



CORSO BASICO

PROGRAMMA DI ADDESTRAMENTO

1^ SETTIMANA

1° LEZIONE IN AULA MARTEDI' ORE 20.30

Termoregolazione e perdita di calore in acqua.

Le caratteristiche della sottomuta, della muta, dei calzari e dei guanti. La maschera e l'aeratore.

La visione subacquea.

Le pinne.

Il coltello subacqueo.

Il principio di Archimede; la cintura di zavorra.

1° LEZIONE IN PISCINA MARTEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 25. Tuffo e nuoto stile rana m. 25.

Tuffo sostentamento da fermo 2'; sospendere il sostentamento, espirare e lasciarsi affondare fino a raggiungere il fondo della piscina.

Nuoto stile libero m. 25. Nuoto stile rana m. 25.

Capovolta in raccolta e recupero di oggetti sul fondo da depositare sul bordo della piscina.

2° LEZIONE IN AULA GIOVEDI' ORE 20.30

Concetto di pressione; l'orecchio e gli effetti della pressione. La compensazione.

La propagazione subacquea dei suoni.

2° LEZIONE IN PISCINA GIOVEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 25. Tuffo e nuoto stile rana m. 25. Sostentamento 3'.

Tuffo e percorsi di rana subacquea.

Vestizione dell'attrezzatura di base; ingresso in acqua col passo del gigante; nuoto m. 50 con l'uso dell'aeratore.

Attrezzatura di base sotto un braccio, ingresso in acqua con tuffo a pennello, vestizione in superficie dell'attrezzatura di base; sostentamento corretto; sospendere il sostentamento, espirare e lasciarsi affondare fino a raggiungere il fondo della piscina.

Ingresso in acqua col passo del gigante con attrezzatura di base indossata e zavorra kg.2; sostentamento corretto.

Capovolte in stile.

Immersione contemporanea di Studenti e formazione di stella sul fondo.

1° ESERCITAZIONE IN MARE DOMENICA ORE 8.30

Vestizione dell'attrezzatura di base, kg. 1 per ogni kg 10 di peso corporeo, ingresso in Mare col passo del gigante.

Nuoto in superficie m. 50 mantenendo la distanza di sicurezza.

Serie di capovolte in stile e raggiungimento della profondità -3. Emersione corretta.

Capovolta in stile, raggiungimento della profondità -2, stazionamento sulle ginocchia.

Immersione contemporanea di Studenti e formazione di stella sul fondo.

Rientro al punto di partenza e uscita corretta.

2^ SETTIMANA

3° LEZIONE IN AULA MARTEDI' ORE 20.30

La bombola, l'erogatore e l'equilibratore idrostatico.
Gli strumenti subacquei.
Manutenzione dell'equipaggiamento.
La Legge di Boyle/Mariotte e conseguenze fisiologiche.
Segnali internazionali.

3° LEZIONE IN PISCINA MARTEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 50; sostentamento da fermo 4'; espirare e lasciarsi affondare fino a raggiungere il fondo della piscina..
Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura di base e della zavorra kg.3; lancio in acqua dell'autorespiratore; ingresso in acqua col passo del gigante; vestizione in superficie dell'autorespiratore.
Nuoto in superficie con l'uso dell'aeratore m. 25; con la testa immersa scambio dell'aeratore con l'erogatore; immersione corretta e nuoto sul fondo m. 50.
In ginocchio sul fondo togliersi l'erogatore e riprendere contatto; in ginocchio sul fondo lasciare cadere l'erogatore dietro la spalla destra, recuperarlo e riprendere contatto.
Nuoto sul fondo m. 50 inspirando dall'erogatore ed espirando dal naso.
In ginocchio sul fondo allagamento parziale e svuotamento della maschera.
Emersione con l'uso dell'equilibratore idrostatico.

4° LEZIONE IN AULA GIOVEDI' ORE 20.30

L'apparato respiratorio.
Legge di Henry e conseguenze fisiologiche.
Legge di Dalton e conseguenze fisiologiche.
Cenni sugli autorespiratori a miscela.
Cenni sulla camera iperbarica.

4° LEZIONE IN PISCINA GIOVEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 50, nuoto stile rana m. 50; sostentamento da fermo 4'.
Vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra kg. 3 e ingresso in acqua col passo del gigante; nuoto in superficie sul dorso m. 50.
In ginocchio sul fondo respirazione da un solo erogatore con altro Studente completamente equipaggiato.
In ginocchio sul fondo allagamento e svuotamento della maschera.
In ginocchio sul fondo respirazione da fermo senza maschera.
Nuoto subacqueo senza maschera m. 25.
Simulazione di emergenza percorrendo m. 25 senza erogatore espirando lungo tutto il percorso.
Emersione con l'uso dell'equilibratore idrostatico.

2° ESERCITAZIONE IN MARE SABATO ORE 15.00

Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura di base e della zavorra k.1 per ogni kg. 10 di peso corporeo più 2 kg, lancio in Mare dell'autorespiratore, ingresso in Mare col passo del gigante, vestizione in superficie dell'autorespiratore. Nuoto in superficie con l'uso dell'aeratore m. 50; con la testa immersa scambio dell'aeratore con l'erogatore.
Immersione corretta fino alla profondità -4; ambientamento; breve percorso subacqueo.
In ginocchio sul fondo togliersi l'erogatore e riprendere contatto; in ginocchio sul fondo lasciare cadere l'erogatore dietro la spalla destra, recuperarlo e riprendere contatto.

Allagamento parziale e svuotamento della maschera.

Osservazione della flora e della fauna subacquea.

Navigazione naturale guidata fino al punto di partenza; emersione corretta con l'uso dell'equilibratore idrostatico; controllo dell'assetto.

Uscita corretta dall'acqua.

3° ESERCITAZIONE IN MARE DOMENICA ORE 8.30

Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura di base e della zavorra adeguata, lancio in Mare dell'autorespiratore, ingresso in Mare col passo del gigante, vestizione in superficie dell'autorespiratore.

Nuoto in superficie sul dorso m. 50; immersione corretta e raggiungimento della profondità -8.; ambientamento.

Percorso della distanza di m. 20 mediante il conteggio delle battute di pinna lungo il cavo guida; percorso in senso inverso e controllo con l'orologio del tempo necessario per coprire la distanza.

Impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Osservazione della flora e della fauna subacquea.

Navigazione naturale guidata fino al punto di partenza; emersione corretta con l'uso dell'equilibratore idrostatico; controllo dell'assetto.

Uscita corretta dall'acqua.

3^ SETTIMANA

5° LEZIONE IN AULA MARTEDI' ORE 20.30

Elementi di meteorologia.

Le condizioni ambientali; la temperatura, la visibilità, le correnti, il profilo delle onde.

Elementi di cartografia nautica.

La bussola subacquea.

La rilevazione dal Mare dei punti di riferimento a terra.

Riepilogo.

5° LEZIONE IN PISCINA MARTEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 100; sostentamento da fermo 5'.

Vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra adeguata e ingresso in acqua di schiena.

Immersione corretta; in ginocchio sul fondo scambio delle maschere tra Studenti; emersione corretta..

Immersione corretta; simulazione di emergenza percorrendo m. 25 sul fondo con erogatore in erogazione continua.

Simulazione di emergenza percorrendo m. 25 sul fondo senza erogatore espirando lungo tutto il percorso.

Simulazione di soccorso: recupero in secco di Studente completamente equipaggiato.

Primo soccorso con l'impiego dell'attrezzatura subacquea.

6° LEZIONE IN AULA GIOVEDI' ORE 20.30

Le Tabelle di Decompressione.

Programmazione dell'immersione e calcolo dei consumi.

6° LEZIONE IN PISCINA GIOVEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 100; nuoto stile rana m. 100; sostentamento da fermo 7'.

Vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra adeguata e ingresso in acqua di schiena.

Immersione corretta; in ginocchio sul fondo scambio delle maschere tra Studenti.

Simulazione di soccorso sul fondo di sommozzatore completamente equipaggiato, emersione e percorso a nuoto m. 25 simulando la respirazione bocca/bocca.

Recupero in secco dello Studente soccorso.

4° ESERCITAZIONE IN MARE SABATO ORE 15.00

Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra adeguata e ingresso in Mare col passo del gigante.

Nuoto sul dorso m. 75.

Immersione e raggiungimento della profondità -10; ambientamento; impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Raggiungimento della profondità -5; in ginocchio sul fondo scambio delle maschere tra Studenti.

Raggiungimento della profondità -3; simulazione di soccorso di sommozzatore, trasporto corretto in superficie, simulazione di respirazione bocca/bocca, recupero in secco, primo soccorso con l'ausilio dell'attrezzatura subacquea.

5° ESERCITAZIONE IN MARE DOMENICA ORE 8.30

Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra adeguata e ingresso in Mare col passo del gigante.

Nuoto sul dorso m. 75. Immersione e raggiungimento della profondità -18; ambientamento; impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Raggiungimento della profondità -10; costruzione di un quadrato di m. 20 per lato.

Percorsi respirando in due da un solo erogatore.

Raggiungimento della profondità -5; in ginocchio sul fondo scambio delle maschere tra Studenti.

Impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Osservazione della flora e della fauna subacquea.

Navigazione naturale guidata fino al punto di partenza; emersione corretta con l'uso dell'equilibratore idrostatico; controllo dell'assetto.

Uscita corretta.

4^ SETTIMANA

7° LEZIONE IN AULA MARTEDI' ORE 20.30

Programmazione dell'immersione successiva e calcolo dei consumi.

7° LEZIONE IN PISCINA MARTEDI' ORE 21.30

Tuffo e nuoto stile libero m. 150; sostentamento da fermo 7'.

Vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra adeguata e ingresso in acqua col passo del gigante; in superficie rimozione e vestizione della cintura di zavorra.

Immersione corretta; in ginocchio sul fondo rimozione e vestizione della cintura di zavorra.

Emersione corretta.

Tuffo a pennello con l'attrezzatura di base e zavorra adeguata, autorespiratore impugnato; vestizione in superficie dell'autorespiratore.

Tuffo a pennello con l'attrezzatura di base e zavorra adeguata, autorespiratore impugnato, scaricare l'equilibratore idrostatico e lasciarsi affondare; in ginocchio su fondo vestizione dell'autorespiratore.

Sul fondo scambio delle maschere tra Studenti; emersione con l'uso dell'equilibratore idrostatico.

8° LEZIONE PRESSO UNA STRUTTURA SANITARIA PUBBLICA GIOVEDI' ORE 18.00

Due ore a disposizione dei Medici della Scuola per l'acquisizione delle tecniche di primo soccorso e di rianimazione cardio-polmonare.

PROVA SCRITTA D'ESAMI VENERDI' ORE 20.00

6° ESERCITAZIONE IN MARE SABATO ORE 15.00

Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura completa e ingresso in mare col passo del gigante; nuoto sul dorso m. 75. Immersione e raggiungimento della profondità -10; impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Raggiungimento della profondità -5; in ginocchio sul fondo scambio delle maschere tra Studenti.

Osservazione della flora e della fauna subacquea.

Navigazione naturale guidata fino al punto di partenza; emersione corretta con l'uso dell'equilibratore idrostatico; controllo dell'assetto.

Uscita corretta.

7° ESERCITAZIONE IN MARE DOMENICA ORE 8.30

Assemblaggio dell'autorespiratore; vestizione dell'attrezzatura completa, zavorra adeguata; lancio in Mare del gruppo autorespiratore; ingresso in Mare col passo del gigante e vestizione del gruppo autorespiratore. Immersione e raggiungimento della profondità -18; ambientamento; impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Raggiungimento della profondità -10 e percorsi respirando in due da un solo erogatore.

In ginocchio sul fondo scambio delle maschere tra Studenti.

Impiego dell'equilibratore idrostatico per lo stazionamento a mezz'acqua.

Navigazione naturale guidata fino al punto di partenza; emersione corretta con l'uso dell'equilibratore idrostatico; controllo dell'assetto.

Uscita corretta.