



Corso per sommozzatore sportivo di 1° Grado

Caratteristiche principali

Denominazione	1° Grado AR
Codice	P1
Organizzazione	Società affiliate o CCF
Brevetto	Formato credit card e diploma in A4 da compilare
Abilitato al rilascio	Istruttore 1° grado (M1) o più elevato, iscritto all' AIS
Età minima	14 anni
Requisiti minimi	Sufficiente abilità natatoria
Minime uscite in acqua libera	4
Abilitazione	A scendere in acqua entro i 18 metri in coppia con un brevettato almeno di 2° grado maggiorenne
Equivalenza CMAS	1 stella
Visita medica	Certificato medico attestante lo stato di buona salute
Rapporto allievi ISTR in BD	1 Istruttore per massimo 2 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore per massimo 6 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore + 1 Guida per massimo 10 allievi
Rapporto allievi ISTR in AL	1 Istruttore per massimo 2 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore (o Guida) per massimo 6 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore + 1 Guida per massimo 10 allievi
Kit ed il suo contenuto	P1KIT <ul style="list-style-type: none">• Manuale (P1MAN)• Programma didattico (P1PD)• Libretto d'immersione (LIB)• Lavagna subacquea (LAV1)• Tabelle deco (TAB)• Valigia (VLG1)• 2 Adesivi FIPSAS (ADSF1)• 2 Adesivi Cdas (ADSC1)

Indice

Corso per sommozzatore sportivo di 1° Grado.....	1
Caratteristiche principali.....	1
Indice.....	1
Abilitazione.....	3
Durata minima dei Corso	3
Requisiti di Accesso:.....	3
PROGRAMMA E CONTENUTI MINIMI DEL CORSO	3
Teoria.....	3
Bacino Delimitato.....	3
Acque Libere.....	3
Nota esplicativa.....	3
Norme specifiche.....	4
T1 Presentazione ed attrezzature di base	4





T2 Cenni di Fisica	5
T3 Cenni di anatomia	5
T4 Attrezzature	5
T5 Tecnica d'immersione	5
T6 Tecnica d'immersione (in BD)	5
BD 1 Selezione.....	6
BD 2 Nuoto in superficie	6
BD 3 Acquaticità e subacquaticità	6
BD 4 Assetti.....	7
BD 5 ARA.....	7
BD 6 Assetti.....	8
BD 7 Assetti con muta indossata.....	9
BD 8 Respirazione d'emergenza in coppia.....	9
AL 1 Prove con ARA.....	11
AL 2 Immersione a profondità massima -10m.....	11
AL 3 Immersione	12
AL 4 Immersione	12
Dichiarazione	13





Abilitazione

Attesta l'acquisita capacità ad effettuare immersioni in curva di sicurezza entro -18 mt. in coppia con almeno maggiorenne brevettato di 2° grado (2 stelle CMAS).

Durata minima dei Corso

Teoria determinata dal programma proposto e nei tempi conseguenti alle capacità iniziali degli allievi. Comunque con un minimo di 10 ore in Bacino delimitato

Immersioni 4

Requisiti di Accesso:

Sufficiente abilità natatoria.

Età minima 14 anni compiuti prima della data di conseguimento del brevetto (per i minori occorre autorizzazione dei genitori o di chi ne fa le veci).

Visita medica di idoneità in corso di validità come da regolamento.

Tesserata associativa F.I.P.S.A.S. in regola.

PROGRAMMA E CONTENUTI MINIMI DEL CORSO

Teoria

Cenni di Fisica

Cenni di Anatomia

Compensazione

Autonomia e computo consumi

Cenni di Normativa

Uso tabelle e computer subacquei

Bacino Delimitato

Nuoto in superficie

Utilizzo attrezzature per Apnea

Utilizzo e gestione attrezzatura ARA

Acque Libere

Immersioni da terra e non

Si definisce immersione didattica quando il tempo di permanenza in acqua è almeno pari ad 1/5 del tempo limite in curva di sicurezza per la quota in oggetto e comunque non inferiore a 15 minuti.

(Es. a 15 mt. tempo limite in curva di sicurezza 100 minuti: durata immersione > 20 minuti)

Convalida dell'immersione in apposito libretto.

Nota esplicativa

Durante le esecuzioni in Bacino Delimitato ed in Acque Libere si raccomanda la presenza costante dell'istruttore e/o dell'Aiuto-istruttore e o della Guida in acqua per evidenti motivi di sicurezza e didattici, rendendo oltretutto molto più efficaci le spiegazioni e correzioni sapendo che l'Allievo apprende molto più velocemente per emulazione che non per spiegazione descrittiva.

Il presente tracciato del corso comprende dei moduli da seguire.

Ogni modulo può essere eseguito totalmente in una lezione o scomposto a seconda delle esigenze logistiche.

Ogni modulo ha denominazione:

T = Teoria

BD = Bacino Delimitato o Piscina





AL = Mare od acque libere non delimitate

Ogni modulo in Acque Libere comprende entrata - esecuzione - uscita.

E' consigliabile far precedere ad ogni lezione in Bacino Delimitato (BD) la lezione teorica (T) riguardante l'argomento trattato, o ancor meglio, in logica concomitanza.

N.B.: Quando è specificata una profondità inferiore a mt. 1,5, si vuole intendere una profondità comunque tale da consentire all'Allievo la emersione dei capo dall'acqua posizionandosi in piedi, questo per ovvi motivi di sicurezza.

Ogni modulo pratico ha una scheda valutativa ove riportare la esecuzione o non esecuzione dei singoli sottomoduli: si ritiene superato positivamente il modulo quando l'allievo ha eseguito ogni sottomodulo, valutando esclusivamente SI è stato eseguito, NO non è stato eseguito, privilegiando nella valutazione l'efficacia dell'esecuzione.

L'allievo dovrà comunque ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.

Il rilascio dei brevetto è subordinato alla valutazione positiva di tutti i moduli previsti.

Norme specifiche

1. Vestizione e Svestizione Attrezzature ed apparecchi:
la successione sarà determinata dalle condizioni e dalle esigenze contingenti.
2. Muta isoterma: l'eventuale uso della muta negli esercizi prevede la zavorra supplementare per annullare la spinta positiva
3. Rapporti Istruttori/Allievi:
 - 1 Istruttore per massimo 2 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore (o Guida) per massimo 6 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore + 1 Guida per massimo 10 allievi

Se le condizioni di visibilità sono ridotte, il rapporto va modificato in modo tale che gli allievi siano sempre a contatto visivo con gli Istruttori ed Aiuto Istruttori.

IL CORSO

PROGRAMMA MINIMO DI TEORIA

I moduli possono essere svolti secondo una scansione temporale adeguata alla logistica determinata dall'istruttore, ma se ne consiglia anche lo svolgimento in concomitanza con le serate in BD

T1 Presentazione ed attrezzature di base

Presentazione del corso:

Calendario ed orario lezioni

Brevetto ed abilitazione conseguibili a termine corso (limiti):

Vasca, accessi, servizi e norme igieniche

Descrizione attrezzatura a corpo libero (borsa, accappatoio, costume, cuffia, ciabatte).

Descrizione e distribuzione supporti didattici (manuali, kit audiovisivi, libretti immersione ecc.)

Descrizione attrezzatura per apnea

Metodi e caratteristiche per una scelta adeguata

Maschera

Pinne

Aeratore

Zavorra

Descrizione della tecnica di coppia che da questo momento in poi dovrà sempre essere applicata anche a secco durante preparativi





T2 Cenni di Fisica

Solo cenni di fisica:

Composizione aria bombole

Principio di Archimede

Legge Boyle – Mariotte

Legge Charles

Principio Pascal e Torricelli

da cui:

Pressione in funzione della profondità

Effetti dell'aumento di pressione sull'orecchio

Tecnica di compensazione della maschera e dell'orecchio

T3 Cenni di anatomia

Solo cenni di anatomia : l'apparato uditivo e respiratorio

Tecnica di respirazione

Attrezzatura ARA (per detta attrezzatura si deve mirare a fame comprendere l'utilizzazione pratica senza inoltrarsi in particolari tecnici).

Segnali e loro uso

Preparazione borsa

T4 Attrezzature

(Consigliabile in BD)

Tecnica di montaggio attrezzatura su bombole

Tecnica di maneggio e stivaggio bombole con rovesciamento jacket a protezione attrezzatura

Tecniche varie di indossamento attrezzatura

Tecniche varie di entrata in acqua

Tecniche di svestizione e uscite dall'acqua.

T5 Tecnica d'immersione

Curva di sicurezza ed uso delle tabelle

Velocità di risalita

Calcolo autonomia

Sosta prudenziale di 3 minuti da -3 mt. a -5 mt.

Compilazione libretto immersioni

Incidenti subacquei e camere decompressione

Computer subacquei

Normativa

T6 Tecnica d'immersione (in BD)

(Consigliabile in BD)

Tecnica di coppia in immersione con necessità conoscenza attrezzature del compagno

Programmazione immersione con mezzi logistici adeguati

Cura dell'assetto idrostatico

Tecnica di risalita in coppia con respirazione dal secondo erogatore uno di fronte all'altro, ma leggermente sfalsati, la mano destra di ognuno impugna lo spallaccio destro del compagno lasciando la mano sinistra libera a manovrare il by-pass del proprio corrugato.

BACINO DELIMITATO

Attrezzatura necessaria da completarsi durante il corso: pinne, maschera, aeratore, cintura con zavorra, bombola, jacket, doppio erogatore o octopus, manometro, lavagnetta - orologio e muta.





Esercizi:

BD 1 Selezione

Selezione di ingresso al fine di valutare le capacità iniziali degli allievi:

Nuotare in superficie per un breve tratto.

Permanere per un breve periodo in superficie con una qualsiasi tecnica di sostentamento.

Raccogliere un oggetto a meno di 1,5 mt. di profondità.

Effettuare un breve tratto di nuoto in immersione.

Prova in max 1,5 mt. di acqua di contatto con ARA.

Requisiti:

- E' in grado di nuotare
- E' in grado di permanere in galleggiamento
- E' in grado di raccogliere un oggetto sul fondo
- E' in grado di effettuare un breve tratto di nuoto in immersione

BD 2 Nuoto in superficie

A corpo libero

Tecniche di entrata in acqua da seduti e con tuffo.

Tecniche di uscita dall'acqua

A coppie gli allievi eseguono

Nuoto di superficie

L'allievo deve dimostrare di essere in grado di nuotare per 50 mt. a corpo libero con un sistema qualunque, al termine dei quali permanere in superficie per almeno 60".

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) in acqua con gli allievi mostra loro i metodi di galleggiamento per rana verticale con l'utilizzo delle mani in opposizione: gli allievi di ogni coppia a turno devono permanere in galleggiamento per 60" mentre il compagno assiste.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) in acqua mostra agli allievi il metodo di traslazione a stile libero ed a rana: gli allievi a coppie devono percorrere 50 mt. in uno dei due stili.

Requisiti:

- E' in grado di entrare ed uscire dalla vasca in maniera sicura e corretta
- E' in grado di nuotare per 50 mt.
- E' in grado di permanere in superficie per 60"
- Tecnica di coppia

BD 3 Acquaticità e subacquaticità

Indossamento attrezzatura.

Tecniche di entrata in acqua da seduti, in piedi a forbice, in piedi sulla verticale.

Tecniche di uscita dall'acqua: togliersi la zavorra, maschera posizionata intorno al collo, uscita aiutandosi col pinneggiamento e da seduti sul bordo togliersi le pinne.

In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come svuotare l'aeratore: gli allievi a coppie eseguono.

In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come togliersi e mettersi le pinne: un allievo per coppia a turno esegue mentre il compagno assiste.

In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come intervenire in caso di crampi: ogni allievo della coppia a turno simula mentre il compagno interviene per risolvere il problema.

In acqua con fondale < 1,5 mt. l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come indossare la zavorra in almeno 2 modi (es. per rotazione e per passaggio).





In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come slacciarsi la zavorra e passarla ad un compagno esterno (allontanando bene la zavorra dal corpo).

In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come svuotare la maschera: ogni allievo della coppia a turno esegue prima con viso emerso, quindi in ginocchio su un fondale < 1,5 mt. prova: mentre uno effettua lo svuotamento il compagno, in respirazione con aeratore, lo assiste.

In acqua con fondale adeguato l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra la tecnica di pinneggiamento in verticale: gli allievi a coppie eseguono.

In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra la tecnica di pinneggiamento per traslazione sia con braccia estese in avanti che con braccia lungo i fianchi: a coppie gli allievi eseguono.

Gli allievi a coppie devono mostrare di essere in grado di nuotare pinneggiando per 200 mt. senza fermarsi.

Requisiti:

- E' in grado di entrare ed uscire dall'acqua con attrezzatura
- E' in grado di mettersi e togliersi la zavorra in acqua
- E' in grado di svuotare aeratore e maschera
- E' in grado di pinneggiare per 100 mt.
- E' in grado di intervenire per risolvere il problema crampi
- Tecnica di coppia

BD 4 Assetti

In acqua con fondale < 1,5 mt. l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra la variazione dell'assetto idrostatico espirando fino ad inginocchiarsi: a coppie e a turno gli allievi eseguono.

Mentre il primo esegue il compagno lo assiste in contatto visivo respirando dall'aeratore.

In acqua l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra almeno due tecniche di immersione (per affondamento o per capovolta) soffermandosi sull'importanza della manovra di compensazione. Uno per coppia gli allievi eseguono.

In acqua l'istruttore mostra immersione e pinneggiamento per traslazione con braccia tese in avanti ed emersione sempre con braccio sinistro esteso: uno per coppia gli allievi eseguono mentre il compagno dalla superficie fa assistenza.

E' buona norma che gli allievi si abituino ad effettuare variazioni di quota (in questo caso emersione) con il braccio sinistro esteso verso la superficie: in questo modo sarà automatico, intervenire col by-pass posto sul corrugato del jacket con lo sguardo rivolto verso la superficie.

Requisiti:

- Ha acquisito la tecnica di compensazione
- E' in grado di governare il proprio assetto idrostatico ed il proprio galleggiamento
- E' in grado di immergersi con almeno 2 tecniche diverse
- E' in grado di raggiungere il fondo
- E' in grado di percorrere 25 mt. in immersione
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

BD 5 ARA

(in concomitanza con T4)

Preparazione dell'ARA a secco, preparazione del pacchetto o di un sistema sicuro per il trasporto e la maneggevolezza del gruppo ARA a secco.

In acqua con attrezzatura, aeratore ed ARA non indossato in galleggiamento, l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come indossare e svestire l'ARA: uno per coppia gli allievi eseguono.

Con ARA indossato e viso emerso l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come mettersi in contatto, come svuotare erogatore, come fermare l'autoerogazione: uno per coppia gli allievi eseguono.





In contatto ARA l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come caricare e scaricare jacket: a coppie gli allievi eseguono.

In contatto ARA l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come affondare posizionandosi in ginocchio: gli allievi eseguono, qui giunto l'istruttore mostra come recuperare il secondo erogatore con la manovra a pendolo: gli allievi a coppie eseguono.

In non più di -1,70 di profondità l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) si toglie l'erogatore di bocca, mantenendo un moderato e controllato scarico di aria dalla bocca, effettua la ricerca e la presa di contatto con il secondo erogatore: uno per coppia gli allievi eseguono.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) in contatto ARA allaga e svuota la maschera: uno per coppia gli allievi eseguono.

Al termine, in acqua alta dopo aver scaricato il jacket, tutti emergono pineggiando mantenendo mano su by-pass, braccio sinistro esteso verso l'alto. Qui giunti si portano in assetto decisamente positivo, quindi l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra come togliersi l'ARA per sganciamento spallacci per poi passare il gruppo al compagno estemo: gli allievi a turno eseguono.

Smontaggio attrezzature e manutenzione ordinaria-

Requisiti:

- E' in grado di preparare la propria attrezzatura a secco
- E' in grado di indossare e togliersi l'ARA in acqua
- E' in grado di caricare e scaricare nei modi previsti il jacket
- E' in grado di recuperare correttamente l'erogatore rimosso
- E' in grado di svuotare la maschera
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

BD 6 Assetti

Montaggio dell'ARA ed indossamento a secco (NON PER INCAPPUCCIAMENTO) e controllo di coppia.

Successione consigliata per l'indossamento dell'attrezzatura: maschera posizionata intorno al collo, zavorra, ARA, pinne in mano ed avvicinamento al bordo.

Controllo di coppia.

Seduti vestizione pinne.

Tecnica di entrata dal bordo basso per rotazione su un braccio.

In acqua l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra la respirazione in posizione supina e prona : uno per coppia a turno gli allievi eseguono.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) si toglie e rimette le pinne non a contatto col fondo: uno per coppia gli allievi eseguono.

Disteso bocconi, l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) da aria al jacket fino al raggiungimento di un assetto tale che in inspirazione tende a verticalizzarsi, e in ispirazione a sdraiarsi, facendo perno sulle pinne sempre in contatto coi fondo (promuovere la respirazione continua senza pause di sorta): uno per coppia gli allievi eseguono.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) raggiunge assetto neutro a mezz'acqua e qui compie un percorso di 30150 mt. pineggiando molto lentamente correggendo l'assetto se necessario: uno per coppia gli allievi eseguono.

Al termine in ginocchio sul fondo l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) richiede la respirazione a due dal secondo erogatore: uno per coppia gli allievi eseguono.

Uscita quindi come in BD5 o se possibile da scaletta.

Requisiti:

- E' in grado di effettuare un corretto controllo di coppia
- E' in grado di respirare correttamente nelle varie posizioni





- E' in grado di effettuare le oscillazioni sulle pinne
- E' in grado di effettuare il percorso in assetto neutro orizzontalmente
- E' in grado di eseguire la respirazione a due

BD 7 Assetti con muta indossata

Montaggio dell'ARA ed indossamento a secco (NON PER INCAPPUCCIAMENTO) e controllo di coppia.

Successione consigliata per l'indossamento dell'attrezzatura: maschera posizionata intorno al collo, zavorra, ARA, pinne in mano ed avvicinamento al bordo.

Controllo di coppia.

Se duti vestizione pinne.

Tecnica di entrata dal bordo basso per rovesciamento come consuetudine da gommone.

In acqua l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) mostra la respirazione in posizione supina e prona: uno per coppia a turno gli allievi eseguono.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) si toglie e rimette le pinne non a contatto col fondo: uno per coppia gli allievi eseguono.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore) si toglie la maschera, ed esegue pinneggiando, un percorso di circa 10/20 mt.: uno per coppia gli allievi eseguono.

Reindossata la maschera e di nuovo posizionatisi in ginocchio sul fondo ricerca a pendolo del 2° erogatore.

L'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) raggiunge assetto neutro a mezz'acqua e qui compie un percorso di 30/50 mt., con almeno due deviazioni di percorso, pinneggiando molto lentamente correggendo l'assetto se necessario: uno per coppia gli allievi eseguono.

Al termine eseguono una sosta a mezz'acqua.

Uscita quindi come in BD5 o se possibile da scaletta dopo essersi tolti solo zavorra e pinne

Requisiti:

- E' in grado di allagare e svuotare la maschera
- E' in grado di effettuare un corretto controllo di coppia
- E' in grado di effettuare il percorso senza maschera
- E' in grado di effettuare la sosta prudenziale a mezz'acqua
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

BD 8 Respirazione d'emergenza in coppia

Con muta ed attrezzatura completa.

Spiegare il concetto di zavorramento con e senza muta, in acqua dolce ed in mare ed eseguire prova pratica.

Gli allievi a coppie, l'Istruttore e l'Aiuto-istruttore o la Guida, dopo essersi vestiti attuando il controllo di coppia si avvicinano al bordo con le pinne in mano, le calzano, indossano la maschera che era posizionata intorno al collo, entrano in acqua con tuffo In posizione eretta.

Dopo essersi riuniti in superficie al segnale si immergono :

5 punti da seguire :

- scambiare aeratore con l'erogatore
- azzerare orologio o timer
- allargare le orecchie
- dare il segnale di OK e di discesa
- impugnare by-pass del jacket, scaricare e GIU'

Sul fondo in ginocchio l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) utilizza alternativamente il 1° e 2° erogatore evidenziando il metodo di ricerca e presa di contatto : gli allievi eseguono.





Sul fondo in ginocchio, l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) fa allagare e svuotare la maschera, gli allievi, uno per volta eseguono.

Sul fondo in ginocchio l'Istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) fa eseguire agli allievi la richiesta e la corretta applicazione della respirazione in coppia del secondo erogatore.

Gli allievi dopo aver raggiunto un assetto neutro a mezz'acqua effettuano in coppia un percorso orizzontale nel quale uno dei due continuerà a respirare dal 2° erogatore del compagno.

Risalita quindi in coppia alla superficie, l'uno di fronte all'altro osservando la corretta impugnatura della mano destra sul jacket del compagno e della sinistra sul by-pass.

Il percorso ha solo scopo didattico, in emergenza è indispensabile risalire come specificato in T6.

Requisiti:

- E' in grado di ripetere le successioni delle operazioni per l'immersione
- E' in grado di effettuare un percorso orizzontale con la respirazione in coppia
- E' in grado di effettuare una corretta risalita
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate





ACQUA LIBERA

Attrezzatura necessaria: muta, pinne, maschera, aeratore, cintura con zavorra, bombola, jacket, doppio erogatore o octopus, manometro, profondimetro, orologio, coltello, tabelle, lavagnetta e pallone segna sub, secondo norme locali.

AL 1 Prove con ARA

Da terra (se possibile) o da barca con vestizione ARA adeguata alle circostanze, controllo di coppia entrano in acqua;

Gli allievi quindi raggiungono l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) alla boa.

Qui riunito il gruppo si immerge a minima profondità per eseguire l'esercizio.

Sul fondo in ginocchio l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) utilizza alternativamente il 1° e 2° erogatore evidenziando il metodo di ricerca e presa di contatto: gli allievi eseguono.

Sul fondo in ginocchio l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) fa allagare e svuotare la maschera, gli allievi, uno per volta eseguono.

Sul fondo in ginocchio l'istruttore (o l'Aiuto-istruttore o la Guida) fa eseguire agli allievi la richiesta e la corretta applicazione della respirazione in coppia dal secondo erogatore.

Gli allievi dopo aver raggiunto un assetto neutro a mezz'acqua effettuano in coppia un percorso orizzontale.

Al termine del percorso, svuotamento dei jacket emersione con braccio sinistro esteso impugnando bypass e la testa rivolta verso l'alto.

Avvicinarsi alla riva (od alla barca), svestizione ed uscita adeguata alle circostanze.

Requisiti:

- E' in grado di entrare ed uscire in sicurezza dall'acqua
- E' in grado di effettuare la respirazione in coppia
- E' in grado di svuotare efficacemente la maschera
- E' in grado di effettuare il percorso in assetto neutro e di mantenerlo
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate

AL 2 Immersione a profondità massima –10m

Programmazione dell'immersione

Da terra o da barca gli allievi effettueranno la vestizione completa dell'ARA ed adeguata alle circostanze.

Sul fondo dopo l'OK di gruppo effettuare immersione esplorativa nei limiti programmati e consentiti.

Durante l'immersione l'istruttore comunicherà tramite segnali con gli Allievi e questi, oltre che a rispondere con gli adeguati segnali, potranno utilizzare la lavagnetta per riportare osservazioni e sensazioni che saranno oggetto di discussione al termine della immersione.

Successione di emersione come da A.L.1 con relativa sosta prudenziale.

Dopo Immersione, avvicinarsi alla riva od alla barca, effettuare uscita adeguata alle circostanze.

Manutenzione ordinaria.

Requisiti:

- E' in grado di effettuare entrate ed uscite sicure dall'acqua
- Ha mantenuto la quota nella sosta prudenziale
- Durante l'immersione ha mantenuto un comportamento sicuro ed ha regolarmente interpretato i segnali
- Tecnica di coppia
- Successioni adeguate





AL 3 Immersione

Immersione da terra o da barca senza impegno didattico da parte degli allievi, ma comunque sollecitando in loro un interesse ecologico, l'istruttore (o l' Aiuto-istruttore o la Guida) verificherà il grado di apprendimento dei singoli allievi e la tranquillità nelle singole esecuzioni.

AL 4 Immersione

Immersione da terra o da barca senza impegno didattico da parte degli allievi, con gestione del pallone segnasub di coppia ma comunque sollecitando in loro un interesse ecologico, l'istruttore (o l' Aiuto-istruttore o la Guida) verificherà il grado di apprendimento dei singoli allievi e la tranquillità nelle singole esecuzioni.

Si consiglia di far firmare all'Allievo la seguente dichiarazione e conservarne copia per 5 anni successivi alla brevettazione.





Dichiarazione

Il sottoscritto

nato a il

dichiara che il

CORSO 1° Grado terminato il.....n°.....

Che abilita all'immersione entro 18 mt. di profondità, in curva di sicurezza in coppia con almeno maggiorenne brevettato di 2° grado (2 stelle CMAS), a cui ha partecipato è stato svolto nella sua intera completezza come da regolamento, e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni come da abilitazione.

In fede

..... data

Firma dei genitore in caso di minore.

.....



**METODICA FEDERALE DI APPROCCIO AMBIENTALE NELLE ATTIVITA' DIDATTICHE
PER A.R. E APNEA. I GRADO**

MATERIALI E METODI

Per lo svolgimento della metodica e per compilazione delle schede di riconoscimento allegate devono essere applicate le seguenti istruzioni:

Materiali

- Lavagnetta subacquea.
- Schede plastificate allegate.
- Schede cartacee da compilare a fine immersione allegate.

Metodi

- Effettuare i rilevamenti solo nelle due ultime immersioni del corso.
- Effettuare il rilevamento di un solo organismo per ogni singola immersione e per un tempo non superiore al 50% del tempo totale dell'immersione.
- Seguire la procedura di rilevamento riportata nelle schede cartacee e le indicazioni dell'istruttore.
- Predisporre adeguatamente la lavagnetta in modo da facilitare l'annotazione dei dati richiesti.
- Porre particolare attenzione a non danneggiare gli organismi marini anche durante le misurazioni.
- Compilare le schede cartacee subito dopo l'immersione e consegnarle all'istruttore.
- Per effettuare il rilevamento in apnea delimitare il percorso con due boe segnasub ed effettuare le immersioni nell'area così individuata.

SCHEDA DI RICONOSCIMENTO ORGANISMI MARINI

ALLIEVO:

1. *Arbacia lixula*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui con diametro inferiore o uguale a 4 cm compresi gli aculei:

Numero di individui con diametro superiore a 4 cm compresi gli aculei:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso roccioso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore e misurare il diametro con la scheda millimetrata.

2. *Thalassoma pavo*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui rilevati sul percorso:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore.

3. *Echinaster sepositus*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui con un numero di braccia inferiore o uguale a 5:

Numero di individui con un numero di braccia superiore a 5 :

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza, su indicazione dell'istruttore.

4. *Codium bursa*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui di forma sferica:

Numero di individui di forma concava:

Numero di individui con diametro inferiore o uguale a 10 cm:

Numero di individui con diametro superiore a 10 cm:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore, e misurare il diametro con la scheda millimetrata.

5. *Sabella spallanzanii*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui con il tubo chitinoso di lunghezza inferiore o uguale a 15 cm:

Numero di individui con il tubo chitinoso di lunghezza superiore a 15 cm:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore, e misurarne la lunghezza del tubo con la scheda millimetrata.

6. *Crambe crambe*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui incontrati:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore.

7. *Anemonia sulcata*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui totali rilevati:

Numero di individui con gambero simbiote:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore.

8. *Halocynthia papillosa*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Individui con altezza inferiore o uguale a 8 cm:

Individui con diametro superiore a 8 cm:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso di 50 mt di lunghezza e 1 di larghezza, su indicazione dell'istruttore.

METODICA FEDERALE DI APPROCCIO AMBIENTALE NELLE ATTIVITA' DIDATTICHE
PER A.R. E APNEA

MATERIALI E METODI

Per lo svolgimento della metodica e per la compilazione delle schede di riconoscimento degli allievi devono essere applicate le seguenti istruzioni:

Materiali

- Cordella con 50 metri di sagola
- Classificatore plastificato in dotazione
- Scheda cartacea riassuntiva allegata da compilare a fine corso.
- CD formativo FIPSAS "Subacquea Sostenibile" in dotazione

Metodi

- Far effettuare i rilevamenti solo nelle due ultime immersioni del corso.
- Far effettuare il rilevamento di un solo organismo per ogni singola immersione e per un tempo non superiore al 50% del tempo totale dell'immersione.
- Seguire la procedura di rilevamento riportata nelle schede cartacee e dare idonee indicazioni sui percorsi da seguire.
- Far preparare preventivamente le lavagnette per facilitare l'annotazione dei dati richiesti.
- Scegliere opportunamente il percorso da seguire e misurarlo con attenzione durante l'immersione o preventivamente.
- Porre particolare attenzione a non far danneggiare gli organismi marini durante i rilevamenti.
- Per far effettuare il rilevamento in apnea delimitare il percorso con due boe segnasub ed effettuare le immersioni nell'area così individuata.
- Spiegare le modalità del monitoraggio durante un briefing precedente illustrando le caratteristiche degli organismi da indagare utilizzando le immagini fotografiche e le note contenute nel CD formativo "Subacquea Sostenibile FIPSAS" in dotazione.
- Ritirare e inviare le schede compilate dagli allievi alla sede centrale all'indirizzo:.....della Commissione Scientifica Nazionale.....????????? unitamente alla propria scheda cartacea compilata a fine corso con i dati riassuntivi dell'attività svolta.

METODICA FEDERALE DI APPROCCIO AMBIENTALE NELLE ATTIVITA' DIDATTICHE
PER A.R. E APNEA . I GRADO

ISTRUTTORE:

Data inizio e fine corso Numero allievi

Numero di rilevamenti effettuati per ogni specie per ogni corso:

- *Arbacia lixula*.....
- *Thalassoma pavo*.....
- *Codium bursa*.....
- *Echinaster sepositus*.....
- *Halocynthia papillosa*.....
- *Sabella spallanzanii*.....
- *Crambe crambe*.....
- *Anemonia sulcata*.....

Osservazioni.....