



## **SCUOLA SOMMOZZATORI DI CATANIA PROGRAMMA DI ADDESTRAMENTO CORSO AVANZATO**

### **1^ IMMERSIONE SABATO ORE 8:30**

Lezione sulla doppia tecnica della misurazione subacquea e sull'uso della lavagnetta subacquea.

Muta, maschera, pinne e zavorra indossata, lancio in acqua del gruppo autorespiratore. Ingresso in acqua col passo del gigante e vestizione dell'autorespiratore. Immersione. Navigazione subacquea guidata fino al punto predeterminato a -10. Distacco corretto dal fondo; doppio percorso della distanza di m. 20 lungo il cavo guida con ambedue le tecniche di misurazione. Scambio delle maschere fra gruppi di tre Studenti. Respirazione con un solo erogatore fra gruppi di tre Studenti. Distacco corretto dal fondo. Stazionamento a mezz'acqua. In coppia, navigazione subacquea naturale guidata fino al punto di inizio immersione. Decompressione di rispetto di 3' a -5. Uscita corretta.

## **2^ IMMERSIONE DOMENICA ORE 8:30**

Lezione sulla costruzione subacquea di figure geometriche.

Attrezzatura completa indossata, autorespiratore alle mani (rubinetteria aperta, GAV semigonfio), ingresso in acqua col passo del gigante. Vestizione in superficie dell'autorespiratore. Immersione. Navigazione subacquea guidata fino al punto predeterminato a -10. Distacco corretto dal fondo e costruzione in solitario di un quadrato di m. 10 per lato, raggiungendo il punto di partenza dell'esercizio. Distacco corretto dal fondo e costruzione in solitario di un cerchio di m. 10 di diametro, raggiungendo il punto di partenza dell'esercizio. Distacco corretto dal fondo e costruzione in solitario di una serie di tre porte (ciascun lato di m. 10) e raggiungimento del punto di partenza dell'esercizio lungo la base delle tre porte. Scambio delle maschere fra gruppi di tre Studenti. Distacco corretto dal fondo. Stazionamento a mezz'acqua. In coppia, navigazione subacquea naturale guidata fino al punto di inizio immersione. Decompressione di rispetto di 3' a -5. Uscita corretta.

## **3^ IMMERSIONE SABATO ORE 8:30**

Lezione sull'uso della bussola subacquea.

Ingresso in acqua per scivolamento con l'attrezzatura completa indossata. In superficie, rilevamento delle mire per il rientro al punto di inizio immersione. Navigazione subacquea guidata fino al punto predeterminato a -15. Ambientamento ed osservazione della flora e della fauna subacquea. Distacco corretto dal fondo. Navigazione subacquea in coppia con l'uso della bussola fino al punto di inizio immersione. Decompressione di rispetto di 3' a -5. Uscita corretta.

## **4^ IMMERSIONE DOMENICA ORE 8:30**

Lezione sull'uso del pallone di sollevamento.

Attrezzatura completa indossata, autorespiratore alle mani (rubinetteria aperta, GAV semigonfio), ingresso in acqua col passo del gigante. Svuotare il GAV, raggiungere il fondo, prendere contatto con l'erogatore e indossare l'autorespiratore. Distacco corretto dal fondo ed emersione. Rilevamento delle mire per il rientro. Immersione. Navigazione subacquea guidata fino al punto predeterminato a -8. Risalita d'emergenza in superficie senza l'uso dell'erogatore. Immersione e raggiungimento del punto di partenza dell'esercizio. Distacco corretto dal fondo e raggiungimento della profondità -5. Uso del pallone di sollevamento per il recupero di un oggetto. Scambio delle maschere fra gruppi di tre Studenti. Respirazione a tre da un solo erogatore. Stazionamento a mezz'acqua. Navigazione subacquea autonoma e strumentale fino al punto di inizio immersione. Decompressione di rispetto di 3' a -5. Uscita corretta.

## **5^ IMMERSIONE SABATO ORE 8:30**

Lezione sulla navigazione subacquea strumentale a mezz'acqua.

Attrezzatura completa indossata, ingresso in acqua col passo del gigante. In superficie, rilevamento delle mire per il rientro al punto di inizio immersione. Immersione. Navigazione subacquea guidata fino al raggiungimento della profondità -30. Ambientamento. Controllo degli strumenti ed eventuale scambio di messaggi con l'uso della lavagnetta subacquea. Distacco corretto dal fondo e raggiungimento della profondità -20. Navigazione strumentale in coppia sulle mire rilevate fino al raggiungimento del profilo batimetrico di -5. Decompressione adeguata alla profondità raggiunta e al tempo di immersione (bottom time). Uscita corretta.

## **SABATO ORE 18:00 PROVA SCRITTA D'ESAME**

## **6^ IMMERSIONE DOMENICA ORE 20:30**

Lezione sull'uso della lampada subacquea e sulla corretta vestizione notturna degli strumenti.

Ingresso in acqua per scivolamento con l'attrezzatura completa indossata. Accensione delle lampade. In superficie, rilevamento delle mire per il rientro al punto di inizio immersione. Immersione. Navigazione subacquea guidata fino al raggiungimento della profondità -5. Ambientamento. Osservazione della flora e della fauna subacquea. Spegnimento delle lampade subacquee. Ambientamento. Navigazione subacquea guidata a lampade spente fino alla profondità -15. Ambientamento. Accensione delle lampade e osservazione della flora e della fauna subacquea. Spegnimento delle lampade subacquee. Ambientamento. Navigazione subacquea guidata fino ad un punto predeterminato alla profondità -5. Stimolazioni ludiche. Navigazione subacquea guidata fino al punto di inizio immersione. Decompressione di rispetto di 3' a -5. Uscita corretta.

**Eugenio Caccetta**

**23 giugno 2015**