



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso Base

SOMMOZZATORE AR DIVERSAMENTE ABILE



Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	Sommozzatore AR Diversamente Abile
Codice	PDa1, PDa2, PDa3
Organizzazione	Società Affiliate o CCF
Brevetto	Formato <i>credit card</i>
Abilitato al rilascio	Istruttore per Diversamente Abili (MDa) iscritto all'AIS nella sezione di Specialità
Età minima	14 anni
Requisiti minimi	Sufficiente abilità natatoria, non sono ammessi disabili psichici, anche lievi
Minime ore di Teoria	8
Minime ore di BD	30
Minime uscite in AL	6
Abilitazione	Il sistema di certificazione per Sommozzatori Diversamente Abili prevede 3 diverse abilitazioni in relazione alle capacità raggiunte, a discrezione dell'Istruttore - 1° livello: attesta la capacità di effettuare immersioni entro la quota massima di 5 m accompagnato da almeno 2 Istruttori specializzati. - 2° livello: attesta la capacità di effettuare immersioni in curva di sicurezza entro la quota massima di 18 m accompagnato da almeno 1 Istruttore o 2 AIST o Istr. in Formazione o accompagnatori specializzati. - 3° livello: attesta la capacità di effettuare immersioni in curva di sicurezza entro la quota massima di 18 m in coppia, meglio se con accompagnatore specializzato. I brevettati di 3° livello possono accedere alle specializzazioni.
Equivalenza CMAS	<i>Disabled Diver - Level III</i>
Visita medica	- Visita medica accertante abilitazione alla pratica subacquea AR ed Apnea - Sono inoltre necessari <ul style="list-style-type: none">• tabella informativa compilata dal medico curante specialistico• colloquio preliminare strettamente privato tra l'Allievo ed il corpo docente - Non sono ammessi disabili psichici, anche lievi
Rapporto All./Istr. in BD	1 Allievo/1 Istruttore (salvo eventuali specifiche particolari)
Rapporto All./Istr. in AL	1 Allievo/1 Istruttore (salvo eventuali specifiche particolari)
Manuale	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.....	4
7 - Durata minima del Corso	4
8 - Contenuti minimi del Corso	4
9 - Conseguimento del brevetto	5
10 - Norme specifiche del Corso	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	8
11 - Teoria	8
12 - Bacino Delimitato	9
13 - Acque Libere.....	12
14 - Dichiarazione di fine Corso	15



PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE

1 - Classificazione del Corso

Il sistema didattico FIPSAS prevede 3 Livelli di Corso Base per Sommozzatore AR Diversamente Abile.

2 - Abilitazione del Corso

Il sistema di certificazione per Sommozzatori Diversamente Abili prevede 3 diverse abilitazioni in relazione alle capacità raggiunte, a discrezione dell'Istruttore

- 1° livello: attesta la capacità di effettuare immersioni entro la quota massima di 5 m accompagnato da almeno 2 Istruttori specializzati.
- 2° livello: attesta la capacità di effettuare immersioni in curva di sicurezza entro la quota massima di 18 m accompagnato da almeno 1 Istruttore o 2 AIST o Istr. in Formazione o accompagnatori specializzati.
- 3° livello: attesta la capacità di effettuare immersioni in curva di sicurezza entro la quota massima di 18 m in coppia, meglio se con accompagnatore specializzato. I brevettati di 3° livello possono accedere alle specializzazioni

3 - Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso apprende

- le conoscenze teoriche di base dell'immersione con autorespiratore,
- l'utilizzo e la gestione delle attrezzature ARA,
- le tecniche di base dell'immersione ARA,
- le norme comportamentali specifiche per la sicurezza in immersione e il primo soccorso.

4 - Requisiti di accesso al Corso

- Sufficiente abilità natatoria.
- 14 anni compiuti prima della fine del Corso (per i minori occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Visita medica accertante abilitazione alla pratica subacquea A.R. ed Apnea. Sono inoltre necessari:
 - tabella informativa compilata dal medico curante specialistico
 - colloquio preliminare strettamente privato tra l'Allievo ed il corpo docente
- 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 Allievo/1 Istruttore (salvo eventuali specifiche particolari).

6.3 - Acque Libere

1 Allievo/1 Istruttore (salvo eventuali specifiche particolari).

7 - Durata minima del Corso

- T 8 ore,
- BD 30 ore,
- AL 6 immersioni.

8 - Contenuti minimi del Corso

8.1 - Teoria

T1 - Presentazione del corso ed attrezzature.
T2 - Anatomia e fisica.
T3 - Compensazione e comportamento in acqua.
T4 - ARA 1.
T5 - ARA 2.
T5 - Organizzazione immersione 1.
T6 - Organizzazione immersione 2.
T7 - Emergenze e primo soccorso.
T8 - Attività praticabili.

8.2 - Bacino Delimitato

BD1 - Entrate in acqua.
BD2 - Comportamento in acqua.
BD3 - Respirazioni.
BD4 - Nuoto in superficie.
BD5 - Nuoto in superficie con maschera e aeratore.
BD6 - Svuotamento maschera.
BD7 - Percorsi in immersione.
BD8 - Percorso in immersione con indossamento della maschera.
BD9 - Mettere e levare la cintura di zavorra.
BD10 - Recupero e trasporto di un compagno.
BD11 - Vestizione e preparazione AR.
BD12 - Percorso in superficie con AR.
BD13 - Percorso in immersione con AR.
BD14 - Assetti.
BD15 - Esercizi in coppia.
BD16 - Recupero e trasporto di un compagno con AR.



8.3 - Acque libere

AL1 - Corpo libero.
AL2 - Immersione d'ambientamento.
AL3 - Immersione d'ambientamento.
AL4 - Immersione d'ambientamento.
AL5 - Immersione.
AL6 - Immersione.

9 - Conseguimento del brevetto

Il conseguimento del brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T, BD e AL. Il Livello di Brevetto conseguito dipende dalle capacità raggiunte durante il Corso.

9.1 - Teoria

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

La valutazione, a discrezione dell'Istruttore, può avvenire mediante verifica scritta, discussione finale o attraverso un giudizio complessivo formulato in base alla partecipazione dell'Allievo alle lezioni di Teoria. a chi partecipa attivamente al corso senza riuscire a portare a termine le prove del 1° livello viene rilasciato un Attestato di Partecipazione.

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.

Le prove in BD sono propedeutiche per le successive prove in mare e quindi la loro valutazione non deve essere esasperata, deve privilegiare l'efficacia dell'esecuzione piuttosto che lo stile e non deve basarsi sulla singola prestazione.

L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni. L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile al fine di recuperare gli esercizi mancanti.

Il conseguimento del 1° Livello richiede il superamento dei seguenti esercizi:

BD1, BD2, BD3, BD5, BD6, BD12, BD13, BD14, BD15, BD16.

Il conseguimento del 2° e 3° Livello richiede il superamento di tutti gli esercizi.

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.

L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile al fine di recuperare le immersioni ed esercizi mancanti.

10 - Norme specifiche del Corso

- Salvo diversa indicazione valgono le norme generali previste nei Corsi Base (normodotati), laddove applicabili.
- Il corpo docente deve essere in possesso del Brevetto di Specializzazione in Immersione per disabili.
- Il rapporto Docenti/Allievi deve sempre essere 1/1.
- La presenza di terapisti e/o medici specializzati nel settore (ed abilitati a seguire tali corsi) sul bordo vasca è consigliata per fini riabilitativi.
- Per tutte le esercitazioni è obbligatoria la presenza in acqua dell'Istruttore, nel caso si utilizzino



apparecchiature ARA anche l'Istruttore deve esserne munito. Inoltre è consigliata la presenza in superficie, nel caso di esercitazioni in BD, di almeno un AIST o Istruttore in formazione.

- Il testo per il programma di teoria è lo stesso utilizzato nel corso di 1° Grado AR (P1), mentre gli esercizi in bacino delimitato e le esercitazioni in acque libere sono specificatamente previste nel presente Programma Didattico.
- Il testo per gli Istruttori è il "Manuale Federale per la subacquea dei diversamente abili".
- I tempi minimi indicati si riferiscono al corso completo per il conseguimento del brevetto di 2° Livello.

10.1 - Nota per i medici

Il medico sportivo deve consigliare ed indirizzare la persona disabile verso lo sport a lui più confacente ed individuare e fargli conoscere le limitazioni funzionali del suo handicap, analogamente deve conoscere le lesioni funzionali di ogni Allievo, i regolamenti ed il programma del corso, così da poter consigliare o vietare alcuni esercizi.

Il medico sportivo può essere sempre in stretto contatto con gli istruttori così da poter valutare gli effetti dell'allenamento specifico sul disabile, perfezionare i supporti tecnici, studiare, al fine di prevenire, eventuali danni che l'atleta può procurarsi nell'esercizio dell'attività sportiva.

Visita medica

In rispetto delle norme vigenti si richiede il rilascio di attestato di idoneità alla pratica dell'attività subacquea sia in apnea che con l'ausilio degli autorespiratori.

Oltre alla visita medica è necessario:

- Tabella informativa compilata dal medico curante specialistico.
- Colloquio preliminare strettamente privato tra l'Allievo ed il corpo docente.

10.2 - Note didattiche

- Durante tutto il corso si devono tenere ben presenti le finalità dello stesso: consentire al disabile la pratica subacquea nel modo più sicuro ed autonomo possibile tenendo conto della necessità di adattare gli esercizi alla disabilità ed al grado di motilità a questa correlata, soggettivamente per ogni Allievo.
- Per questa ragione molti esercizi non sono stati descritti completamente, ma è stata data solo una indicazione delle tecniche che devono essere eseguite affinché l'esercizio possa essere considerato completo. La capacità ed il tempo impiegato per arrivare a tali fini è limitata molto spesso dalla capacità motoria dell'Allievo.
- Va inoltre ricordato che i disabili, a seconda delle loro condizioni psicologiche possono reagire in maniera molto diversa alle sollecitazioni a cui sono sottoposti (motivazione o demotivazione, paura, ecc.), è quindi opportuno cercare al più presto di capire la psicologia del soggetto al fine di poterlo assistere al meglio.
- È consigliabile che ogni Allievo venga seguito sempre dallo stesso Istruttore, o almeno dallo stesso gruppo.
- È consigliato che le Società organizzatrici abbiano un contratto assicurativo che comprenda corsi per questo particolare tipo di Allievi.

Teoria

- La teoria deve essere analoga a quella del 1° Grado AR (P1), con una particolare attenzione alle problematiche relative alla fisiopatologia dell'immersione con ARA in casi di disabilità (diversa irrorazione sanguigna, presenza di tessuti cicatriziali, problemi di dispersione termica, ecc.), agli incidenti pratici dovuti alla eventuale perdita di sensibilità, circolazione e ad una mirata organizzazione dell'immersione.

Bacino Delimitato

- L'Allievo dovrà sempre indossare la muta per evitare problemi di dispersione termica e di abrasioni a livello delle parti non sensibili. Le prime volte si dovrà aiutare l'Allievo ad indossare la muta, tenendo sempre presente che l'obiettivo è una completa autonomia, purtroppo non sempre raggiungibile. Per un più facile indossamento è anche possibile fare adattare la muta secondo accorgimenti particolari (es. cerniere alle caviglie ed ai polsi).



- Lo zavorramento dovrà essere studiato accuratamente soggetto per soggetto in quanto, a seconda del tipo e del grado di disabilità la galleggiabilità ed il baricentro possono essere notevolmente modificati. Si consiglia l'uso di cavigliere (eventualmente anche sulle ginocchia) e/o di cinture appositamente modificate (es. con bretelle per mantenerle in zona toracica).
- Sono possibili altri adattamenti personalizzati in relazione al tipo ed al grado di disabilità (es. pinne tagliate o snervate, guanti palmati, zavorra laterale, maschera gran facciale, ecc.).
- Corpo libero: per garantire una buona acquaticità del soggetto è consigliabile dedicarsi a lungo a questi esercizi, il tempo impiegato in questa parte del programma è molto importante per garantire una buona predisposizione psicologica dell'Allievo, una migliore acquisizione della coordinazione corporea e un minimo allenamento fisico.
- Attrezzatura: La risposta di un Allievo agli esercizi con attrezzatura può essere molto varia: qualcuno si troverà avvantaggiato, altri saranno sfavoriti. Generalmente questo è dovuto ad una variata situazione corporea che richiede una diversa coordinazione (per i disabili possono essere problemi molto seri) o a cause psicologiche. In caso di risposta negativa si consiglia di alternare la parte a corpo libero e quella con attrezzatura in maniera molto graduale. Si deve inoltre porre l'accento su alcuni comportamenti organizzativi importanti: azzeramento dell'orologio, controllo del manometro, del profondimetro e della curva di sicurezza. Specialmente le prime volte l'Allievo avrà problemi di salita e discesa, nonché di equilibrio con il GAV, che verranno però risolti con un poco di pratica.
- ARA: I problemi più grossi sono generalmente per il mantenimento dell'equilibrio (bombola sulle spalle), la respirazione (anche alla capacità di tenere l'erogatore in bocca), l'indossamento della bombola (è indispensabile il modello a jacket che avvolga al meglio il sub) e la mancanza di allenamento.

Pratica in Acque Libere

- Durante tutte le uscite in acque libere bisogna cercare di rendere l'Allievo il più possibile autonomo; da qui il bisogno di adattare le prove alla disabilità, ed al grado di motilità a questa dovuta, soggettivamente per ogni Allievo.
- L'attività in acque libere sarà sempre una ripetizione di quanto già fatto in piscina, non dovrà mai essere fatto nulla che non sia stato provato preventivamente in piscina (anche un movimento per noi facile può essere fonte di problemi e complicazioni per un disabile).
- Vari problemi logistici di natura generale possono diventare importanti: trasporto del disabile sulla barca o sulla spiaggia, capacità di vestirsi e svestirsi in luoghi non adatti, ecc. Molto spesso, comunque, sarà proprio l'Allievo a consigliare il sistema più adatto per risolvere la situazione.



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

Gli argomenti di teoria possono essere svolti secondo il programma che l'Istruttore ritiene più opportuno, suddividendo le lezioni in base ai tempi e alla logistica disponibili e al numero di allievi partecipanti al Corso.

In generale si consiglia, comunque, di far precedere ad ogni lezione pratica (BD e AL) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

T1 - Presentazione del corso ed attrezzature

- Presentazione del corso.
- Attrezzature, con particolare attenzione a quelle specifiche.

T2 - Anatomia e fisica

- Cenni di anatomia.
- Cenni di fisica.

T3 - Compensazione e comportamento in acqua

- Compensazione.
- Conoscenza di base per acquaticità e sub acquaticità.
- Possibili incidenti e rischi legati alla disabilità.

T4 - ARA 1

- Attrezzature ARA, con particolare riferimento alla disabilità.

T5 - ARA 2

- Fisiologia dell'immersione, con particolare riferimento alla disabilità.

T5 - Organizzazione immersione 1

- Programmazione immersione, con particolare riferimento alla disabilità.

T6 - Organizzazione immersione 2

- Organizzazione immersione, con particolare riferimento alla disabilità.

T7 - Emergenze e primo soccorso

- Prevenzione emergenze.
- Primo soccorso.

T8 - Attività praticabili

- Cenni sulle attività di specializzazione praticabili.



12 - Bacino Delimitato

Attrezzatura necessaria: muta, zavorra, maschera, aeratore, bombola, GAV, doppio erogatore, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

BD1 - Entrate in acqua

Sono possibili diverse entrate in acqua. Se non esistono problemi soggettivi si consiglia di farle provare tutte all'Allievo e fargli scegliere quella che lui trova più adatta. Le entrate più importanti sono:

- seduto: con le gambe in acqua, il soggetto si china in avanti, tenendo la maschera ed entrando "di testa",
- laterale: il soggetto è seduto, con le gambe parallele al bordo della piscina e, tenendo la maschera con una mano, si lascia cadere sul fianco entrando in acqua,
- calato: dal bordo o dalla scaletta, tenendosi e regolando la caduta.

Tecniche componenti

- è in grado di entrare in acqua in maniera sicura,
- è in grado di prepararsi all'ingresso in acqua in maniera sicura,
- è in grado di entrare ed uscire dalla vasca in maniera sicura.

BD2 - Comportamento in acqua

Mantenere l'equilibrio in varie posizioni, ruotare da proni a supini e viceversa, da verticale ad orizzontale. Cercare ed utilizzare tutti i metodi personali dell'Allievo per arrivare ad una buona gestione e coordinazione del movimento.

Tecniche componenti

- è in grado di muoversi e orientare il corpo.

BD3 - Respirazioni

L'Allievo attaccato al bordo esegue respirazioni (espirazioni con il viso immerso) per acquisire un adeguato controllo respiratorio. Successivamente queste respirazioni potranno essere impostate durante il nuoto in superficie.

Tecniche componenti

- è in grado di coordinare la respirazione.

BD4 - Nuoto in superficie

L'Allievo deve entrare in acqua ed eseguire un percorso nuotando in superficie (non oltre 30 m).

L'Allievo deve entrare in acqua e galleggiare per almeno 60".

È necessario un adattamento degli stili (rana, stile, dorso) a seconda della patologia e del grado di disabilità.

È anche consigliato impostare il galleggiamento nelle diverse posizioni.

Tecniche componenti

- è in grado di nuotare per 30 m,
- è in grado di galleggiare per 60".

BD5 - Nuoto in superficie con maschera e aeratore

Dopo essere entrato in acqua l'Allievo dovrà nuotare (per non oltre 30 m) come ha imparato durante le lezioni precedenti. È importante che impari subito a svuotare l'aeratore correttamente, cosa molto importante per chi ha problemi respiratori o di coordinazione. Se è il caso, trattarli come si è fatto per le respirazioni (imparare a coordinare la respirazione attaccati al bordo).

Tecniche componenti

- è in grado di entrare in acqua in maniera sicura,



- è in grado di prepararsi all'ingresso in acqua in maniera sicura,
- è in grado di uscire dalla vasca in maniera sicura,
- è in grado di coordinare la respirazione e svuotare l'aeratore.

BD6 - Svuotamento maschera

Dopo avere indossato l'attrezzatura adeguata, l'Allievo si immerge per affondamento e, una volta posizionato sul fondo in un modo a lui comodo, deve eseguire uno svuotamento maschera completo.

Tecniche componenti

- è in grado di svuotare la maschera autonomamente.

BD7 - Percorsi in immersione

L'Allievo entra in acqua ed esegue un percorso in immersione (non oltre 15 m). Conviene iniziare dalla zona bassa e successivamente provare anche in zona fonda. Si può anche impostare il recupero di diversi oggetti distribuiti sul fondo (non in fila, al fine di poter valutare la coordinazione nel cambio di direzione). La partenza può essere eseguita per affondamento, capovolta (anche se imperfetta) o con metodi personali.

Tecniche componenti

- è in grado di eseguire un percorso in immersione,
- è in grado di coordinare i movimenti in immersione,
- è in grado di cambiare direzione in immersione,
- è in grado di immergersi raggiungendo la quota di esecuzione dell'esercizio.

BD8 - Percorso in immersione con indossamento della maschera

L'Allievo deve compiere un percorso (non oltre 15 m) sul fondo della zona bassa della piscina alla fine del quale recupera la maschera, la svuota e risale.

Tecniche componenti

- è in grado di eseguire un percorso in immersione,
- è in grado di coordinare i movimenti in immersione,
- è in grado di indossare e svuotare la maschera dopo un percorso.

BD9 - Mettere e levare la cintura di zavorra

L'Allievo deve imparare ad indossare e a levarsi la cintura di zavorra sul bordo, in superficie e sul fondo (zona bassa), secondo la metodica a lui più congeniale.

Tecniche componenti

- è in grado di mettersi e togliersi la zavorra in acqua e sul bordo.

BD10 - Recupero e trasporto di un compagno

L'Allievo compie un percorso (non oltre 15 m) in superficie, si immerge e si avvicina al compagno (posto sul fondo le prime volte in zona bassa, poi in quella fonda), lo recupera togliendogli la cintura di zavorra e lo porta in superficie. Qui controlla il compagno, lo sveste togliendogli la maschera poi lo trasporta per un tragitto prestabilito (non oltre 30 m).

Tecniche componenti

- è in grado di recuperare un compagno in immersione,
- è in grado di gestire il trasporto di un compagno.

BD11 - Vestizione e preparazione ARA

L'Allievo deve imparare ad indossare autonomamente e correttamente l'attrezzatura, entrare in acqua, restare



in superficie e variare la sua posizione, togliere e levare la maschera. Alla fine di tutti gli esercizi dovrà spogliarsi da solo, chiudere la bombola, passarla ad un compagno, togliersi la cintura dei piombi ed uscire dall'acqua provando le diverse metodiche (successivamente userà quella che ritiene più opportuna per la sua disabilità).

L'ingresso in acqua dovrà avvenire con la bombola già indossata ed il GAV lievemente gonfio per favorire il galleggiamento senza però costringere troppo il corpo. Successivamente si potrà insegnargli ad indossare la bombola direttamente in acqua, prima galleggiante e poi sul fondo, ed a spogliarsi con le stesse modalità.

Tecniche componenti

- è in grado di prepararsi autonomamente l'attrezzatura,
- è in grado di indossare autonomamente ed in sicurezza l'attrezzatura,
- è in grado di uscire autonomamente dall'acqua,
- è in grado di togliersi autonomamente l'attrezzatura.

BD12 - Percorso in superficie con ARA

Dopo essere entrato in acqua l'Allievo dovrà indossare GAV e bombola ed eseguire un percorso in superficie (non oltre 30 m), muovendosi autonomamente secondo il tipo di disabilità. La respirazione dovrà avvenire con l'erogatore, successivamente si potrà provare con l'aeratore.

Tecniche componenti

- è in grado di spostarsi autonomamente con l'attrezzatura completa.

BD13 - Percorso in immersione con ARA

Dopo essersi vestito l'Allievo esegue tutti i controlli dell'attrezzatura e di coppia e si immerge. Nel corso di diverse lezioni dovrà apprendere ed eseguire il più possibile da solo le seguenti metodiche:

- compensare autonomamente,
- togliere e mettere erogatore e recuperarlo da dietro le spalle,
- eseguire apnee,
- svuotare la maschera,
- eseguire un percorso senza la maschera (non oltre 25 m),
- togliere e mettere la zavorra.

Tecniche componenti

- ha acquisito la tecnica di compensazione,
- è in grado di togliere, mettere e recuperare l'erogatore,
- è in grado di eseguire apnee sul fondo,
- è in grado di svuotare, togliere e rimettere la maschera,
- è in grado di eseguire un percorso senza la maschera,
- è in grado di togliere e rimettere la zavorra sul fondo.

BD14 - Assetti

Dopo essersi vestito l'Allievo esegue tutti i controlli dell'attrezzatura e di coppia e si immerge. Nel corso di diverse lezioni dovrà apprendere ed eseguire il più possibile da solo le seguenti metodiche:

- gonfiare e sgonfiare il GAV con la bocca, il by-pass e lo scarico rapido in ogni posizione (prono, supino, verticale),
- affondare e rallentare la discesa fino a fermarsi con l'esclusivo uso del GAV,
- raggiungere l'equilibrio idrostatico e fare percorsi in quota,
- risalire usando il GAV per eseguire una risalita controllata (solo nel caso in cui non riesca a risalire con altri mezzi).

Tecniche componenti

- è in grado di caricare e scaricare il GAV,
- è in grado di raggiungere l'equilibrio idrostatico,
- è in grado di fare percorsi mantenendo la quota,



- è in grado di utilizzare il GAV per eseguire una risalita controllata (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente).

BD15 - Esercizi in coppia

(Il compagno deve sempre essere un normodotato)

Dopo essersi vestito l'Allievo esegue tutti i controlli dell'attrezzatura e di coppia e si immerge. Nel corso di diverse lezioni dovrà apprendere ed eseguire (il più possibile da solo) le seguenti metodiche:

- respirare dal 2° erogatore del compagno mantenendo con lui il contatto fisico (tenerlo per uno spallaccio del GAV),
- percorsi in coppia respirando con il 2° erogatore del compagno e mantenendo con lui il contatto fisico (tenerlo per uno spallaccio del GAV),
- risalite in coppia respirando con il 2° erogatore del compagno e mantenendo con lui il contatto fisico (tenerlo per uno spallaccio del GAV).

Tecniche componenti

- è in grado di eseguire una corretta respirazione in coppia da fermi,
- è in grado di eseguire un percorso orizzontale respirando in coppia,
- è in grado di eseguire una corretta risalita respirando in coppia (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente).

BD16 - Recupero e trasporto infortunato con ARA

Recuperare un compagno simulante un malessere sott'acqua in zona fonda, togliere la zavorra e sollevarlo dal fondo secondo diverse metodiche adatte alla disabilità (nuotando, per opposizione delle braccia o mediante l'uso del GAV), portarlo in superficie, valutare le condizioni dell'infortunato e trasportarlo per un percorso prestabilito (non oltre 20 m).

Tecniche componenti

- è in grado di recuperare un compagno in immersione,
- è in grado di gestire il trasporto di un compagno.

13 - Acque Libere

Per il primo livello è possibile farsi aiutare a vestirsi e farsi preparare l'attrezzatura dall'accompagnatore.

AL1 - Corpo libero

Da terra (se possibile).

Descrizione

L'Allievo deve vestirsi e preparare l'attrezzatura in completa autonomia e sicurezza. Dopo avere indossato l'attrezzatura entra in acqua e, sempre affiancato da un Istruttore in acqua, svolge i seguenti esercizi:

- percorso in superficie (massimo 30 m),
- galleggiamento in superficie per 30",
- togliere e mettere zavorra in superficie,
- percorso orizzontale in immersione (massimo 15 m, profondità massima 2 m).

Al termine degli esercizi dovrà uscire dall'acqua e togliersi l'attrezzatura con la massima autonomia e sicurezza.

AL2 - Immersioni di ambientamento

- Profondità massima 5 m.
- Durata massima 35'.



Attrezzatura prevista

Muta, zavorra, maschera, aeratore, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

Descrizione

L'Allievo deve vestirsi e preparare l'attrezzatura in completa autonomia e sicurezza. Dopo avere indossato l'attrezzatura entra in acqua (dalla spiaggia o dalla barca) e, sempre affiancato da un Istruttore in acqua, svolge i seguenti esercizi:

- percorso orizzontale mantenendo l'assetto
- svuotamento maschera
- mantenimento corretto equilibrio idrostatico con GAV
- risalita controllata con GAV (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente)

Al termine dell'immersione l'Allievo deve svestirsi ed uscire il più autonomamente possibile.

AL3 - Immersioni di ambientamento

- Profondità massima 5 m.
- Durata massima 35'.

Attrezzatura prevista

Muta, zavorra, maschera, aeratore, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

Descrizione

L'Allievo deve vestirsi e preparare l'attrezzatura in completa autonomia e sicurezza. Dopo avere indossato l'attrezzatura entra in acqua (dalla spiaggia o dalla barca) e, sempre affiancato da un Istruttore in acqua, svolge i seguenti esercizi:

- percorso orizzontale mantenendo l'assetto
- svuotamento maschera
- mantenimento corretto equilibrio idrostatico con GAV
- risalita controllata con GAV (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente)

Al termine dell'immersione l'Allievo deve svestirsi ed uscire il più autonomamente possibile.

AL4 - Immersioni di ambientamento

- Profondità massima 10 m.
- Durata massima 35'.

Attrezzatura prevista

Muta, zavorra, maschera, aeratore, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

Descrizione

L'Allievo deve vestirsi e preparare l'attrezzatura in completa autonomia e sicurezza. Dopo avere indossato l'attrezzatura entra in acqua (dalla spiaggia o dalla barca) e, sempre affiancato da un Istruttore in acqua, svolge i seguenti esercizi:

- percorso orizzontale mantenendo l'assetto
- svuotamento maschera
- mantenimento corretto equilibrio idrostatico con GAV
- risalita controllata con GAV (solo nel caso in cui non riesca a risalire autonomamente)

Al termine dell'immersione l'Allievo deve svestirsi ed uscire il più autonomamente possibile.

AL5 - Immersione

- Profondità massima 15 m.
- Durata massima 35'.



Attrezzatura prevista

Muta, zavorra, maschera, aeratore, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

Descrizione

Immersioni senza esercizi specifici. L'Istruttore deve verificare l'apprendimento delle operazioni che precedono l'immersione e la correttezza della loro esecuzione, la tranquillità, la padronanza ed il rispetto delle regole di sicurezza da parte dell'Allievo durante l'immersione, il comportamento nella fase di uscita dall'acqua e nel periodo immediatamente successivo a tale attività

AL6 - Immersione

- Profondità massima 18 m.
- Durata massima 35'.

Attrezzatura prevista

Muta, zavorra, maschera, aeratore, bombola, GAV, 2 erogatori separati o octopus, manometro, eventualmente pinne, cavigliere o attrezzature personali.

Descrizione

Immersioni senza esercizi specifici. L'Istruttore deve verificare l'apprendimento delle operazioni che precedono l'immersione e la correttezza della loro esecuzione, la tranquillità, la padronanza ed il rispetto delle regole di sicurezza da parte dell'Allievo durante l'immersione, il comportamento nella fase di uscita dall'acqua e nel periodo immediatamente successivo a tale attività.



14 - Dichiarazione di fine Corso

Far firmare all'Allievo la presente dichiarazione di fine Corso e conservarne copia per i 5 anni successivi alla brevettazione.

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

DICHIARA CHE

il Corso Base "Sommozzatore AR Diversamente Abile" n° _____

a cui ha partecipato è stato svolto interamente come da programma 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