



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso di Specializzazione

IMMERSIONE IN CORRENTE, PROFONDA O NEL BLU



Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu (<i>Current, Deep and Blu Diving</i>)
Codice	PCp
Organizzazione	Società Affiliate o CCF
Brevetto	Formato <i>credit card</i>
Abilitato al rilascio	Istruttore di 1° Grado AR (M1) o più elevato, iscritto all'AIS
Età minima	16 anni
Requisiti minimi	- Brevetto di 3° Grado AR (P3) o equiparato - 30 immersioni negli ultimi 2 anni, certificate sul libretto federale d'immersione <i>In alternativa, previo specifico parere favorevole del Comitato di Settore DS, sono ammessi i possessori di un curriculum ritenuto adeguato alla presente certificazione</i>
Minime ore di Teoria	5
Minime ore di BD	3
Minime uscite in AL	4
Abilitazione/Obiettivi	- Immersioni fino alla quota massima di 42 m, in curva di sicurezza ed in coppia - Durante il corso l'Allievo acquisisce le nozioni teoriche e le capacità tecniche necessarie ad effettuare in sicurezza immersioni in corrente, profonde o nel blu
Equivalenza CMAS	-
Visita medica	Certificato di idoneità sportiva non agonistica
Rapporto All./Istr. in BD	Max 4 Allievi/1 Istruttore Max 6 Allievi/1 Istruttore + 1 Istruttore in Formazione (o 1 AIST) Max 10 Allievi/1 Istruttore + 2 Istruttori in Formazione (o 2 AIST)
Rapporto All./Istr. in AL	Come BD
Kit	www.fipsas.it

Indice

PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE	3
1 - Classificazione del Corso	3
2 - Abilitazione del Corso.....	3
3 - Obiettivi del Corso	3
4 - Requisiti di accesso al Corso	3
5 - Struttura del Corso	3
6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi.....	3
7 - Durata minima del Corso	4
8 - Contenuti minimi del Corso	4
9 - Conseguimento del brevetto	4
10 - Norme specifiche del Corso	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	6
11 - Teoria	6
12 - Bacino Delimitato	6
13 - Acque Libere.....	7
14 - Dichiarazione di fine Corso	10



PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE

1 - Classificazione del Corso

Il Corso "Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu" è un Corso di Specializzazione.

2 - Abilitazione del Corso

- Immersioni in coppia, in curva di sicurezza.
- Profondità massima: 42 m.

3 - Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso apprende

- le motivazioni dell'immersione in corrente e le problematiche ad essa relative,
- il corretto approccio all'immersione profonda e le problematiche ad essa relative,
- la pianificazione, la logistica e le attrezzature necessarie per effettuare questo tipo di immersioni,
- le tecniche d'immersione e le procedure di sicurezza.

4 - Requisiti di accesso al Corso

- Brevetto di 3° grado AR (P3) o equiparato.
- 30 immersioni negli ultimi due anni, certificate sul libretto federale d'immersione.
- 16 anni compiuti prima della fine del Corso (per i minori occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Certificato medico in corso di validità, attestante lo stato di buona salute.
- Tessera associativa FIPSAS in corso di validità.

5 - Struttura del Corso

- Il Corso è suddiviso in 3 parti:
 - T = Teoria,
 - BD = Bacino Delimitato (o Acque Confinato),
 - AL = Acque Libere non delimitate (Mare o Lago), ma segnalate.
- Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove od esercitazioni).
- Ogni modulo è denominato attraverso la sigla ed un numero ordinale (es. T6, sesta lezione di Teoria).
- Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici e/o accorpato ad altri, eseguito in una o più volte a seconda delle esigenze logistiche.
- Deve comunque essere rispettato il numero minimo di ore indicato in §7.

6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi

6.1 - Teoria

Si consiglia la presenza di 1 membro dello Staff (compreso l'Istruttore docente) ogni 8 Allievi.

6.2 - Bacino Delimitato

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- 1 Istruttore + 1 Istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 6 Allievi,



- 1 Istruttore + 2 Istruttori in Formazione (o AIST) per massimo 10 Allievi.

6.3 - Acque Libere

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- 1 Istruttore + 1 Istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 6 Allievi,
- 1 Istruttore + 2 Istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 10 Allievi.

N.B.: Se le condizioni di visibilità sono ridotte, i rapporti vanno modificati in modo tale che gli Allievi siano sempre in contatto visivo con l'Istruttore (o l'Istruttore in Formazione o AIST).

7 - Durata minima del Corso

- T 5 ore,
- BD 3 ore,
- AL 4 immersioni.

8 - Contenuti minimi del Corso

8.1 - Teoria

T1 - Immersione in corrente.

T2 - Immersione profonda.

8.2 - Bacino Delimitato

BD1 - Verifica della forma fisica aerobica.

BD2 - Percorsi in assetto negativo per la gestione dell'affanno.

8.3 - Acque libere

AL1 - Esercizi in acqua bassa.

AL2 - Immersione per il calcolo del consumo minutale.

AL3 - Immersione alla quota massima (42 m).

AL4 - Immersione alla quota massima (42 m).

9 - Conseguimento del brevetto

Il conseguimento del brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T, BD e AL.

9.1 - Teoria

La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito sufficiente conoscenza dei contenuti minimi.

La valutazione deve avvenire mediante verifica scritta (quiz a risposta).

L'Allievo deve rispondere positivamente all'80% delle domande previste.

9.2 - Bacino Delimitato

La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi, mostrando di avere acquisito in modo sufficiente le relative tecniche componenti.

L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.



9.3 - Acque Libere

La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo ha effettuato tutte le immersioni ed esercizi, dimostrando di aver acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.

L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.

10 - Norme specifiche del Corso

- Salvo diversa indicazione valgono le norme generali previste nei Corsi Base.
- Si raccomanda il rispetto della curva di sicurezza, anche nelle immersioni alla massima profondità.



PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

Il programma proposto costituisce una linea guida di base e il riferimento per i contenuti minimi da svolgere.

11 - Teoria

T1 - Immersione in corrente

- Idrodinamismo: correnti, maree e onde.
- Motivazioni dell'immersione in corrente.
- Tipologie d'immersione in corrente.
- Pianificazione, logistica, attrezzatura.
- Problematiche.
- Sicurezza/procedure.

T2 - Immersione profonda

- Motivazioni e approccio all'immersione profonda.
- Problematiche,
 - dispersione del calore,
 - affanno,
 - narcosi d'azoto.
- Pianificazione, logistica, attrezzatura.
- Sicurezza/procedure.

12 - Bacino Delimitato

BD1 - Verifica della forma fisica aerobica

Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

Descrizione

Gli allievi effettuano un percorso in superficie di almeno 500 m nuotando a stile libero con attrezzatura di base (pinne, maschera e aeratore) e senza interruzioni, in un tempo massimo di 20 minuti.

Tecniche componenti

- corretto stile di nuoto e ritmo costante,
- rispetto del tempo massimo previsto.

Motivazioni

Anche se la subacquea non è uno sport ad alto indice di stress, avverse condizioni ambientali, tra le quali la corrente contraria, possono accelerare diverse forme di stress da fatica e innescare il seguente processo:

- tachicardia,
- aumento della portata sanguigna,
- aumento del consumo di ossigeno, tolto alle masse muscolari.

Fondamentale diventa, in questi casi essersi allenati in modo da possedere una buona preparazione atletica. L'abitudine alla corsa (5-10 km) o al nuoto (400/800 m) sono indispensabili per allenare la capacità aerobica, elemento fondamentale per il subacqueo che voglia immergersi con ARA, in particolare nel caso di immersioni profonde.

Una buona preparazione fisica allontana l'insorgere della fatica quindi aiuta ad eliminare la sequenza fatica - stress - pericolo.



BD2 - Percorsi in condizioni difficili

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

Descrizione

Dopo aver filato in superficie una sagola con galleggiante, gli Allievi provano le varie entrate idonee per l'immersione in corrente, gestendo i tempi e l'organizzazione:

- entrata, a pennello, contemporanea di tutto il gruppo e ritrovo in un punto stabilito,
- entrata, a pennello, in file indiana del gruppo e ritrovo in un punto stabilito.

Quindi si immergono e, a coppie, effettuano alcuni percorsi per simulare la condizione di affanno che può insorgere in caso di pinneggiamento controcorrente: ogni Allievo raggiunto l'assetto neutro sul fondo afferra una zavorra supplementare di 4 kg e, senza toccare ulteriormente il GAV, effettua un percorso di 75 m controllando la respirazione per gestire l'affanno.

Quindi gli Allievi ripetono l'esercizio e durante il percorso (dopo 50 m) provano, senza fermarsi, prima a togliersi e a rimettersi l'erogatore, poi, ad allagare e svuotare la maschera.

Al termine, nella zona fonda della piscina, effettuano il lancio del pallone di segnalazione sparabile e risalgono lungo la sagola del pallone.

Tecniche componenti

- corrette entrate in acqua, rispettando i tempi e l'organizzazione,
- corretta esecuzione dei percorsi in difficoltà,
- corretto lancio del pallone di segnalazione sparabile.

Motivazioni

I percorsi in assetto negativo fanno sperimentare all'Allievo, in tutta sicurezza, la condizione di affanno che può insorgere in caso di pinneggiamento controcorrente. L'Allievo cerchi di effettuare una espirazione lenta e prolungata per mantenere a livelli sostenibili lo stato di affanno. Si raccomanda un recupero adeguato tra i vari percorsi. La simulazione di semplici inconvenienti (erogatore, maschera) durante il percorso permette all'Allievo di verificare la propria capacità di gestire situazioni "difficili" anche in caso di condizioni ambientali non semplici.

13 - Acque Libere

Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa. Consigliato l'utilizzo da parte di ogni Allievo di almeno una fonte di illuminazione per eventuali segnalazioni.

AL1 - Immersione con barca ancorata

Descrizione

Immersione da barca con percorso di andata e ritorno ed eventuali esercizi sul fondo (profondità massima 20 m).

In barca gli Allievi verificano l'eventuale presenza e intensità della corrente e calano una cima con galleggiante da prua a poppa, per agevolare il sostentamento in superficie. Effettuati tutti i controlli a bordo, il gruppo effettua l'entrata a pennello, in contemporanea, se la barca lo permette, o a coppie in rapida successione, e si ritrova in un punto prestabilito (cima dell'ancora). La discesa avviene in contemporanea e senza indugi, mantenendo il gruppo compatto.

Sul fondo, a discrezione dell'Istruttore, gli Allievi possono eseguire alcuni esercizi, mirati a valutare le loro capacità in condizioni di affaticamento e/o difficoltà; ad esempio

- percorso senza maschera (15 m),
- percorso senza maschera (15 m) con respirazione dall'erogatore del compagno,
- percorso (50 m) con zavorra supplementare (4 kg) in assetto negativo.

Si raccomanda la continua e attenta assistenza da parte del Compagno durante l'esecuzione degli esercizi.

Al termine del percorso, risalta in libera vicino alla cima dell'ancora (senza tenersi) alla velocità di 9 m al minuto, con esecuzione di una sosta intermedia (2,5 minuti a 10 m), della sosta di sicurezza (3 minuti a 6 m)



durante la quale gli allievi effettuano il lancio del pallone di segnalazione sparabile e risalita in superficie alla velocità di 3 m al minuto.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta organizzazione in barca,
- corrette entrate ed uscite dall'acqua,
- corretta e tranquilla esecuzione degli esercizi,
- rispetto del protocollo di risalita,
- corretto lancio del pallone di segnalazione sparabile.

AL2 - Immersione con barca di appoggio

Descrizione

Immersione da barca con percorso di sola andata (simulazione Drift Dive) e calcolo del consumo minutale sul fondo (profondità massima 30 m).

In barca gli Allievi verificano l'eventuale presenza e intensità della corrente e calano una cima con galleggiante da prua a poppa, per agevolare il sostentamento in superficie. Effettuati tutti i controlli a bordo, il gruppo effettua l'entrata a pennello in fila indiana e in rapida successione, e si ritrova in un punto prestabilito (cima dell'ancora). La discesa avviene in libera, in contemporanea e senza indugi, mantenendo il gruppo compatto.

Sul fondo (profondità massima 30 m) gli Allievi effettuano un percorso per il calcolo del consumo minutale. All'inizio del percorso annotano sulla lavagnetta tempo, profondità ed atmosfere iniziali. Quindi eseguono un percorso orizzontale di almeno 10 minuti con una pinneggiata normale e alla fine annotano sulla lavagnetta tempo ed atmosfere finali.

Al termine, sotto l'osservazione attenta dell'Istruttore, gli Allievi effettuano la risalita nel blu in libera alla velocità di 9 m al minuto, con esecuzione di una sosta intermedia (2,5 minuti a 15 m), della sosta di sicurezza (3 minuti a 6 m) e risalita finale ad una velocità di 3 m/min.

In superficie effettuano il calcolo del consumo minutale.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta organizzazione in barca,
- corrette entrate ed uscite dall'acqua,
- corrette annotazioni in immersione,
- rispetto del protocollo di risalita,
- corretto calcolo del consumo minutale in superficie.

AL3 - Immersione alla quota massima (42 m)

Descrizione

Immersione da terra o (consigliato) da barca.

L'Istruttore gestisce le vari fasi dell'immersione (programmazione, briefing, controlli e procedure pre-immersione, discesa, risalita, ecc.), delegando, a sua discrezione, alcune di esse agli Allievi.

Sul fondo gli Allievi effettuano alcuni test i lucidità stabiliti dall'Istruttore, ed effettuati precedentemente e in secco, ad una quota compresa tra 35 e 40 m con computo dei tempi, segnali e risposte.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta esecuzione di tutte le fasi dell'immersione,
- tranquillità in immersione,
- padronanza delle attrezzature,
- tempo di esecuzione dei test in acqua e a secco.



AL4 - Immersioni alla quota massima (42 m)

Descrizione

Immersione da terra o (consigliato) barca.

Gli Allievi gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, controlli e procedure pre-immersione, discesa, risalita, ecc.).

Sul fondo gli Allievi effettuano alcuni test i lucidità stabiliti dall'Istruttore, ed effettuati precedentemente e in secco, ad una quota compresa tra 35 e 40 m con computo dei tempi, segnali e risposte.

L'istruttore agisce da osservatore, intervenendo solo in caso di gravi errori da parte degli Allievi.

Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

Tecniche componenti

- corretta gestione ed esecuzione di tutte le fasi dell'immersione,
- tranquillità in immersione,
- padronanza delle attrezzature,
- tempo di esecuzione dei test in acqua e a secco.

NOTA: Almeno una delle due immersioni AL3 e AL4 deve essere svolta da barca (consigliate entrambe). Durante tale immersione gli Allievi devono effettuare la preparazione di tutta l'attrezzatura necessaria alla sicurezza in caso d'immersione in corrente e simulare le entrate adeguate, coordinando l'ingresso di tutto il gruppo in acqua e il ritrovo nel punto stabilito.



14 - Dichiarazione di fine Corso

Si consiglia l'Istruttore di far firmare all'Allievo una dichiarazione di fine Corso (come quella di seguito riportata) e conservarne una copia per i 5 anni successivi alla brevettazione.

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

DICHIARA CHE

il Corso di Specializzazione "Immersione in Corrente, Profonda o nel Blu" n° _____

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

Firma dell'Allievo

data

Firma del genitore in caso di minore

data