.8.1. Definizione:

Un subacqueo certificato Operatore di salvamento, ha già esperienza in immersioni in acque libere e può effettuare immersioni con compagni di pari livello o superiore, ed è in grado, in caso di incidente di effettuare primo soccorso, compreso le tecniche di B.L.S. e ossigenoterapia.

4.8.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- certificazione di secondo livello (2^a stella CMAS o equivalente);
- almeno 30 immersioni registrate;
- certificato medico sportivo agonistico per l'attività subacquea;



4.8.3. Contenuto:

Teoria 4 ore.

- Gestione infortunato in apnea:
 - a) Riconoscere i vari tipi di incidenti
 - b) Intervento su infortunato in apnea
 - c) Basic Life Support
 - d) Tecniche di R.C.P. su manichino
 - e) Annegamento in acqua dolce e salata
- Intervento su infortunato con A.R.A.:
 - a) Approfondimento P.D.D. e fisiologia dell'assorbimento e rilascio dell'azoto
 - b) Verifica stato di incoscienza
 - c) Primo esame neurologico
 - d) Somministrazione di ossigeno (corso DAN O₂ facoltativo o equivalente)
- Interventi vari:
 - a) Trattamento delle punture da animali urticanti

Acque libere (due sessioni).

- Tecniche di soccorso ed autosoccorso:
 - a) Risalita di emergenza
 - b) Recupero infortunato dal fondo (profondità massima 15 mt.)
 - c) Trasporto in superficie (percorso di almeno 20 mt.)
 - d) Recupero su imbarcazione e primi controlli
 - e) Recupero dalla spiaggia e primi controlli
- Assistenza:
 - a) Avvicinamento a sub in panico con vari tipi di presa
 - b) Trasporto di assistenza a sub affaticato

Materiali di supporto (facoltativi):

Pocket mask con possibilità di ossigenoterapia, manuale riconoscimento sintomi da P.D.D., lavagnetta subacquea per esame neurologico, adesivo DAN primo intervento per P.D.D.

4.8.4. Livelli:

Abilità nell'effettuare una procedura di soccorso e autosoccorso, conoscenza delle tecniche di avvicinamento e di presa dal fondo, trasporto in superficie di infortunato, conoscenza delle procedure di ossigenoterapia.



4.8.5. Valutazioni:

Nel sistema di “Valutazione Continua” i punti verranno valutati durante il corso e la certificazione verrà rilasciata solamente se l’allievo dimostrerà di aver raggiunto le capacità richieste.

Un test, scritto o orale, si potrà usare per stabilire il livello di apprendimento raggiunto.

4.8.6. Estensione all’elisoccorso:

Aggiunta di 8 lezioni pratiche e 4 teoriche sulle tecniche di volo ed entrata in acqua dall’alto, issamento infortunato e recupero soccorritore, tecniche di bloccaggio e trasporto traumatizzato, braga issamento elicottero.

4.9. Guida subacquea

4.9.1. Definizione:

La certificazione di Guida subacquea attesta l’approfondita conoscenza dei fondali di una zona specifica, gli aspetti sportivi paesaggistici, turistici, ecologici, culturali, anche in relazione alle corrispondenti zone emerse. Approfondita conoscenza della legislazione vigente, in particolare delle norme emanate dalle locali Capitanerie. Nozioni di biologia marina e conoscenza della vita marina nella zona di pertinenza.

4.9.2. Requisiti:

- età minima 18 anni;
- certificazione di terzo livello (3^a stella CMAS);
- almeno 30 immersioni registrate nella zona di competenza;
- specializzazione di biologia marina;
- parere favorevole della CODID della scuola;

4.9.3. Livelli:

Dimostrare la conoscenza del fondale di una zona specifica, compreso la parte emersa e il suo habitat.

4.10. Fotografia (specializzazione)

4.10.1. Definizione:

La certificazione di fotosub attesta la conoscenza delle basi fondamentali della fotografia terrestre e subacquea, l’utilizzo di macchine subacquee scaphandrate con i relativi accessori.

4.10.2. Requisiti:

- età minima 16 anni;
- certificazione di primo livello (1^a stella CMAS);
- dimostrata esperienza nell’uso delle attrezzature per A.R.A.;



4.10.3. Contenuto:

Teoria (minimo 6 ore).

- L'attrezzatura fotosub:
 - a) Le fotocamere manuali, automatiche, anfobie, scaphandrate
 - b) Gli obiettivi (lunghezza focale, campo inquadrato, diaframma, messa a fuoco)
 - c) I flash (numero guida, angolo di copertura, inclinazione, utilizzo a mano libera)
 - d) Accessori (staffe di supporto, i tubi di prolunga, le lenti addizionali, i filtri correttori)
- La fotografia:
 - a) Comportamento della luce in acqua
 - b) Illuminazione (luce ambiente e artificiale, uso di luci secondarie)
 - c) Principi e teoria della composizione dell'immagine
 - d) La macrofotografia
 - e) Utilizzo dell'immagine (stampe, diapositive)

Acque delimitate (minimo 8 ore).

- calcolo stimato delle distanze per la messa a fuoco, distanza reale e fotografica, dimensione reale ed apparente del soggetto
- profondità di campo con le varie ottiche e i vari diaframmi
- correzione dell'errore di parallasse
- risposta cromatica, utilizzando una mira con la serie di colori
- copertura campo inquadrato del flash e suo utilizzo
- utilizzo del secondo flash
- utilizzo di sagome e soggetti per le prove
- assemblaggio e manutenzione delle attrezzature

Note: Ad ogni lezione in acque delimitate si deve scattare un rullino di diapositive per allievo, segnando sulla lavagnetta subacquea le variazioni di diaframma, tempo e distanza del flash. Le diapositive si dovrebbero sviluppare prima di ogni lezione di teoria, per dare tempo all'allievo di commentarle assieme all'istruttore.

4.10.4. Livelli:

Abilità nell'utilizzo di fotocamere sia anfobie che scaphandrate ottenendo buoni risultati, manutenzione e pulizia delle macchine, assemblaggio e disassemblaggio degli scaphandri.

4.11. Archeologia (specializzazione)

4.11.1. Definizione:

La specializzazione è legata alla vigente Legge Quadro sui beni culturali che vieta la ricerca ed il recupero di beni di interesse archeologico anche sott'acqua.

Il corso si propone di promuovere una approfondita conoscenza dei problemi legati all'archeologia e di fornire, a livelli diversi, strumenti tecnici di osservazione, studio ed intervento per non disperdere eventuali punti di siti che dovranno essere prontamente segnalati alle autorità competenti. Esso è pensato per fornire una base tecnico culturale in grado di favorire una corretta difesa del patrimonio culturale sommerso, ed una fruizione in collaborazione con le strutture preposte.

Questa specializzazione sportiva, non abilita all'attività lavorativa, ma è propedeutica per i corsi di formazione riconosciuti.



4.11.2. Requisiti:

- certificazione di secondo livello (2^a stella CMAS);

4.11.3. Contenuto:

Teoria 16 ore.

- Storia e problematiche dell'archeologia subacquea:
 - a) Problemi e rotte della navigazione antica
 - b) Insediamenti umani nelle acque interne
- Natura dei siti archeologici:
 - a) Relitti
 - b) Insediamenti umani
 - c) Natura geo-morfologica dei fondali
- Classificazione e datazione dei relitti:
 - a) Classificazione dei reperti
 - b) Tecniche di datazione
- Tecniche di ricerca:
 - a) Storia
 - b) Ricerca dalla superficie
 - c) Ricerca in immersione
- Tecniche di rilievo:
 - a) Storia
 - b) Tecniche di rilievo topografico
 - c) Tecniche di rilievo fotografico e fotogrammetrico
 - d) Rilievi batimetrici
- Tecniche di scavo:
 - a) Storia
 - b) Tecniche di scavo manuali
 - c) Tecniche di scavo strumentali
 - d) Tecniche accessorie
- Tecniche di recupero
- Tecniche di conservazione
- Legislazione e normativa

Acque delimitate e libere.

Applicazione delle tecniche di ricerca, rilievo, scavo e recupero in mare ed acqua dolce.
L'impianto del cantiere archeologico subacqueo.



4.12. Nitrox (specializzazione)

4.12.1 Definizione:

Un subacqueo con certificazione Nitrox Lega sub è abilitato ad immergersi con miscele iperossigenate fino ad una percentuale massima del 40% e una profondità che non deve essere superiore al limite della miscela utilizzata, e comunque entro i 40 metri.

La Lega Sub pone come limite massimo di pressione parziale dell'ossigeno in immersione 1,5 bar.

L'utilizzo del Nitrox nel rispetto degli standard e dei limiti di profondità, contribuisce ad aumentare la sicurezza del subacqueo nelle proprie immersioni.

4.12.2. Requisiti:

Età minima 18 anni.

Certificazione di secondo livello e immersione profonda (2^a stella CMAS) o equivalente.

Almeno 40 immersioni certificate.

Certificato medico sportivo agonistico per l'attività subacquea

4.12.3. Contenuto:

Teoria 10 ore.

- Verifica di alcuni principi fisici:
 - a) Definizione di pressione
 - b) Definizione di frazione di un gas
 - c) Legge di Dalton
 - d) Identificazione dei problemi e dei vantaggi nell'uso del nitrox

- Fenomeni fisiologici associati all'immersione con nitrox:
 - a) Proprietà dell'ossigeno
 - b) Tossicità cronica e acuta
 - c) Valutazione dell'indice UPTD

- La profondità equivalente in aria e le procedure per la decompressione:
 - a) Come calcolare la profondità equivalente (E.A.D.)
 - b) Le tabelle per immersioni nitrox
 - c) Concetto di pressione parziale di inerte costante

- Pianificazione dell'immersione:
 - a) La narcosi d'azoto
 - b) Le attrezzature dedicate
 - c) Programmazione dell'immersione
 - d) Analisi dei gas
 - e) Metodi di fabbricazione delle miscele iperossigenate
 - f) Le immersioni ripetitive
 - g) La gestione delle procedure di emergenza

Acque libere 4 immersioni utilizzando diverse percentuali di ossigeno.



4.12.4. Livelli:

Competenza nella preparazione, manutenzione e uso dell'attrezzatura specifica per Nitrox.

Competenza nella preparazione delle miscele iperossigenate, utilizzo dell'analizzatore per ossigeno.

Conoscenza dei limiti di utilizzo di ogni miscela, della tossicità dell'ossigeno e della profondità equivalente.

Abilità nel controllo dell'assetto, nella pianificazione dell'immersione e nelle procedure di soccorso al compagno.

4.13. Biologia (specializzazione)

4.13.1. Definizione:

Il corso si prefigge lo scopo di fornire al subacqueo (ma non solo) una cultura biologica di base, principalmente relativa al Mediterraneo, che gli consenta il riconoscimento delle varie specie, la comprensione dell'ecosistema marino, nonché la possibilità e l'opportunità di conoscere e rispettare l'ambiente acquatico che si andrà a visitare.

4.13.2. Requisiti:

Non esiste alcun tipo di requisito, il corso è aperto anche a chi non è subacqueo

4.13.3. Contenuto:

Teoria 8 ore.

Aspetti generali e introduttivi.

- Brevi cenni sulle caratteristiche fisico – chimiche del mare:
 - a) La luce
 - b) La pressione idrostatica
 - c) La temperatura
 - d) La salinità
 - e) I gas disciolti
 - f) I nutrienti

- Dinamica delle acque:
 - a) Correnti
 - b) Maree
 - c) Moto ondoso

- Suddivisione dell'ambiente marino:
 - a) Dominio bentonico e pelagico
 - b) Provincia neritica e oceanica
 - c) Zonazioni

- Ecosistema marino
 - a) Cenni di ecologia
 - b) Fotosintesi
 - c) Predazione e catene trofiche



- Adattamenti ambientali e strategie di vita:
 - a) Strategie riproduttive
 - b) Mimetismo
 - c) Simbiosi
 - d) Organismi pericolosi

La classificazione degli organismi viventi

- Distinzione tra animali e vegetali:
- Evoluzione e selezione naturale:
- Principi di sistematica:
- Plancton, necton e benthos:

Descrizione e riconoscimento delle principali specie di flora e fauna diffusa nel mediterraneo

- Regno vegetale:
 - a) Batteri e cianofite
 - b) Alghe (rosse, verdi e brune)
 - c) Fanerogame marine o piante
- Regno animale:
- Invertebrati
 - a) Poriferi o spugne
 - b) Cnidari o celenterati
 - c) Ctenofori
 - d) Platelminiti, anellidi, nemertini e echiuridi
 - e) Artropodi – crostacei
 - f) Briozoi
 - g) Echinodermi
- Cordati
 - a) Tunicati
 - b) Taliacei
 - c) Larvacei
- Vertebrati
 - a) Pesci cartilaginei o condroitti
 - b) Pesci ossei o osteitti
 - c) Rettili
 - d) Mammiferi

Cenni sugli ambienti tropicali

- La barriera corallina
- Riconoscimento delle principali forme di vita dei mari tropicali:

Acque libere una immersione mirata al riconoscimento delle principali specie (facoltativa)



4.14. Elenco e descrizione degli esercizi di base consigliati

4.14.1. Esercizi a corpo libero.

- 1 Tecniche ed esercizi di tranquillizzazione e di orientamento in acqua:
 - a) Verifica del galleggiamento del corpo in massima inspirazione e massima espirazione;
 - b) Esercizi di sostentamento del corpo in acqua, a testa emersa, col solo movimento delle mani;
 - c) Ripetute immersioni della testa in acqua, effettuando un solo atto inspiratorio tra l'emersione della testa e la successiva immersione (l'espirazione dovrà essere effettuata in gran parte con la testa immersa);
 - d) Apnee da fermi con la testa immersa, la durata dovrà essere inizialmente breve (15-20'') e aumentata gradualmente nel corso delle lezioni successive;
 - e) Esercizi per impostare o correggere il nuoto a stile libero, se necessario usare la tavoletta per lavorare con le gambe e per la respirazione;
 - f) Esercizi per impostare il nuoto a rana in superficie e in apnea;

- 2 Verifica dell'assetto idrostatico individuale:
 - a) Apnee da fermi in superficie, nella zona profonda della piscina, controllando il proprio assetto idrostatico a polmoni pieni d'aria;
 - b) Partendo da una situazione d'assetto in acqua stabile, in massima inspirazione, espirare lentamente fino quasi alla massima espirazione, verificando le variazioni di assetto tra le due situazioni;

- 3 Tecniche di respirazione in acqua, iperventilazioni e apnea:
 - a) Abituare gli allievi a curare particolarmente l'espirazione nella respirazione in acqua, ripetendo l'esercizio 1-c;
 - b) Stesso esercizio, effettuato in zona fonda, immergendosi per affondamento verticale e riemergendo per spinta dal fondo;
 - c) Corretta respirazione nel nuoto a stile libero verificando che l'espirazione venga fatta con il viso in acqua e l'inspirazione laterale;
 - d) Corretta respirazione nel nuoto a rana verificando che l'espirazione venga fatta nel momento della pausa con le braccia distese in avanti e l'inspirazione quando si raccolgono le braccia e le gambe;
 - e) Esercitazioni nell'esecuzione dell'iperventilazione, sottolineando sempre limiti e pericoli;
 - f) Brevi iperventilazioni e apnee da fermo;



- 4 Spostamento del corpo in acqua, in superficie ed in immersione:
 - a) Nuoto a stile libero;
 - b) Nuoto a rana in superficie;
 - c) Nuoto a rana in immersione (rana in due tempi);
 - d) Sostentamento a rana in verticale usando l'opposizione delle mani, e in un secondo tempo, con le mani fuori dall'acqua;

- 5 Tecniche di entrate in acqua e capovolte:
 - a) Tuffo di testa;
 - b) Capovolta in raccolta;
 - c) Capovolte con recupero di oggetti sul fondo;
 - d) Apnea statica con durata predeterminata;

- 6 Esercizi di salvamento:
 - a) Recupero di un infortunato e trasporto al bordo;
 - b) Tecniche di presa dell'infortunato;
 - c) Tecniche di issamento dell'infortunato al bordo;
 - d) Tecniche di rianimazione;

- 7 Esercizi di verifica:
 - a) Rana verticale a braccia emerse (60 secondi);
 - b) Sostentamento del peso (3 kg per 45 secondi)
 - c) Sostentamento del peso effettuato da un gruppo di allievi (4 persone) che lo sostengono a turno per 15-20 secondi ;
 - d) Percorso di 50 metri a stile libero;
 - e) Percorso di 25 metri a rana in immersione;
 - f) Percorso di 25 metri a rane in superficie appesantito (3kg);
 - g) Ripetute capovolte in raccolta mantenendo sempre lo stesso punto di partenza;

4.14.2. Esercizi con attrezzatura di base.

- 8 Verifica e regolazione dell'assetto idrostatico:
 - a) Ricerca della propria zavorra per ottenere un assetto leggermente negativo in fase di inspirazione normale;
 - b) Brevi apnee a mezz'acqua controllando l'assetto con l'espiazione;

- 9 Spostamento del corpo in acqua, in superficie ed in immersione:
 - a) Pinneggiamento in superficie braccia in avanti;
 - b) Pinneggiamento verticale, con la testa fuori dall'acqua;
 - c) Pinneggiamento in superficie su un fianco (è utile per far verificare personalmente agli allievi l'ampiezza e la simmetria del loro pinneggiamento);
 - d) Pinneggiamento in immersione braccia in avanti;
 - e) Pinneggiamento in superficie e in immersione: differente tecnica di Pinneggiamento a secondo del tipo di pinne utilizzate;
 - f) Nuoto pinnato in superficie completo;



- 10 Le tecniche di compensazione e la respirazione con l'aeratore:
 - a) Percorsi in superficie respirando attraverso l'aeratore;
 - b) Percorsi in superficie respirando attraverso l'aeratore alternati a percorsi in immersione;
 - c) Percorsi in superficie respirando attraverso l'aeratore senza aver la maschera calzata sul viso (la maschera potrà essere indossata e posizionata sulla nuca per tenere fermo l'aeratore);
 - d) Prove di svuotamento dell'aeratore dopo un apnea;
 - e) Esercitazione sulle principali manovre di compensazione;

- 11 Tecniche di entrata in acqua e capovolte:
 - a) Entrata in acqua con attrezzatura, in verticale con il passo da gigante;
 - b) Entrata in acqua di schiena;
 - c) Capovolte a squadra;

- 12 Verifica dell'adattamento ambientale:
 - a) Vestizione e svestizione dell'attrezzatura in superficie staccati dal bordo;
 - b) Allagamento e svuotamento della maschera;
 - c) Svestizione sul fondo;
 - d) Vestizione sul fondo senza zavorra seguendo un preciso ordine (pinne, maschera con aeratore);
 - e) Esercizi in apnea senza maschera;
 - f) Esercitazioni su operazioni subacquee di uso più comune;

- 13 Esercizi di salvamento con l'utilizzo delle attrezzature:
 - a) Recupero di un infortunato dal fondo e trasporto al bordo dopo avergli sganciato la cintura di zavorra;
 - b) Percorso in superficie a nuoto (15-20 metri) e recupero infortunato dal fondo con capovolta;
 - c) Percorso in apnea (15-20 metri) e recupero infortunato;

- 14 Esercizi di verifica delle tecniche apprese:
 - a) Percorso appesantito in superficie (50 metri con 3-4 kg);
 - b) Sostentamento del peso con pinneggiamto verticale (60 secondi con 3-4 kg);
 - c) Percorso di 25 metri in apnea;
 - d) Percorso in apnea appesantito;
 - e) Ripetuti svuotamenti della maschera (4 o 5);

4.14.3. Esercizi con attrezzatura A.R.A.

- 15 Tecniche di montaggio, d'indossamento e d'uso dell'A.R.A.:
 - a) Montaggio e smontaggio dell'erogatore e del GAV a terra;
 - b) Indossamento del GAV a terra;
 - c) Controlli e regolazione del GAV;
 - d) Controllo dei meccanismi di scarico e carico aria nel GAV;
 - e) Controllo della pressione di carica della bombola;



- 16 Tecnica di respirazione con A.R.A.:
 - a) Prova preventiva a secco della corretta tecnica di respirazione;
 - b) Presa di contatto con l'erogatore in acqua bassa;
 - c) Presa di contatto con l'erogatore sul fondo della piscina, e risalita dopo distacco espirando;
 - d) Ricerca del corretto ritmo respiratorio, curando in modo particolare la fase di espirazione;
 - e) Respirazione plurima, sul fondo, con un solo erogatore;
 - f) Percorso tra due A.R.A. posti sul fondo ad una distanza di almeno 10 metri tra loro;
 - g) Presa di contatto con l'A.R.A. posizionato sul fondo, dopo un percorso di affaticamento;
 - h) Ricerca della giusto ritmo respiratorio, non avendo continuamente l'erogatore in bocca, ma dovendo continuamente prenderlo e lasciarlo sul fondo;

- 17 Tecniche di entrata in acqua e capovolte:
 - a) Entrata in acqua dal bordo in verticale con l'A.R.A. indossato;
 - b) Entrata in acqua dal bordo di schiena con l'A.R.A. indossato;
 - c) Capovolta in squadra;
 - d) Immersione per affondamento verticale;

- 18 Verifica dell'adattamento ambientale:
 - a) Indossamento e svestizione dell'A.R.A. in superficie staccati dal bordo;
 - b) Indossamento e svestizione dell'A.R.A. sul fondo;
 - c) Svestizione frazionata delle attrezzature: A.R.A. posizionato sul fondo, presa di contatto, percorso pineggiato in apnea di 5-6 metri, svestizione e abbandono sul posto della cintura di zavorra, ritorno pineggiando all'A.R.A. e presa di contatto effettuando uno o più atti respiratori, percorso pineggiando in apnea di 5-6 metri e svestizione delle pinne, ritorno all'A.R.A. nuotando a rana, nuova presa di contatto, percorso di 5-6 metri in apnea e risalita in superficie espirando;
 - d) Vestizione sul fondo partendo dal bordo vasca con tutta l'attrezzatura sotto braccio, seguendo questo ordine: presa di contatto, maschera, cintura, pinne e gruppo A.R.A.;
 - e) Vestizione frazionata delle attrezzature, viene effettuata l'operazione inversa della precedente;
 - f) Respirazione direttamente dalla rubinetteria;
 - g) Uso dei segnali subacquei;

- 19 Uso del G.A.V. (giubbotto d'assetto variabile):
 - a) Ricerca del corretto assetto partendo dal fondo in posizione orizzontale con G.A.V. scarico;
 - b) Ricerca del corretto assetto partendo dal fondo in posizione verticale con G.A.V. scarico
 - c) Percorsi a mezz'acqua in assetto;
 - d) Ricerca del corretto assetto caricando il G.A.V. a bocca;

- 20 Esercizi di salvamento con A.R.A.:
 - a) Percorso in coppia con un solo A.R.A.;
 - b) Recupero e trasporto in superficie di un infortunato, caricando il G.A.V. solamente in superficie;



5) ARTICOLAZIONE DEI CORSI DI APNEA

5.1. Criteri di base

E' fondamentale che durante lo svolgimento dei corsi, l'allievo impari a conoscere i propri limiti, intraprendendo la strada per la sicurezza e l'incolumità personale e del proprio compagno. Molti sono gli esercizi rivolti a questo scopo e ad un miglioramento delle proprie capacità di rilassamento.

Ogni corso inizierà con la presentazione della metodologia di insegnamento UISP, della finalità del corso e del calendario delle lezioni sia teoriche sia pratiche in bacino delimitato ed in acque libere.

Molto importante è la conoscenza delle capacità di base dell'allievo sia sotto l'aspetto teorico che pratico, per identificarle si devono effettuare delle prove di apnea utilizzando le tecniche che conosce l'allievo. Le prove consistono in apnea statica in superficie, apnea statica sul fondo in piscina, percorso di rana subacquea e di nuoto con attrezzatura di base subacqueo. L'istruttore dovrà annotare sulla scheda allievo i risultati, al fine di far evidenziare durante il corso i progressivi miglioramenti.

Le tecniche di rilassamento vengono insegnate ed eseguite a secco, successivamente ripetute in acqua, prestando particolare attenzione al sopravvenire delle contrazioni diaframmatiche di cui saranno rilevati i diversi tempi con o senza giusta preparazione di rilassamento; gli allievi dovranno prendere coscienza delle loro caratteristiche, elaborando in questo modo il personale tipo di rilassamento. Le prove di apnea dovranno essere svolte in diverse condizioni: rilassamento e corretta ventilazione, espirazione, da fermo ed in movimento per raccogliere la casistica più completa possibile.

5.1.1. Bacino delimitato:

L'ambientamento in acqua all'inizio di ogni lezione deve tenere in considerazione l'applicazione delle diverse tecniche di rilassamento, per questo motivo dopo il nuoto iniziale di riscaldamento, gli allievi dovranno imparare a controllare la respirazione, mantenendo la posizione verticale e cercando di rilassarsi in acqua senza appoggiarsi al bordo vasca. Importante sarà anche far comprendere agli allievi il proprio personale equilibrio idrostatico in assetto in verticale e con polmoni carichi, semiscarichi o scarichi.

La preparazione all'apnea e il rilassamento muscolare avverranno a bordo vasca, in acque basse, dove l'allievo dovrà posizionarsi verticalmente con il capo e le spalle adagate al bordo portando attenzione alla corretta posizione del corpo (è preferibile evitare il nuoto prima di qualsiasi apnea).

Qualsiasi esercizio in acqua deve essere interrotto all'insorgere della prima contrazione diaframmatica, che costituirà l'immediata riemersione.

Lo scopo principale degli esercizi in bacino delimitato, in modo particolare nel corso di primo livello, è di raggiungere una corretta esecuzione con un minimo consumo di energie.

Tutta l'attività in bacino delimitato deve essere effettuata con le tecniche di coppia affinché questa tecnica entri a far parte permanente del bagaglio culturale del futuro apneista.



5.1.2. Acque libere:

Le esercitazioni in mare hanno come scopo, la verifica delle tecniche apprese in bacino delimitato.

Permetteranno all'istruttore di valutare il grado di apprendimento degli allievi e l'applicazione di tutti i parametri di sicurezza necessari per la pratica dell'apnea. Le esercitazioni avranno uno sviluppo su profondità crescenti permettendo in questo modo un graduale adattamento all'ambiente marino.

L'istruttore dovrà seguire costantemente gli allievi, prescindendo dal compagno di coppia, ed intervenire in caso di necessità.

5.1.3. Consigli agli istruttori:

Lo scopo del corso è incrementare il grado di autonomia comportamentale in acqua, facendo della sicurezza un obiettivo primario.

Preparare le lezioni in modo tale da rendere partecipi attivi tutti gli allievi è un ottimo metodo. Meno ordini vengono impartiti a bordo vasca, migliori risultati si otterranno e maggior tempo sarà disponibile per le doverose correzioni e consigli. La presentazione degli esercizi durante le lezioni di teoria e l'esecuzione pratica in piscina da parte dell'istruttore o di un aiutante esperto, ottimizzano le lezioni in bacino delimitato.

Evitiamo di cercare nell'esecuzione degli esercizi la perfezione (tranne che nel terzo grado), ma cerchiamo piuttosto di svolgere un numero di esercizi elevato, oltre a quelli elencati dal presente regolamento.

Evitiamo di mettere in difficoltà l'allievo, cerchiamo piuttosto di creare un ambiente tranquillo, divertente e serio, agevolandolo, quando serve, sia fisicamente che psicologicamente.

L'allievo deve effettuare l'esercizio quando si sente pronto, ma, entro un tempo massimo di tre minuti dal via dell'istruttore. Una eventuale richiesta da parte dell'allievo di momentanea sospensione dell'esercizio non deve essere interpretato come fattore negativo.

Per risparmiare tempo a bordo vasca, possiamo utilizzare schede dettagliate degli esercizi da eseguire, anche se l'esecuzione da parte dell'istruttore rimane sempre la scelta migliore.

L'istruttore non deve intervenire fisicamente se non in caso di reale pericolo dove il compagno manifesti incertezza e incapacità

Se l'istruttore lo ritiene opportuno, durante l'intero corso può simulare un incidente per testare la reazione degli allievi, tale simulazione deve essere effettuata in modo da far comprendere all'allievo che il pericolo è sempre presente e non si deve mai distogliere l'attenzione dal proprio compagno. Facciamo attenzione a non creare traumi psicologici durante la simulazione improvvisa ai nostri allievi.

5.2. Norme generali per l'organizzazione e svolgimento dei corsi

5.2.1. In bacino delimitato:

- Durante lo svolgimento degli esercizi dobbiamo sempre tenere in considerazione il ritmo cardiaco.
Durante i ripetuti test di apnea, volti a constatare i miglioramenti, si consiglia di svolgere esercizi di stretching durante il riscaldamento.
- Se un allievo mostra evidente difficoltà nello svolgere un determinato esercizio, prima di insistere in maniera ripetuta, si consiglia di frammentarlo in modo tale da affrontarlo progressivamente



- Prestiamo attenzione al tipo di pinne dell'allievo durante le entrate in acqua in verticale con il passo del gigante, alcuni materiali sforzandoli in questo modo potrebbero danneggiarsi.
- L'utilizzo della muta è a discrezione dell'allievo, l'istruttore può consigliarla nelle prove di apnea da fermo per migliorare il confort e la concentrazione.
- L'allievo che assiste il proprio compagno durante l'esercizio, al termine della prova può trovarsi in condizioni di battito cardiaco accelerato, quindi occorre dargli adeguato tempo di recupero prima di impegnarlo nella sua prova.
- L'abbassamento della temperatura corporea limita notevolmente l'apnea, in queste condizioni gli allievi non dovrebbero effettuare esercizi.
- La zavorra utilizzata dall'allievo deve risultare idonea a garantire innanzi tutto la sicurezza, pertanto facciamo attenzione ha non eccedere nella quantità, se non nelle apnee sul fondo in acqua bassa.

5.2.2. In acque libere:

- Prestare attenzione alla visibilità, si consiglia di sospendere le prove se questa dovesse essere inferiore ai tre metri.
- Il compagno deve avere la capacità di comprendere la giusta distanza dall'apneista in funzione della visibilità e del tipo di esercizio, per mantenere elevato il livello di sicurezza. Sicuramente, nel momento dell'emersione, il compagno si dovrà trovare a distanza ravvicinata dall'apneista.
- Le capovolte per scendere in profondità devono essere eseguite nello stile previsto con il minor spostamento d'acqua possibile.
- Predisporre subacquei con attrezzatura ARA durante le prove di assetto costante.
- L'apnea in assetto costante e i percorsi in orizzontale, dovranno essere svolti con sagola di riferimento ben ancorata sul fondo con zavorra, e ben evidente in superficie con boe.
 - a) Ogni allievo dovrà ventilare sempre prima e dopo gli esercizi.
 - b) Prima di eseguire l'esercizio, l'allievo deve avvisare e attendere il consenso del compagno.
 - c) Il compagno deve focalizzare l'attenzione sull'apneista durante l'esecuzione dell'esercizio.
 - d) Il compagno deve sempre mantenere una distanza tale dall'apneista da garantire un pronto intervento in caso di necessità.
 - e) Sia l'allievo apneista che il compagno durante l'immersione devono espellere il boccaglio dell'aeratore dalla bocca.
 - f) Tutti gli allievi devono prestare attenzione durante l'entrata e l'uscita dall'acqua.



5.2.3. Definizioni:

- Apneista: è l'allievo destinato a svolgere l'esercizio in acqua sia in profondità che in superficie sotto la supervisione del compagno di superficie. Deve potersi concentrare unicamente sull'esercizio, verificando solamente che il proprio compagno lo stia osservando.
- Compagno: è l'allievo destinato ad assistere l'apneista. Deve garantire l'assistenza in caso di difficoltà, assistere l'apneista dall'inizio al termine dell'esercizio, segnalare il tempo trascorso e verificare eventuali pericoli esterni incombenti. Deve essere sempre fisicamente al fianco dell'apneista in superficie, per ascoltare la frequenza respiratoria e per rendersi conto di eventuali problemi (iperventilazione, brividi ecc.). Deve sempre mantenersi in contatto visivo con l'apneista al momento della riemersione per valutare eventuali sintomi premonitori di sincope o samba e intervenire in caso di necessità. Deve seguire l'apneista in immersione da una distanza tale che gli consenta di non perderlo mai di vista, tranne negli esercizi dove siano presenti subacquei equipaggiati con ARA.

5.2.4. Giudizi:

- Tutti gli esercizi vengono valutati interamente, dando le seguenti valutazioni:
Insufficiente (-), sufficiente (o), buono (+).
 - a) Il giudizio finale di un allievo può essere: IDONEO o NON IDONEO
 - b) Non giudicare un allievo da una singola prestazione, ma valutarlo soprattutto dai suoi miglioramenti durante lo svolgimento del corso.
- Se un giudizio negativo dipende da parecchie lezioni mancanti, l'istruttore deve rendersi disponibile per recuperarle.
- Per attrezzatura completa si intende:
 - a) In bacino delimitato: pinne, maschera, aeratore, zavorra ed eventualmente la muta.
 - b) In acque libere: pinne, maschera, aeratore, zavorra, muta e coltello.
- Le entrate in acqua in bacino delimitato, salvo dove espressamente previsto in modo diverso, devono essere effettuate con la rotazione del corpo dalla posizione di seduti sul bordo della vasca.
- Le uscite dall'acqua, salvo dove espressamente previsto in modo diverso, devono essere effettuate in accordo tra compagno e apneista con la maschera abbassata sul collo.
- L'istruttore deve sempre controllare l'entrata e l'uscita degli allievi in acque libere.

5.2.5. Rapporto istruttori/allievi:

- Bacini delimitato un istruttore per 4 allievi.
- Acque libere un istruttore per 2 allievi oppure un istruttore e un apneista di terzo grado per 4 allievi.



5.2.6. Disposizioni relative alla sicurezza:

- Acque delimitate.
 - a) L'allievo apneista non potrà entrare in acqua e non dovrà effettuare apnee senza il preventivo consenso dell'istruttore.
 - b) L'allievo dovrà sempre accertarsi della presenza e attenzione del compagno, prima di effettuare l'esercizio.
- Acque libere.

Oltre agli stessi accorgimenti delle acque delimitate si dovrà:

 - a) Delimitare il campo dove vengono svolti gli esercizi con almeno due palloni e bandierine segnasub.
 - b) Conoscere il campo dove si svolgeranno gli esercizi, se la zona è nuova verificare qualche giorno prima l'eventuale presenza di reti o altre cose che possono pregiudicare la sicurezza delle prove.
 - c) Utilizzare sempre sagole di riferimento durante gli esercizi, siano essi in profondità che in orizzontale.
 - d) Eseguire gli esercizi in zone con fondali che non devono superare la profondità massima della prova in assetto costante.
 - e) L'allievo che sta svolgendo l'esercizio deve essere sagolato alla boa segnasub, la quale sarà passata di volta in volta all'allievo che dovrà svolgerlo successivamente.
 - f) Durante la prova di assetto costante si può omettere di usare la boa segnasub (a discrezione dell'istruttore), vista la presenza in acqua di sub con attrezzatura ARA.
 - g) In condizioni di scarsa visibilità si richiede la presenza di almeno due subacquei ARA in acqua per lo svolgimento di tutti gli esercizi (non solo per l'assetto costante).

5.3. Primo livello apnea

5.3.1. Definizione:

Un subacqueo con le nozioni di base per l'immersione in apnea; ha frequentato un corso in acque delimitate ed è pronto per immergersi in acque libere a profondità limitata. Abilitato ad immergersi con sistema di coppia ad una profondità massima di 8 metri a seguito del superamento delle prove in acqua libera, solo in questo caso verrà rilasciato il brevetto: APNEA 1^a stella Lega sub.

5.3.2. Requisiti:

- età minima 14 anni
- minima abilità nel nuoto
- certificato medico di idoneità sportiva generico



5.3.3. Contenuto:

Teoria 6 ore.

- Presentazione corso.
- Attrezzatura di base:
 - a) Pinne
 - b) Maschera
 - c) Aeratore
 - d) Cintura con zavorra
 - e) Coltello
 - f) Muta
- L'organismo umano:
 - a) Apparato cardiocircolatorio
 - b) Apparato respiratorio
 - c) Sistema uditivo
 - d) Sistema visivo
 - e) Seni paranasali
- Fisica:
 - a) Principio di Torricelli
 - b) Principio di Archimede
 - c) Legge di Henry
 - d) Legge di Dalton
 - e) Legge di Boyle e Mariotte
 - f) Principio di Pascal
- Manovre di compensazione:
 - a) Deglutizione
 - b) Valsalva
 - c) Marcante – Odaglia
 - d) Compensazione dei seni paranasali
- Apnea:
 - a) Definizione
 - b) Tecniche respiratorie
 - c) Iperventilazione
 - d) Tecniche di rilassamento
- I rischi dell'apnea:
 - a) Definizione
 - b) Sincope da apnea prolungata
 - c) Sincope da idrocuzione
 - d) Colpo di ventosa
 - e) Sfondamento del timpano
 - f) Tecniche di salvamento (cenni)
- Legislazione vigente.



Acque delimitate 16 ore:

- Acquaticità di base:
 - a) Nuoto in superficie a stile libero e rana
 - b) Rana subacquea
 - c) Rana verticale con sostentamento peso
 - d) Apnea statica in superficie
 - e) Capovolte a corpo libero in raccolta

- Attrezzatura per l'apnea:
 - a) Nuoto in superficie con maschera, pinne e aeratore
 - b) Apnea dinamica
 - c) Pinneggiamento verticale a carico naturale e con peso
 - d) Svuotamento della maschera
 - e) Capovolte con attrezzatura di base
 - f) Apnea statica sul fondo
 - g) Percorsi con soste

Acque libere 4 sessioni:

- Nuoto in superficie a corpo libero per 50 metri ed esecuzione di una capovolta raggiungendo la profondità di 4 metri.
- Nuoto in superficie con attrezzatura di base per 200 metri ed esecuzione di una capovolta raggiungendo la profondità di 8 metri.
- 5 capovolte a corpo libero raggiungendo la profondità di 4 metri con recupero in superficie di un minuto.
- 5 capovolte con attrezzature raggiungendo la profondità di 8 metri con recupero in superficie di un minuto.
- Apnea in assetto costante alla profondità di 5 metri eseguendo una sosta di 15 secondi.
- Apnea in assetto costante alla profondità di 8 metri.

5.3.4. Livelli:

Acquaticità a corpo libero, preparazione e manutenzione dell'attrezzatura, controllo della respirazione, cura della pinneggiata, atteggiamento mentale adeguato, gestione della sicurezza sul campo d'immersione

5.3.5. Esercizi in acque delimitate:

Nuoto in superficie a stile libero e rana:

L'allievo deve essere in grado di nuotare correttamente per 50 metri, nei due stili previsti, mantenendo il minor stato di affaticamento possibile. Il compagno in questo caso esegue anche lui l'esercizio

Gli allievi entrano in acqua, tuffandosi di testa al via dell'istruttore, eseguono il percorso previsto facendo le virate con appoggio della mano e rotazione del busto in vasca corta (25 metri) ed escono dall'acqua.

Verificare la corretta esecuzione dello stile libero e della rana.



Rana subacquea (25 metri):

L'allievo si prepara a bordo vasca, mentre il compagno indossa l'attrezzatura di base ed entra in acqua, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo parte per affondamento, si spinge dal bordo vasca e percorre la distanza di 25 metri a rana in due tempi. Al termine dell'esercizio attende in acqua per un minuto ventilandosi.

Il compagno segue dalla superficie a distanza di sicurezza.

Verificare la corretta partenza, la pausa dopo la passata di braccia e di gambe, l'efficacia dei movimenti e la tranquillità nell'esecuzione.

Rana verticale con sostentamento peso:

L'allievo deve essere in grado di mantenersi in galleggiamento con il solo ausilio del movimento delle gambe a rana (alternata o simmetrica) e dell'opposizione delle mani per il tempo previsto con la bocca in costante emersione. Il compagno che non esegue l'esercizio resta nelle vicinanze con indossata l'attrezzatura di base, e pronto ad intervenire per recuperare la zavorra.

Al via dell'istruttore gli allievi entrano in acqua e si posizionano verticalmente a bordo vasca afferrando la zavorra.

Entro 3 minuti l'allievo si allontana dal bordo ed esegue la prima parte dell'esercizio che consiste nel galleggiamento per un minuto con l'opposizione delle mani e gambe. Il compagno resta in prossimità e assiste.

Trascorso il tempo previsto il compagno porge la cintura di zavorra dal peso di 4 kg all'allievo, il quale l'afferra e si mantiene in galleggiamento per 30 secondi.

Al termine del tempo l'allievo ripassa la cintura al compagno.

Verificare la corretta esecuzione della rana, il corretto movimento di opposizione delle mani.

Apnea statica in superficie (1 minuto):

L'allievo e il suo compagno si preparano a bordo vasca, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo si posiziona orizzontalmente sulla superficie della piscina ed inizia l'apnea, il compagno assiste.

L'allievo deve muovere, ogni 10 secondi circa, un dito della mano per indicare al compagno che va tutto bene.

Il compagno segnala ogni passaggio dei 30 secondi all'allievo, e lo avvisa allo scadere del minuto.

Verificare la tranquillità e la posizione durante l'apnea.

Capovolte a corpo libero in raccolta:

Al via dell'istruttore si entra in acqua e ci si posiziona verticalmente appoggiati al bordo vasca, il compagno avrà indossato l'attrezzatura di base. Dopo 3 minuti l'allievo si stacca dal bordo ed esegue una capovolta in raccolta cercando di raggiungere il fondo della piscina per potersi spingere con le gambe e raggiungere nuovamente la superficie.

Il compagno si mantiene in galleggiamento con la testa immersa respirando dall'aeratore fino al termine dell'esercizio.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta con le gambe raccolte, l'efficacia e l'arrivo sul fondo (massimo 4 metri).



Nuoto in superficie con maschera, pinne aeratore (200 metri):

L'allievo deve essere in grado di pinneggiare correttamente e senza soste per una distanza di 200 metri, mantenendo il minor stato di affaticamento possibile.

Gli allievi si vestono sul bordo e al via dell'istruttore entrano in acqua, partono uno dietro l'altro ed eseguono il percorso senza ostacolarsi.

Verificare la corretta pinneggiata e il ritmo di ventilazione.

Apnea dinamica: 25 metri:

Dopo aver indossato l'attrezzatura di base, al via dell'istruttore si entra in acqua e ci si posiziona verticalmente a bordo vasca. Entro 3 minuti l'apneista deve iniziare il percorso, si immerge per affondamento con spinta dal bordo, espelle il boccaglio dell'aeratore e pinneggia in maniera ampia e lenta. Una volta emerso riposiziona il boccaglio e ritorna al punto di partenza.

Il compagno segue l'allievo dalla superficie intervenendo in caso di necessità.

Verificare che le braccia vengano mantenute distese in avanti, la corretta spinta dal bordo, la corretta pinneggiata e la tranquillità nell'eseguire l'esercizio.

Pinneggiamento in verticale con carico naturale e sostentamento di 4 kg:

Gli allievi al via dell'istruttore entrano in acqua con l'attrezzatura di base indossata, pinneggiano in verticale per 2 minuti, di seguito si passano la cintura di zavorra e mantengono il galleggiamento per 1 minuti.

Verificare la corretta pinneggiata e il galleggiamento senza difficoltà.

Svuotamento della maschera:

Con l'attrezzatura di base indossata al via dell'istruttore entro due minuti l'allievo si immerge per affondamento in acqua bassa e si posiziona in ginocchio sul fondo. Di seguito esegue due svuotamenti della maschera consecutivi utilizzando nel primo entrambe le mani e nel secondo una sola mano. E' possibile eseguire l'esercizio anche in acqua fonda (4 metri in piscina), in questo caso la partenza viene fatta con la capovolta a squadro.

Il compagno osserva l'esercizio nelle vicinanze.

Verificare l'effettivo svuotamento della maschera e nel secondo esercizio la capovolta.

Capovolte con attrezzatura di base:

Eseguire tre capovolte consecutive a squadro e tre alla pescatora.

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro due minuti l'allievo si stacca dal bordo vasca ed esegue la prima serie di tre capovolte consecutive, cercando di raggiungere ogni volta il fondo, sostarvi per 5 secondi ed emergendo nel punto esatto di entrata. In seguito dopo un ulteriore via dell'istruttore esegue l'altra serie di capovolte.

Il compagno osserva l'esercizio nelle vicinanze.

Verificare la corretta esecuzione dei due stili, l'efficacia delle capovolte e la tranquillità nell'emersione.



Apnea statica sul fondo per 1 minuto:

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro tre minuti l'allievo parte per affondamento e si posiziona orizzontale sul fondo della piscina (profondità massima 4 metri) dove trova una zavorra supplementare per mantenere l'assetto negativo, vi sosta per un tempo massimo di un minuto facendo segnalazioni muovendo il dito di una mano ogni 10 secondi circa.

Il compagno osserva l'esercizio dalla superficie, immergendosi allo scadere dei 30 secondi per segnalarli all'allievo, e allo scadere del minuto per segnalare il termine dell'esercizio
Verificare la tranquillità durante l'apnea.

Percorsi con soste:

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro tre minuti l'allievo partendo dal bordo vasca inizia il percorso con una capovolta arrivando sul fondo, di seguito pinneggia per una distanza di 10 metri, si ferma e sosta per 5 secondi, dopodiché rientra al punto di partenza. L'esercizio va ripetuto diverse volte con tempi di recupero di due minuti, e incrementando ogni volta la sosta sul fondo di 5 secondi.

Il compagno osserva l'esercizio nelle vicinanze.

Verificare la corretta capovolta, il pinneggiamento lento e ampio, la tranquillità nell'apnea e l'espulsione del boccaglio all'inizio dell'apnea.

5.3.6. Esercizi in acque libere.

Nuoto in superficie, a corpo libero, percorrendo la distanza di 50 metri.

L'allievo si prepara a ridosso del campo di prova, mentre il compagno entra in acqua con l'attrezzatura di base indossata. Al via dell'istruttore, entro due minuti, l'allievo parte per eseguire il percorso, che consiste nel nuotare per una distanza di 25 metri, virare e ritornare al punto di partenza.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza.

Verificare la corretta bracciata, la respirazione, la direzione e la tranquillità nel nuoto.

Nuoto in superficie, con attrezzatura di base percorrendo la distanza di 200 metri:

L'allievo e il compagno si preparano indossando l'attrezzatura di base, al via dell'istruttore, entro due minuti, partono ed assieme coprono la distanza del campo di 25 metri, virando per 8 volte fino a coprire la distanza di 200 metri. In questo esercizio non c'è alcuna differenza tra l'allievo e il compagno, in quanto entrambi svolgono lo stesso lavoro.

Verificare la corretta pinneggiata, il ritmo nelle bracciate, la direzione e la tranquillità nel nuoto.



5 capovolte a corpo libero consecutive raggiungendo la profondità di 4 metri:

L'allievo si prepara a ridosso del campo di prova, il compagno indossa l'attrezzatura di base ed entra in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, l'allievo si immerge con capovolta in raccolta e raggiunge la profondità di 4 metri, sostandovi per 5 secondi. Alla quota sarà presente un subacqueo in assetto ARA che confermerà l'effettivo arrivo in profondità e il tempo della sosta.

L'esercizio viene ripetuto per 5 volte, con un tempo massimo di recupero in superficie di 3 minuti.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza in ogni immersione.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta in raccolta, la rana subacquea e il rispetto del tempo di apnea.

5 capovolte con attrezzatura di base consecutive raggiungendo la profondità di 8 metri:

L'allievo e il compagno si preparano in prossimità del campo di prova con l'attrezzatura di base indossata, entrando in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, l'allievo si immerge eseguendo una capovolta a squadro e raggiunge la profondità di 8 metri, sostandovi per 5 secondi. Alla quota sarà presente un subacqueo in assetto ARA che confermerà l'effettivo arrivo in profondità e il tempo della sosta.

L'esercizio viene ripetuto per 5 volte, con un tempo massimo di recupero in superficie di 3 minuti.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza in ogni immersione.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta in squadro, la pinneggiata in immersione e il rispetto del tempo di apnea.

Percorso di 10 metri con attrezzatura di base alla profondità di 5 metri:

L'allievo e il suo compagno si preparano in prossimità del campo di prova con l'attrezzatura di base indossata, entrano in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, l'allievo si immerge eseguendo una capovolta in squadro, raggiunge la profondità di 5 metri ed effettua il percorso che dovrà essere segnalato.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza. Si consiglia, anche in questa prova, la presenza in acqua di un subacqueo in assetto ARA.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta in squadra, la pinneggiata in immersione e il rispetto della distanza da percorrere.

5.4. Secondo livello apnea

5.4.1. Definizione:

Un subacqueo con nozioni approfondite per l'immersione in apnea; ha frequentato un corso in acque delimitate ed ha già esperienza di immersioni in mare.

Abilitato ad immergersi con sistema di coppia ad una profondità massima di 15 metri a seguito del superamento delle prove in acqua libera, solo in questo caso verrà rilasciato il brevetto:

APNEA 2^a stella Lega sub.



5.4.2. Requisiti:

- età minima 16 anni
- certificato medico di idoneità sportiva generico
- superamento delle prove d'esame per il I° grado
- 2 immersioni certificate

5.4.3. Contenuto:

Teoria 8 ore.

- Presentazione corso
- Fisiologia dell'apnea (verifica)
- Leggi fisiche (verifica)
- Tecniche di allenamento
- Tecniche di respirazione e ventilazione
- Alimentazione
- Riconoscimento delle situazioni di pericolo e tecniche di salvamento

Acque delimitate 16 ore.

- Acquaticità di base:
 - a) Applicazione tecniche di defaticamento
 - b) Rana subacquea
 - c) Apnea statica in superficie
 - d) Allenamento
- Attrezzatura per l'apnea:
 - a) Nuoto in superficie con attrezzatura di base
 - b) Apnea dinamica
 - c) Pinneggiamento verticale con peso
 - d) Apnea statica sul fondo
 - e) Percorsi con soste
 - f) Allenamento

Acque libere 4 sessioni:

- 5 capovolte a corpo libero raggiungendo la profondità di 8 metri con recupero in superficie di tre minuti.
- Apnee di preparazione con controllo della discesa.
- Apnea in assetto costante alla quota di 15 metri.
- Percorso di 20 metri con attrezzature alla profondità di 5 metri.
- Recupero di subacqueo infortunato alla profondità di 8 metri e percorso di 50 metri in superficie.



5.4.4. Esercizi in acque delimitate.

Applicazione delle tecniche di rilassamento:

Durante le lezioni di preparazione all'apnea, gli allievi mettono in pratica le tecniche di rilassamento spiegate nelle lezioni di teoria.

Rana subacquea (35 metri):

L'allievo si prepara a bordo vasca, mentre il compagno indossa l'attrezzatura di base ed entra in acqua, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo parte per affondamento, si spinge dal bordo vasca e percorre la distanza di 35 metri a rana in due tempi, eseguendo una virata in vasca corta. Al termine dell'esercizio attende in acqua per un minuto ventilandosi.

Il compagno segue dalla superficie a distanza di sicurezza.

Verificare la corretta partenza, la pausa dopo la passata di braccia e di gambe, l'efficacia dei movimenti, la tranquillità nell'esecuzione e le virate se l'esercizio si svolge in vasca corta.

Apnea statica in superficie (90 secondi):

L'allievo e il suo compagno si preparano a bordo vasca, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo si posiziona orizzontalmente sulla superficie della piscina ed inizia l'apnea, il compagno assiste.

L'allievo deve muovere, ogni 10 secondi circa, un dito della mano per indicare al compagno che va tutto bene.

Il compagno segnala ogni passaggio dei 30 secondi all'allievo, e lo avvisa allo scadere di 90 secondi.

Verificare la tranquillità e la posizione durante l'apnea.

Nuoto in superficie con attrezzatura di base (400 metri):

L'allievo deve essere in grado di pinneggiare correttamente e senza soste per una distanza di 400 metri, mantenendo il minor stato di affaticamento possibile.

Gli allievi si vestono sul bordo e al via dell'istruttore entrano in acqua, partono uno dietro l'altro ed eseguono il percorso senza ostacolarsi.

Verificare la corretta pinneggiata e il ritmo di ventilazione.

Apnea dinamica: 50 metri:

Dopo aver indossato l'attrezzatura di base, al via dell'istruttore si entra in acqua e ci si posiziona verticalmente a bordo vasca, entro 3 minuti l'allievo deve iniziare il percorso, si immerge per affondamento con spinta dal bordo, espelle il boccaglio dell'aeratore e pinneggia in maniera ampia e lenta coprendo la distanza di 50 metri. Una volta emerso riposiziona il boccaglio e ritorna al punto di partenza.

Il compagno segue l'allievo dalla superficie intervenendo in caso di necessità.

Verificare che le braccia vengano mantenute distese in avanti, la corretta spinta dal bordo, la corretta pinneggiata, la tranquillità e la virata in caso si esegua l'esercizio in vasca da 25 metri.



Pinneggiamento in verticale e sostentamento di 6 kg per 90 secondi:

Gli allievi al via dell'istruttore entrano in acqua con l'attrezzatura di base indossata, pinneggiano in verticale per 2 minuti, di seguito si passano la cintura di zavorra e mantengono il galleggiamento per 90 secondi.

Verificare la corretta pinneggiata e il galleggiamento senza difficoltà.

Apnea statica sul fondo per 90 secondi:

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro tre minuti l'allievo parte per affondamento e si posiziona orizzontale sul fondo della piscina (profondità massima 4 metri) dove trova una zavorra supplementare per mantenere l'assetto negativo, vi sosta per un tempo massimo di un minuto facendo segnalazioni muovendo il dito di una mano ogni 10 secondi circa.

Il compagno osserva l'esercizio dalla superficie, immergendosi ogni 30 secondi per segnalarli all'allievo, e allo scadere dei 90 secondi per segnalare il termine dell'esercizio

Verificare la tranquillità durante l'apnea.

25 metri in apnea con attrezzatura di base, ripetuti più volte:

Gli allievi si preparano al bordo vasca indossando l'attrezzatura di base, al via dell'istruttore, entro due minuti, partono per affondamento uno di seguito all'altro, percorsi i 25 metri, quindi la parte opposta della piscina, si attende due minuti dall'arrivo dell'ultimo allievo poi, si ripete l'esercizio per almeno sei volte mantenendo una quota d'immersione costante.

Verificare la corretta pinneggiata, la concentrazione nelle fasi di recupero e la tranquillità nell'esecuzione dell'esercizio.

Percorsi con soste:

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo partendo dal bordo vasca inizia il percorso con una capovolta arrivando sul fondo, di seguito pinneggia per una distanza di 20 metri, si ferma e sosta per 5 secondi, dopodiché rientra al punto di partenza. L'esercizio va ripetuto diverse volte con tempi di recupero di due minuti, e incrementando ogni volta la sosta sul fondo di 5 secondi.

Il compagno osserva l'esercizio nelle vicinanze dalla superficie.

Verificare la corretta capovolta, il pinneggiamento lento e ampio, la tranquillità nell'apnea e l'espulsione del boccaglio all'inizio dell'apnea.



5.4.5. Esercizi in acque libere.

5 capovolte consecutive a corpo libero raggiungendo la profondità di 8 metri:

L'allievo si prepara a ridosso del campo di prova, il compagno indossa l'attrezzatura di base ed entra in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, l'allievo si immerge con capovolta in raccolta e raggiunge la profondità di 8 metri, sostandovi per 5 secondi. Alla quota sarà presente un subacqueo in assetto ARA che confermerà l'effettivo arrivo in profondità e il tempo della sosta.

L'esercizio viene ripetuto per 5 volte, con un tempo massimo di recupero in superficie di 3 minuti.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza in ogni immersione.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta in raccolta, la rana subacquea e il rispetto del tempo di apnea.

Apnea in assetto costante alla quota di 15 metri:

Indossata l'attrezzatura l'apneista e il suo compagno raggiungono il punto di immersione, dove troveranno un cavo ancorato sul fondo e una boa in superficie per mantenerlo in tensione, entro 3 minuti dal via dell'istruttore l'allievo deve immergersi con capovolta a squadro.

Raggiunge la quota prevista, segnalata da opportuna targhetta del cavo guida, dopo il consenso del sub in assistenza posizionato in assetto ARA. alla quota di 15 metri risale esclusivamente con pinneggiamento senza aiutarsi con le braccia nel cavo guida.

Verificare la tranquillità nell'eseguire l'esercizio e l'effettivo arrivo alla quota prevista.

Note: per questo esercizio è d'obbligo per la sicurezza avere due sub con A.R.A. uno alla quota d'arrivo e uno ad una quota intermedia, oltre al compagno in apnea.

Discesa controllata alla quota di 10 metri:

L'allievo con l'attrezzatura di base indossata, pronto in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, afferra una zavorra supplementare dal peso di 4 kg sagolata con la superficie, con una capovolta a squadra inizia la discesa che deve essere rallentata pinneggiando in modo ampio e molto lento. Raggiunta la quota dei 10 metri, lascia la zavorra supplementare e risale in superficie.

Il compagno segue l'allievo durante la discesa a distanza di sicurezza. Un subacqueo in assetto ARA deve sostare alla quota di arrivo dell'allievo.

Verificare la corretta capovolta, il controllo della discesa, la tranquillità nell'apnea.

Percorso di 15 metri con attrezzatura di base alla profondità di 5 metri:

L'allievo e il suo compagno si preparano in prossimità del campo di prova con l'attrezzatura di base indossata, entrano in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, l'allievo si immerge eseguendo una capovolta in squadra, raggiunge la profondità di 5 metri ed effettua il percorso che dovrà essere segnalato.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza. Si consiglia, anche in questa prova, la presenza in acqua di un subacqueo in assetto ARA.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta in squadro, la pinneggiata in immersione e il rispetto della distanza da percorrere.



Recupero di infortunato alla profondità di 15 metri:

L'allievo e il compagno entrano in acqua con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, dopo tre minuti, l'allievo parte con capovolta in squadra seguendo un percorso verticale sagolato, alla quota di 15 metri, che dovrebbe corrispondere al fondale, trova il subacqueo infortunato equipaggiato con ARA. Lo afferra, sgancia la cintura e per mezzo delle tecniche di recupero provate in bacino delimitato, lo trasporta in superficie. Una volta arrivato compie un percorso di 50 metri per simulare l'emersione lontano dalla riva o dalla barca, nel frattempo, durante il trasporto simula la respirazione bocca a bocca attraverso il tubo dell'aeratore.

Una volta usciti dall'acqua l'allievo inizia i primi controlli e parte con il BLS, simulando sia l'arresto respiratorio che quello cardiaco.

Il compagno segue l'esercizio a distanza di sicurezza.

Verificare la rapidità nel recupero dal fondo, le tecniche di trasporto in superficie, il corretto issamento sul gommone (se presente), e le corrette procedure di BLS.

5.5. Terzo livello apnea

5.5.1. Definizione:

Un subacqueo esperto nell'immersione in apnea; ha frequentato più corsi in acque delimitate ed ha già una notevole esperienza di immersioni in mare. Abilitato ad immergersi con sistema di coppia ad una profondità massima di 25 metri a seguito del superamento delle prove in acqua libera, solo in questo caso verrà rilasciato il brevetto: APNEA 3^a stella Lega sub.

5.5.2. Requisiti:

- età minima 16 anni
- certificato medico di idoneità sportiva agonistica
- superamento delle prove d'esame per il II° grado
- 10 immersioni certificate

5.5.3. Contenuto:

Teoria 8 ore.

- Presentazione corso
- Fisiologia dell'apnea (approfondimento)
- Allenamento fisico-mentale
- Tecniche di salvamento e primo soccorso (approfondimenti)
- Conoscenza e controllo degli effetti della profondità
- Controllo dello sforzo



Acque delimitate 16 ore.

- Acquaticità di base:
 - a) tecniche di rilassamento e controllo dello sforzo fisico
 - b) rana subacquea
 - c) apnea statica in superficie

- Attrezzatura per l'apnea:
 - a) apnea dinamica
 - b) vestizione sul fondo
 - c) apnea statica sul fondo
 - d) percorsi con soste

Acque libere 2 sessioni:

- Percorso di 50 metri con attrezzatura di base alla profondità di 5 metri.
- Apnea in assetto costante alla profondità di 25 metri

5.5.4. Esercizi in acque delimitate.

Tecniche di rilassamento e controllo dello sforzo fisico:

Durante le lezioni di preparazione all'apnea, gli allievi mettono in pratica le tecniche di rilassamento spiegate nelle lezioni di teoria.

Durante tutte le lezioni in bacino delimitato gli allievi devono avere la massima concentrazione sul controllo dello sforzo fisico e del rilassamento.

Rana subacquea (50 metri):

L'allievo si prepara a bordo vasca, mentre il compagno indossa l'attrezzatura di base ed entra in acqua, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo parte per affondamento, si spinge dal bordo vasca e percorre la distanza di 50 metri a rana in due tempi, eseguendo una virata in vasca corta. Al termine dell'esercizio attende in acqua per un minuto ventilandosi.

Il compagno segue dalla superficie a distanza di sicurezza.

Verificare la corretta partenza, la pausa dopo la passata di braccia e di gambe, l'efficacia dei movimenti, la tranquillità nell'esecuzione e le virate se l'esercizio si svolge in vasca corta.

Apnea statica in superficie (2 minuti e 30 secondi):

L'allievo e il suo compagno si preparano a bordo vasca, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo si posiziona orizzontalmente sulla superficie della piscina ed inizia l'apnea, il compagno assiste.

L'allievo deve muovere, ogni 10 secondi circa, un dito della mano per indicare al compagno che va tutto bene.

Il compagno segnala ogni passaggio dei 30 secondi all'allievo, e lo avvisa allo scadere dei 2 minuti e 30 secondi.

Verificare la tranquillità e la posizione durante l'apnea.



Apnea dinamica: 75 metri:

Dopo aver indossato l'attrezzatura di base, al via dell'istruttore si entra in acqua e ci si posiziona verticalmente a bordo vasca, entro 3 minuti l'allievo deve iniziare il percorso, si immerge per affondamento con spinta dal bordo, espelle il boccaglio dell'aeratore e pinneggia in maniera ampia e lenta coprendo la distanza di 75 metri. Una volta emerso riposiziona il boccaglio e ritorna al punto di partenza.

Il compagno segue l'allievo dalla superficie intervenendo in caso di necessità.

Verificare che le braccia vengano mantenute distese in avanti, la corretta spinta dal bordo, la corretta pinneggiata, la tranquillità e la virata in caso si esegua l'esercizio in vasca da 25 metri.

Vestizione sul fondo:

L'attrezzatura dell'allievo viene posizionata dal compagno sul fondo della piscina (pinne, maschera, boccaglio, minimo 2,5 metri max. 5 metri). L'allievo a sua discrezione può indossare una cintura di zavorra di 2 kg.

L'apneista a corpo libero ed il compagno con l'attrezzatura completa si presentano a bordo vasca, al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizioneranno affiancati verticalmente, appoggiandosi con le mani al bordo vasca, entro tre minuti, l'allievo si stacca dal bordo vasca e si immerge con capovolta in raccolta, raggiunta l'attrezzatura, la indossa al completo in questo ordine: pinne, maschera e boccaglio, di seguito effettua lo svuotamento maschera. Riemerge dal punto in cui era partito.

Il compagno segue l'esercizio dalla superficie e interviene solo in caso di necessità.

Verificare la corretta capovolta, lo svuotamento maschera, la tranquillità nell'apnea.

Apnea statica sul fondo per 2 minuti e 30 secondi:

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro tre minuti l'allievo parte per affondamento e si posiziona orizzontale sul fondo della piscina (profondità massima 4 metri) dove trova una zavorra supplementare per mantenere l'assetto negativo, vi sosta per un tempo massimo di un minuto facendo segnalazioni muovendo il dito di una mano ogni 10 secondi circa.

Il compagno osserva l'esercizio dalla superficie, immergendosi ogni 30 secondi per segnalarli all'allievo, e allo scadere dei 2 minuti e 30 secondi per segnalare il termine dell'esercizio

Verificare la tranquillità durante l'apnea.

Percorsi con soste:

Con l'attrezzatura di base indossata, al via dell'istruttore, entro tre minuti, l'allievo partendo dal bordo vasca inizia il percorso con una capovolta arrivando sul fondo, di seguito pinneggia per una distanza di 25 metri, si ferma e sosta per 10 secondi, dopodiché rientra al punto di partenza. L'esercizio va ripetuto diverse volte con tempi di recupero di due minuti, e incrementando ogni volta la sosta sul fondo di 5 secondi.

Il compagno osserva l'esercizio nelle vicinanze dalla superficie.

Verificare la corretta capovolta, il pinneggiamento lento e ampio, la tranquillità nell'apnea e l'espulsione del boccaglio all'inizio dell'apnea.



5.5.5. Esercizi in acque libere.

Percorso di 25 metri con attrezzatura di base alla profondità di 5 metri:

L'allievo e il suo compagno si preparano in prossimità del campo di prova con l'attrezzatura di base indossata, entrano in acqua, al via dell'istruttore, entro 3 minuti, l'allievo si immerge eseguendo una capovolta in squadra, raggiunge la profondità di 5 metri ed effettua il percorso che dovrà essere segnalato.

Il compagno segue l'allievo a distanza di sicurezza. Si consiglia, anche in questa prova, la presenza in acqua di un subacqueo in assetto ARA.

Verificare la corretta esecuzione della capovolta in squadra, la pinneggiata in immersione e il rispetto della distanza da percorrere.

Apnea in assetto costante alla quota di 25 metri:

Indossata l'attrezzatura l'apneista e il suo compagno raggiungono il punto di immersione, dove troveranno un cavo ancorato sul fondo e una boa in superficie per mantenerlo in tensione, entro 3 minuti dal via dell'istruttore l'allievo deve immergersi con capovolta a squadra.

Raggiunge la quota prevista, segnalata da opportuna targhetta del cavo guida, dopo il consenso del sub in assistenza posizionato in assetto ARA. alla quota di 25 metri risale esclusivamente con pinneggiamento senza aiutarsi con le braccia nel cavo guida.

Verificare la tranquillità nell'eseguire l'esercizio e l'effettivo arrivo alla quota prevista.

Note: per questo esercizio è d'obbligo per la sicurezza avere due sub con A.R.A. uno alla quota d'arrivo e uno ad una quota intermedia, oltre al compagno in apnea.



5.5.6. Tabella allievo di verifica per i corsi di apnea.

Allievo:		Età:			Brevetto ARA:		
Bacino delimitato verifiche lez. n°	1	2	3	4	5		
Apnea in superficie							
Apnea sul fondo							
Percorso rana in apnea							
Percorso con attrezzatura di base in apnea							
BACINO DELIMITATO	I°	II°	III°	ACQUE LIBERE	I°	II°	III°
Nuoto stile libero	50m			Nuoto a corpo libero	50m		
Nuoto a rana	50m			Nuoto con attrezzatura di base	200m		
Nuoto con attrezzatura di base	200m	400m		capovolte consecutive con recupero 1 minuto	5 a 4m	5 a 8m	
Rana in verticale	1'			Recupero infortunato e trasporto		a 8m x50m	
Rana verticale con peso	30" 4kg			Apnea assetto costante con sosta di 15"	5m	10m	15m
Pinneggiata verticale	2'			Apnea assetto costante con capovolta	8m	15m	25m
Pinneggiata verticale con peso	1' 4kg	1'30" 6kg					
Svuotamento maschera consecutivi	1	2	3				
Apnea statica in superficie	1'	1'30"	2'30"				
Apnea statica sul fondo	1'	1'30"	2'30"				
Nuoto in superficie in apnea con recupero 2'	20m x5						
Rana in apnea	25m	35m	50m				
Apnea dinamica orizzontale con recupero 3'	20m x5	25m x5	50m x5				
Apnea dinamica orizzontale	25m	50m	75m				
Vestizione sul fondo			1				

NOTE:



5.6 Specialità pesca subacquea:

5.6.1. Definizione:

Un subacqueo apneista già brevettato con conoscenze specifiche di biologia marina per la tutela ed il rispetto dell'ambiente dove praticherà la pesca subacquea, conoscenza delle tecniche di pesca e attrezzature adeguate, conoscenza delle specie cacciabili e loro limitazioni, conoscenza della legislatura generale e delle norme emanate dai vari compartimenti marittimi (capitanerie di porto).

Abilitato ad immergersi con sistema di coppia alla profondità stabilita dal proprio brevetto di apnea.

5.6.2. Requisiti:

- età minima 14 anni
- brevetto apnea di qualsiasi livello
- certificato medico di idoneità sportiva agonistico

5.6.3. Contenuto:

Teoria 4 ore.

- Presentazione corso
- Cenni di biologia marina
- La pesca all'aspetto
- La pesca in tana
- Il mimetismo
- Il fucile subacqueo
- Manutenzione delle attrezzature
- La pesca in coppia
- Legislatura vigente



**MODULO DI RICHIESTA DI ISTITUZIONE DI SCUOLA
PER L'INSEGNAMENTO DELLE ATTIVITA' SUBACQUEE.**

NOME DEL CIRCOLO:

NOME ISTRUTTORI

N° BREVETTO

N° TESSERA

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ATREZZATURE

GAV: **Numero**

EROGATORI SINGOLI: **Numero**

EROGATORI OCTOPUS: **Numero**

BOMBOLE 10 LT: **Numero**

BOMBOLE 12 LT: **Numero**

BOMBOLE 15 LT: **Numero**

BOMBOLE 18 LT: **Numero**

ALTRE: **Numero**

COMPRESSORE:

IMBARCAZIONI:

SEDE DI SVOLGIMENTO DEI CORSI:

SEDE LEZ. TEORICHE:

SEDE LEZ. PRATICHE:



MODULO DI COMUNICAZIONE CORSI

CORSO DI:

PERIODO PREVISTO: **INIZIO:** **FINE:**

IMMERSIONI PREVISTE: **N°:**

SEDE DI SVOLGIMENTO:

ORARI INDICATIVI: **TEORIA:** **PRATICA:**

NOME N° BREVETTO N° TESSERA

ISTRUTTORE:

AIUTOISTRUTTORE:

ALLIEVO:



**LEGA SUB per le
ATTIVITA' SUBACQUEE**



Data 07/01/08

Pag. 64 di 62

A cura di : *Gianluca Frisoni ,e Vittorio Forni .*