



SCUOLA SOMMOZZATORI DI CATANIA
PROGRAMMA DI ADDESTRAMENTO
CORSO DEEP

1° IMMERSIONE

Informazioni sull'immersione. Ingresso in acqua con attrezzatura completa indossata, erogatore in bocca. Registrazione sulla bussola della mira per il rientro. Raggiungimento del fondo alla profondità di -5. In ginocchio sul fondo. Formazione di un semicerchio stretto. Ambientamento. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al raggiungimento di un punto predeterminato fino alla profondità -15. Allagamento e svuotamento della maschera. Sostentamento a mezz'acqua. Navigazione in coppia scambiando l'erogatore con il compagno. Navigazione guidata dall'Istruttore e osservazione della vita subacquea. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al punto di inizio immersione. Emersione corretta.

2° IMMERSIONE

Informazioni sull'immersione. Ingresso in acqua con attrezzatura completa indossata, erogatore in mano. In superficie prendere contatto con l'erogatore. Registrazione sulla bussola della mira per il rientro. Raggiungimento del fondo alla profondità -5. Formazione del semicerchio stretto. Ambientamento. Navigazione in coppia scambiando l'erogatore con il compagno. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al raggiungimento di un punto predeterminato alla profondità -20. Formazione del semicerchio stretto. Ambientamento. Allagamento e svuotamento della maschera. Sostentamento a mezz'acqua. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al punto di inizio immersione. Emersione corretta.

3° IMMERSIONE

Informazioni sull'immersione. Ingresso in acqua con attrezzatura completa indossata, erogatore in mano. Testa immersa prendere contatto con l'erogatore. Registrazione sulla bussola della mira per il rientro. Raggiungimento del fondo alla profondità -5. Formazione del semicerchio stretto. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al raggiungimento di un punto predeterminato alla profondità -25. Formazione del semicerchio stretto. Allagamento e svuotamento della maschera. Sostentamento a mezz'acqua. Scambio della maschera con altro Studente. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore verso il punto di immersione; ogni Studente dovrà utilizzare la bussola per controllare la direzione della navigazione e

segnalare le eventuali modifiche alla rotta intrapresa dall'Istruttore. Sosta di sicurezza 3 minuti a -3. Emersione corretta.

4° IMMERSIONE

Informazioni sull'immersione. Ingresso in acqua con attrezzatura completa indossata, erogatore in mano. Testa immersa prendere contatto con l'erogatore. Registrazione sulla bussola della mira per il rientro. Raggiungimento del fondo alla profondità -5. Formazione del cerchio stretto. Navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al raggiungimento della profondità -30. Formazione del semicerchio stretto. Sostentamento a mezz'acqua. Navigazione in coppia con l'uso della bussola fino al punto di inizio immersione. Ogni coppia sarà seguita dall'Istruttore. Sosta di sicurezza 5 minuti a -5. Emersione corretta.

5° IMMERSIONE

Informazioni sull'immersione. Ingresso in acqua con attrezzatura completa indossata, erogatore in mano. Testa immersa prendere contatto con l'erogatore. Registrazione sulla bussola della mira per il rientro. Immersione e navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al raggiungimento della profondità -35. Formazione del semicerchio stretto. Osservazione reciproca degli Studenti. Annotazione sulla lavagnetta della profondità raggiunta e delle ATM residue nella bombola. Navigazione in coppia con l'uso della bussola fino al punto di inizio immersione. Ogni coppia sarà seguita dall'Istruttore. Sosta di sicurezza 5 minuti a -5. Emersione corretta.

6° IMMERSIONE

Informazioni sull'immersione. Ingresso in acqua con attrezzatura completa indossata, erogatore in mano. Testa immersa prendere contatto con l'erogatore. Registrazione sulla bussola della mira per il rientro. Immersione e navigazione in coppia guidata dall'Istruttore fino al raggiungimento della profondità -40. Formazione del semicerchio stretto. Osservazione reciproca degli Studenti. Annotazione sulla lavagnetta della profondità raggiunta e delle ATM residue. Navigazione in coppia con l'uso della bussola fino al punto di inizio immersione. Ogni coppia sarà seguita dall'Istruttore. Sosta di sicurezza 5 minuti a -5. Emersione corretta.
Festina Lente