



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso Base

APNEA DI 1° GRADO



Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	Apnea di 1° Grado (Breath Diving Level I)	
Codice	PAp1	
Organizzazione	Società Affiliate o CCF	
Brevetto	Formato Credit Card	Brevetto
Abilitato al rilascio	Istruttore di Apnea (MAp1) o Istruttore AR di 1° Grado (M1), iscritto all' AIS	
Età minima	14 anni	
Requisiti minimi	Sufficiente abilità natatoria	
Minime ore di Teoria	8	
Minime ore di BD	15	
Minime uscite in AL	10 ore	
Abilitazione	- Immersioni in Apnea con tecnica di coppia - Profondità massima 8 m	
Equivalenza CMAS	Breath Diving Level I	
Visita medica	Certificato medico attestante lo stato di buona salute	
Rapporto Allievi/Istr. in BD	Max 6 Allievi/1 Istruttore Per ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 3 Allievi in più	
Rapporto Allievi/Istr. in AL	Max 4 Allievi/1 Istruttore Per ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 2 Allievi in più	
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	5
10 - Norme specifiche del Corso	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	9
11 - Teoria	9
12 - Bacino Delimitato	10
13 - Acque Libere.....	16
14 - Dichiarazione di fine Corso	19

© 2008 FIPSAS - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma.

Tel.: 0636851, Fax: 0636858109, Sito web: www.fipsas.it, E-mail: didattica@fipsas.it

Tutti i diritti riservati



PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE

1 - Classificazione del Corso

- Il sistema didattico FIPSAS prevede 3 Gradi di Corso Base di Apnea.
- Il presente è il Programma Didattico del Corso Base "Apnea di 1° Grado".

2 - Abilitazione del Corso

- Immersioni in Apnea con tecnica di coppia.
- Profondità massima: 8 m.

3 - Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso apprende

- le conoscenze teoriche di base dell'Apnea,
- le tecniche di base per la compensazione, la respirazione e il rilassamento,
- l'utilizzo e la gestione delle attrezzature da Apnea,
- le tecniche di base dell'immersione in Apnea,
- le norme comportamentali specifiche per la sicurezza in Apnea.

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).
- 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 6 Allievi,
- Ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 3 Allievi in più.

6.3 - Acque Libere

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- Ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 2 Allievi in più.

N.B.: Se le condizioni di visibilità sono ridotte, il rapporto va modificato in modo tale che gli Allievi siano sempre in contatto visivo con l'Istruttore (o l'Istruttore in Formazione).

7 - Durata minima del Corso

- T 8 ore
- BD 15 ore
- AL 6 esercitazioni, per un totale di 10 ore gestibili dall'Istruttore.

8 - Contenuti minimi del Corso

8.1 - Teoria

- T1 - Presentazione del Corso.
- T2 - Attrezzature di base.
- T3 - Cenni di Anatomia.
- T4 - Cenni di Fisica.
- T5 - Fisiologia per apneisti principianti.
- T6 - Emergenze e Primo Soccorso.
- T7 - Educazione all'ambiente e riconoscimento delle specie.
- T8 - Chiusura Corso.

8.2 - Bacino Delimitato

- BD1 - Compensazioni e ventilazioni.
- BD2 - Nuoto in superficie a corpo libero (crawl e rana) solo gambe con tavoletta.
- BD3 - Nuoto in superficie a corpo libero (crawl e rana) senza tavoletta.
- BD4 - Nuoto in superficie con attrezzatura di base e tavoletta.
- BD5 - Sostentamento a rana, a carico naturale e con 3 kg di zavorra.
- BD6 - Sostentamento per pinneggiamento in verticale.
- BD7 - Svuotamento della maschera.
- BD8 - Apnea statica in superficie (1 minuto).
- BD9 - Apnea statica sul fondo (1 minuto).
- BD10 - Nuoto in superficie in Apnea a corpo libero (rana) con uso della tavoletta: 20 m per 3 volte.
- BD11 - Nuoto in immersione a corpo libero (rana): 25 m per 2 volte.
- BD12 - Capovolta a corpo libero (in raccolta).
- BD13 - Capovolte con attrezzatura.
- BD12 - Nuoto in immersione con attrezzatura: 25 metri per 5 volte.
- BD13 - Percorsi con soste, per 3 volte.
- BD14 - Recupero dell'infortunato sul fondo e trasporto.

8.3 - Acque libere

- AL1 - Nuoto in superficie, a corpo libero, per 50 metri e capovolta a 4 m.
- AL2 - Nuoto in superficie, con attrezzature, per 100 metri e capovolta a 4 m.



- AL3 - Capovolte a corpo libero (4 a 4 m).
- AL4 - Capovolte con attrezzatura (4 a 8 m).
- AL5 - Percorso con attrezzatura (10 m a 3 m).
- AL6 - Recupero a 5 m e trasporto dell'infortunato.

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, 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.

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 adeguato le relative tecniche componenti.

Le prove in BD sono comunque 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.

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

10.1 - Definizioni

- **Istruttore:** è colui che insegna nei moduli di T, BD ed AL. Ove non diversamente specificato si intende anche l'Istruttore in Formazione (o AIST).
- **Apneista:**
 - è il componente della coppia che svolge l'esercizio, con l'assistenza del Compagno,
 - deve potersi concentrare unicamente sull'esercizio, con l'unica accortezza di verificare che, al momento d'inizio dell'esercizio, il Compagno lo stia osservando (OK o analogo "Cenno di assenso").
- **Compagno d'acqua (o Compagno):**
 - è il componente della coppia che assiste l'Apneista nello svolgimento dell'esercizio,
 - fornisce assistenza dall'inizio alla fine dell'esercizio, garantendo la possibilità di intervento,
 - segnala ove richiesto il tempo trascorso,
 - protegge l'Apneista da eventuali pericoli esterni,
 - in superficie si mantiene sempre fisicamente vicino all'Apneista, per ascoltarne la frequenza respiratoria e rendersi conto di eventuali problemi (iperventilazione, brividi, ecc.),
 - al momento della emersione si mantiene sempre in stretto contatto fisico e visivo con l'Apneista per valutare eventuali sintomi di difficoltà,
 - segue l'Apneista in immersione da una distanza tale da non perderlo mai di vista.
- **Cenno al Compagno:** cenno di assenso con la testa o con la mano, non necessariamente l'OK.



- **Attrezzatura completa:**
 - BD: pinne, maschera, aeratore, muta opzionale e zavorra di annullamento,
 - AL: quanto sopra + zavorra suppletiva, orologio subacqueo, coltello, boa segnasub con sagola adeguata. Una cima per l'esecuzione dei nodi.
- **Pacchetto dell'attrezzatura:** sistema di raggruppamento dell'attrezzatura, effettuato accoppiando le pinne, con il cinghiolo della maschera che le "racchiude", l'aeratore inserito nella "scarpetta" della pinna posta superiormente e la cintura di zavorra (e/o altre attrezzature previste) disposta a lato.
- **Capovolta corretta a corpo libero:**
 - posizione di attesa in superficie (corpo in diagonale, gambe a rana e movimento delle mani in opposizione),
 - serie di movimenti atti a portare il corpo in orizzontale,
 - raccolta degli arti attorno al baricentro corporeo,
 - opposizione delle mani e distensione delle gambe,
 - penetrazione verticale nell'acqua, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- **Capovolta corretta con attrezzatura:**
 - posizione di attesa in superficie (gambe unite, tese, pinne distese ed immobili, braccia leggermente distaccate dal corpo e movimento di opposizione delle mani),
 - serie di movimenti atti a portare il corpo in orizzontale (con talloni che affiorano in superficie ed aeratore nettamente in emersione),
 - piegamento al busto e posizione degli arti paralleli,
 - opposizione delle mani e sollevamento (o apertura a "forbice") delle gambe,
 - penetrazione verticale nell'acqua, senza sforzi eccessivi e con minimo spostamento di acqua.
- **Capovolta corretta ed efficace:** quando i movimenti sopra descritti sono effettuati con tranquillità, con il minimo spostamento di acqua e con efficacia nel raggiungimento del fondo.
- **Libretto Personale di Corso:** pieghevole prestampato da compilare a cura dell'Allievo, su cui l'Istruttore con la propria firma avalla il superamento dei singoli moduli.

10.2 - Norme relative alla sicurezza

- **Supervisione:**
 - Durante tutta la durata del Corso l'Istruttore Titolare (o altro Istruttore Abilitato) deve essere sempre presente con gli Allievi.
 - Le lezioni di Teoria possono essere effettuate da un Istruttore in Formazione (o AIST), con la supervisione dell'Istruttore Titolare del Corso (o altro Istruttore Abilitato).
 - Durante le esercitazioni in BD e in AL si raccomanda la presenza in acqua ed il controllo visivo costante dell'Istruttore e/o dell'Istruttore in Formazione (o AIST).
- **L'Allievo deve**
 - entrare in acqua o effettuare qualsivoglia Apnea solo dopo il preventivo consenso dell'Istruttore,
 - accertarsi sempre, prima dell'inizio di un esercizio, della presenza del Compagno,
 - effettuare le entrate e le uscite con la massima sicurezza,
 - effettuare sempre una corretta ventilazione pre e post-immersione,
 - effettuare sempre l'espulsione dell'aeratore dalla bocca prima di immergersi, mantenendolo collegato alla maschera o in mano,
 - rialloggiare l'aeratore in bocca solo dopo essere riemerso ed aver eseguito un primo atto respiratorio a bocca libera,
 - effettuare obbligatoriamente il segnale di consenso al Compagno,
 - comunicare immediatamente al Compagno e all'Istruttore qualsiasi disagio psichico o fisico.
- **Il Compagno deve**
 - prestare la massima attenzione all'Apneista,
 - mantenere sempre una distanza tale da consentire l'immediato intervento in caso di necessità.
- **L'Apneista e/o il Compagno possono essere sagolati durante gli esercizi in AL, a discrezione dell'Istruttore o se lo richiede la loro integrità e sicurezza.**
- **Le esercitazioni/immersioni devono**
 - essere effettuate solo per decisione dell'Istruttore,
 - essere svolte nelle migliori condizioni ambientali possibili,



- essere effettuate solo in caso di perfetto stato psicofisico dell'Allievo,
- essere effettuate in assenza di correnti di intensità elevata.
- Il campo di esercitazione deve
 - essere delimitato da 4 boe dotate di bandiera segnasub, o da sistema analogo ritenuto idoneo,
 - prevedere sagole vincolate da zavorre e dotate di boa di segnalazione, sia per i percorsi orizzontali che per quelli verticali,
 - consentire una visibilità di almeno 3 m; se inferiore, gli esercizi non possono essere svolti,
 - presentare un fondale non superiore a 3 m rispetto alla quota dettata dall'esercizio,
 - essere verificato immediatamente prima delle prove, onde evitare eventuali pericoli derivanti dalla presenza reti da pesca, scarichi o altro.
- Se specificata una profondità inferiore a -1.5 m, si intende una profondità tale da consentire all'Allievo l'emersione del capo dall'acqua se posizionato in piedi.

10.3 - Note didattiche

- Durante lo svolgimento del Corso è indispensabile che l'Allievo raggiunga, con la gradualità prevista, una basilare conoscenza di se stesso e dei propri limiti, unica strada per tutelare la propria incolumità e sicurezza.
- Lezioni specifiche e mirate devono essere rivolte al rapido raggiungimento di un sufficiente livello di acquaticità e subacquaticità ed una discreta capacità di rilassamento psicofisico.
- Per l'Istruttore è importante conoscere le capacità iniziali degli Allievi, sia dal punto di vista teorico che, soprattutto, da quello acquatico; a questo scopo è utile effettuare prove preliminari di Apnea in Acqua Libera e/o in Bacino Delimitato (o Acque Confinato) con l'attrezzatura. Ogni Allievo applicherà il proprio metodo e utilizzerà la propria attrezzatura; l'Istruttore rileva i dettagli ed il grado di preparazione, annotando il tutto su una scheda, al fine di seguire e far eseguire all'Allievo stesso il suo specifico percorso facendone rilevare i progressi compiuti. Rimane a discrezione dell'Istruttore, valutato il grado di preparazione e il livello tecnico degli Allievi, tralasciare l'insegnamento di determinati argomenti.
- Gli esercizi devono essere effettuati solo dopo un adeguato avvicinamento alla prestazione richiesta, utilizzando adeguatamente il criterio della progressività e le teorie di base dell'allenamento.
- La corretta esecuzione tecnica degli esercizi in BD, con il minimo dispendio di energie, costituisce la preparazione basilare per la successiva attività ricreativa e/o agonistica.
- Le esercitazioni in mare mettono in pratica le tecniche e le nozioni apprese sia in teoria che in bacino delimitato. Permettono all'Istruttore di valutare il grado di apprendimento degli allievi e l'applicazione di tutti i parametri di sicurezza necessari per la pratica dell'Apnea. Le esercitazioni si sviluppano su profondità crescenti, permettendo il graduale adattamento all'ambiente marino. L'Istruttore deve seguire costantemente gli allievi, prescindendo dal compagno di coppia, ed intervenire in caso di necessità.

10.4 - Note tecniche in BD e AL

- Evitare esercizio fisico intenso (es. il nuoto) prima di ogni prova di Apnea.
- Effettuare la preparazione all'Apnea e dinamica con l'attuazione preliminare di tecniche di stretching, respirazione controllata e rilassamento.
- Effettuare la preparazione all'Apnea statica a bordo vasca ed in basso fondale, posizionandosi verticalmente, con il capo e le spalle adagiate al bordo, mantenendo una corretta postura del corpo
- Effettuare la preparazione all'Apnea dinamica prima a bordo vasca, poi in acqua con esercizi di riscaldamento a corpo libero e con le attrezzature.
- Interrompere ogni esercitazione pratica all'insorgere della prima difficoltà, che deve essere seguita dall'immediata riemersione e sospensione dell'esercizio.
- Effettuare tutta l'attività in BD e AL rispettando le tecniche di coppia affinché questo concetto entri a far parte in modo permanente del bagaglio culturale del futuro apneista.
- Evitare le entrate con tuffo sia per eventuali danni dovuti ad un fondo discontinuo, sia per l'accelerazione del battito cardiaco che comunemente provocano; nel rispetto del concetto che la pratica dell'Apnea, in qualunque modo venga praticata, è comunque legata ad un costante stato di tranquillità e rilassamento.
- Attrezzatura idonea per lo svolgimento dell'attività di Apnea: pinne (lunghe consigliate), maschera (consigliata di volume ridotto), aeratore a sezione larga (**NO** corrugato o con valvole), muta isoterma e



zavorra di annullamento, boa segnasub con sagola di dimensione congrua. L'Istruttore verifica e valuta l'idoneità dell'attrezzatura in possesso dell'Allievo. Qualora le attrezzature in possesso dell'Allievo non siano idonee, non si forza la sostituzione ma si forniscono consigli sugli acquisti futuri.

- La muta, dove necessaria, viene utilizzata per limitare la dispersione del calore corporeo e quindi uno stato di disagio nell'Allievo. Nel caso in cui l'Allievo dimostri evidenti segni di ipotermia, non deve assolutamente continuare ad effettuare gli esercizi di Apnea, bensì uscire dall'acqua e provvedere adeguatamente a ripristinare la corretta temperatura corporea.
- La zavorra utilizzata dall'Allievo per lo svolgimento di alcuni esercizi, deve risultare idonea all'equilibrio idrostatico e garantire innanzitutto la sicurezza. In condizioni particolari la zavorra può eccedere nella quantità, purché si eserciti particolare attenzione ed un controllo costante dell'Allievo Apneista.
- Durante gli esercizi il Compagno, al termine della prova, può trovarsi in condizioni di battito cardiaco accelerato; pertanto si deve valutare l'opportunità di permettergli un idoneo recupero prima di sottoporlo ad un esercizio in Apnea.
- La distanza del Compagno rispetto all'Apneista non è un parametro fisso. Il Compagno deve avere la capacità di interpretare il proprio ruolo in funzione del momento: con buona visibilità, la minor distanza non è detto che coincida con il miglior punto di osservazione o con la migliore posizione per intervenire. Effetti di diffrazione della luce o presenza di corrente possono consigliare una certa posizione rispetto ad un'altra. Sicuramente, nel momento dell'emersione, i due Allievi devono essere a stretto contatto fisico.

10.5 - Comandi

Ove necessario, e se non diversamente specificato, la sequenza dei comandi per l'esecuzione degli esercizi in AL è la seguente:

- **CHIAMATA**: gli Allievi si predispongono ai punti di partenza prestabiliti con l'eventuale attrezzatura e si preparano all'esecuzione,
- **VIA**: segnale di partenza per l'esecuzione dell'esercizio,
- **CAMBIO**: per alternare, se necessario, i ruoli nella coppia,
- **STOP**: fine dell'esecuzione dell'esercizio.

N.B.: negli esercizi che prevedono una prestazione di Apnea, l'Apneista, dopo il VIA dell'Istruttore, ha un tempo massimo di 3' per prepararsi e quindi iniziare l'esercizio.

10.6 - Vestizione, svestizione, entrate e uscite

- **Sequenza di vestizione**: indossare la muta (se necessaria), la maschera (al collo), la zavorra e le altre attrezzature specifiche (aeratore, coltello, orologio, ecc.), le pinne (in piedi, appoggiandosi al Compagno, o a sedere sul bordo), posizionare la maschera sul viso per l'entrata in acqua.
- **Sequenza di svestizione**: togliere la zavorra e posizionarla sul bordo (o passarla ad un assistente), abbassare la maschera sul collo e quindi, sul bordo, togliere le pinne e la maschera.
- **Entrate in acqua**:
 - da seduti, per rotazione sul braccio, da bordo basso,
 - da seduti, per rovesciamento, da bordo basso (in caso del bordo di un gommone),
 - in piedi, "a forbice", con minimo affondamento, da un bordo di altezza massima 1 m,
 - di testa, con minimo affondamento (per il solo nuoto a corpo libero),
- **Uscite dall'acqua**: avvengono in coppia, per comune intesa, dopo aver abbassato la maschera sul collo.

N.B.: Sia le entrate che le uscite devono essere adeguate all'ambiente operativo.



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 di far precedere ad ogni lezione pratica (BD e AL) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

T1 - Presentazione del Corso

- Presentazione dello Staff e della Società.
- Presentazione della Federazione e del Corso:
 - cenni sulla struttura federale,
 - Requisiti minimi richiesti per partecipare al Corso,
 - Obiettivi del Corso,
 - Brevetto ed abilitazione conseguibili a termine Corso,
 - Calendario ed orario delle lezioni e delle uscite in acqua libera.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato ed Acque Libere.
- Descrizione della muta per l'Apnea e consigli per il suo eventuale acquisto.

T2 - Attrezzature di base

- Descrizione, funzionamento, manutenzione e consigli per la scelta:
 - maschera, aeratore,
 - cenni sui tipi di pinne, descrizione del loro uso e della tecnica di pinneggiata: consigliare l'uso di pinne corte (con scarpetta) per gli esercizi di BD propedeutici alle acque libere,
 - muta, calzari, zavorre, coltello,
 - boa segnasub, termini di legge, consigli pratici d'uso,
 - descrizione della tecnica di coppia.

T3 - Cenni di Anatomia

- Apparato uditivo: descrizione sommaria e semplificata della sua struttura.
- Compensazione dell'orecchio medio, dei seni e della maschera secondo la tecnica del Valsalva, prove a secco.
- Apparato cardiocircolatorio ed apparato respiratorio: descrizione semplificata del loro funzionamento.
- Acquisizione pratica delle tecniche di base per la respirazione addominale e toracica.

T4 - Cenni di Fisica

- Gli stati della materia: solidi e fluidi, caratteristiche in breve.
- L'atmosfera e la pressione atmosferica:
 - descrizione dell'esperimento di Torricelli,
 - pressione atmosferica e idrostatica.
- Principio di Pascal, cenno.
- Principio di Archimede.
- Legge di Boyle - Mariotte: effetti della pressione sull'assetto dell'apneista.



- Legge di Dalton, cenno.

Nota: Si consiglia di iniziare sempre con l'uso di esempi pratici legati all'immersione per descrivere ogni singola legge o principio. Si suggerisce la semplificazione.

T5 - Fisiologia per apneisti principianti

- La preparazione al tuffo: come respirare ed il pericolo dell'iperventilazione.
- La "fame d'aria" e la contrazione diaframmatica.
- Cenni sul riflesso d'immersione, blood shift e la diuresi.
- Apparato visivo - la vista in immersione.
- Cenni sulle tecniche di rilassamento e prove.

T6 - Emergenze e primo soccorso

- Problemi subacquei in immersione, loro prevenzione e soluzione:
 - ansia,
 - mancata compensazione orecchio e seni,
 - crampi,
 - ipotermia,
 - mioclonia ("samba") e perdita di coscienza (sincope), cenni.
- Prevenzione, riconoscimento e gestione delle emergenze.

T7 - Educazione all'ambiente e riconoscimento delle specie

- "Piccole bolle di mare": racconti di Biologia Marina per PAp1.
- Rispetto dell'ambiente in immersione.
- Cenni sull'ambiente marino e sul riconoscimento degli organismi in immersione.

T8 - Chiusura Corso

- Riepilogo generale e commenti dello Staff.
- Consigli pratici:
 - attività fisica di mantenimento,
 - indicazioni sui luoghi dove praticare l'attività,
 - tipologia e requisiti dei Corsi successivi.

12 - Bacino Delimitato

BD1 - Compensazioni e ventilazioni

Descrizione

L'allievo deve mettere in pratica quanto appreso nel corso di teoria:

- una serie di compensazioni del tipo Valsalva, Marcante-Odaglia, sul bordo vasca ed in immersione, opportunamente zavorrato o tramite una cima guida che dalla superficie arriva al fondo vasca in posizione dolcemente inclinata,
- ventilazioni addominali e toraciche, due per tipo alternativamente, sotto diretto controllo dell'Istruttore, il quale ne verificherà la corretta esecuzione.

Tecniche componenti

- corretta esecuzione delle manovre di compensazione,
- corretta esecuzione delle manovre di ventilazione,
- pronta riemersione in caso di compensazione non riuscita.(rinunciare non forzare).



BD2 - Nuoto in superficie a corpo libero (crawl e rana) solo gambe con tavoletta

Descrizione

L'allievo dovrà compiere un percorso di 50 metri con azione propulsiva ottenuta:

- solo con battuta alternata delle gambe a stile libero,
- solo con battuta delle gambe a rana.

Tecniche componenti

- perfetta efficacia propulsiva delle gambe nella battuta a stile,
- perfetta efficacia della passata e spinta gambe nello stile rana.

BD3 - Nuoto in superficie a corpo libero (crawl e rana) senza tavoletta

Descrizione

L'allievo deve essere in grado di nuotare correttamente per 50 metri nei due stili previsti (rana e S.L.), mantenendo il minor stato d'affaticamento possibile.

L'allievo entra in acqua al via dell'Istruttore ed esegue il percorso previsto.

Le virate vengono effettuate senza capovolta, ma con appoggio della mano al bordo e rotazione del tronco.

Tecniche componenti

- corretta esecuzione dei diversi stili di nuoto (rana e stile libero),
- corretta battuta gambe a stile, corretta penetrazione baraccia in acqua, corretta respirazione,
- corretta ed efficace passata di gambe a rana, corrette pause, corretta passata di braccia, corretta respirazione.

BD4 - Nuoto in superficie con attrezzatura di base e tavoletta

Descrizione

L'allievo deve essere in grado di pinneggiare correttamente mantenendo il minor stato d'affaticamento possibile.

Gli allievi si vestono sul bordo con la corretta sequenza, quindi, al via dell'Istruttore entrano in acqua.

Dopo aver formato la coppia nuotano affiancati, controllandosi reciprocamente, per 200 metri.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

- corretto pinneggiamento,
- corretta esecuzione della tecnica di coppia,
- costante ritmo e ventilazione,
- controllo reciproco.

BD5 - Sostentamento a rana, a carico naturale e con 3 kg di zavorra

Descrizione

L'allievo deve essere in grado di mantenersi in galleggiamento con il solo ausilio del movimento delle gambe a rana (alternata o simmetrica) e dell'opposizione delle mani per il tempo previsto con la bocca in costante emersione. L'allievo che non esegue l'esercizio resta vicino al Compagno sostenendosi con le pinne calzate, pronto ad intervenire per recuperare la zavorra.

Gli allievi, al via dell'Istruttore, entrano in acqua e si posizionano uno di fianco all'altro, appoggiati al bordo

Al via dell'Istruttore si allontanano dal bordo, l'allievo d'assistenza resta in posizione prossima al bordo ed eseguono la prima parte dell'esercizio in cui l'allievo che esegue si mantiene in galleggiamento per 1 minuto. Trascorso il tempo previsto, l'Istruttore porge all'assistente la cintura di zavorra e questi la passa al Compagno che esegue l'esercizio con la zavorra di 3 Kg.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta esecuzione della rana (alternata o simmetrica),



- bocca in costante emersione,
 - corretto movimento d'opposizione delle mani,
- per il Compagno
- corretto pinneggiamento,
 - corretta distanza dal Compagno.

BD6 - Sostentamento per pinneggiamento in verticale

Descrizione

La metodologia esecutiva ricalca quella precedente, ma in questo caso entrambi gli allievi calzano le pinne. Due minuti a carico naturale ed un minuto con 3 kg.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretto pinneggiamento,
- bocca in costante emersione,

per il Compagno

- corretto pinneggiamento,
- corretta distanza dal Compagno.

BD7 - Svuotamento della maschera

Descrizione

L'allievo deve essere in grado di svuotare completamente la maschera restando in immersione (l'esercizio si esegue in zona bassa).

Indossata l'attrezzatura l'Apneista ed il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'Istruttore entrano in acqua e si posizionano verticalmente affiancati, appoggiati al bordo vasca.

Quando pronto l'Apneista s'immerge per affondamento e si pone ad una distanza di circa un metro dal bordo vasca.

Posizionato in ginocchio, effettua il riempimento e lo svuotamento della maschera.

Dopo la riemersione gli allievi si scambiano i ruoli.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- tranquillità e correttezza nell'esecuzione,
- minima perdita d'aria dal bordo superiore della maschera,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- pronta assistenza.

BD8 - Apnea statica in superficie (1 minuto)

Descrizione

Tutte le apnee da fermo si effettuano senza l'aeratore collegato alla maschera, in modo da abbandonarlo all'inizio della prova.

Indossata l'attrezzatura l'Apneista ed il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'Istruttore entrano in acqua e si posizionano orizzontalmente, affiancati.

Entro 3 minuti e comunque con l'Apneista pronto, dopo aver abbandonato l'aeratore, inizia l'Apnea in galleggiamento, senza alcuna presa.

Il Compagno provvede affinché il corpo dell'Apneista non si allontani dal punto di partenza.

Il Compagno avverte l'Apneista ogni 15/20 secondi, toccandolo e ricevendo il cenno di conferma .

L'Apneista risponde al tocco del Compagno muovendo una mano o un dito.

Allo scadere di 1 minuto, su avviso del Compagno, l'Apneista emerge.

Effettua alcuni atti respiratori.

Conferma con un cenno la sua condizione al Compagno e si toglie la maschera.



Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta segnalazione durante l'Apnea,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- interventi tempestivi e pronta segnalazione di fine esercizio.

BD9 - Apnea statica sul fondo (1 minuto)

Descrizione

Indossata l'attrezzatura l'Apneista ed il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizionano orizzontalmente affiancati.

Entro 3 minuti, l'Apneista deve immergersi per affondamento (profondità consigliata 2 m, massima 4 m).

Abbandonato l'aeratore, si posiziona supino sul fondo, dove trova una zavorra supplementare di 4 kg, o una ventosa d'ancoraggio da utilizzare se necessario.

Effettua segnalazioni al Compagno di superficie, muovendo una mano, allo scadere dei primi 20/25 secondi.

Ai 50 secondi, il Compagno dalla superficie lo raggiunge, toccandolo, ricevendo cenno di conferma.

Ricevuta conferma, per reciproca intesa abbandonano il fondo ed emergono insieme.

Effettua alcuni atti respiratori.

Conferma con un cenno la sua condizione al Compagno e si toglie la maschera.

Al termine dell'esercizio escono dall'acqua per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta immersione,
- corretto utilizzo della zavorra supplementare,
- corretta segnalazione durante l'Apnea,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- interventi tempestivi e capovolte corrette,
- pronta segnalazione di fine esercizio.

BD10 - Nuoto in superficie in Apnea a corpo libero (rana) con uso della tavoletta (20 m per 3 volte)

Descrizione

Gli allievi si preparano seduti a bordo vasca.

Al via dell'istruttore entrano in acqua si posizionano verticalmente, appoggiandosi al bordo vasca.

Entro 3 minuti, o quando pronto, l'Apneista inizia i percorsi a rana, in Apnea, da effettuarsi lentamente.

Dopo 20 metri viene avvertito dal Compagno ed interrompe l'Apnea completando il percorso fino a bordo vasca, respirando tranquillamente.

Al bordo effettua i recuperi adeguati.

Il Compagno lo segue con stile rana e senza mai immergere il capo.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- esecuzione tranquilla lenta e ritmica del nuoto,

per il Compagno

- corretta assistenza,
- pronta segnalazione di fine percorso.



BD11 - Nuoto in immersione a corpo libero (rana): 25 metri per 2 volte

Descrizione

Indossata l'attrezzatura facoltativa (solo eventuale zavorra e muta), l'Apneista e il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizionano orizzontalmente, affiancati.

Entro 3 min, o quando pronto, l'Apneista s'immerge per affondamento, si spinge dal bordo vasca, effettua il percorso a rana, mantenendosi ad una profondità di ca. 1-1.5 m.

Percorsi 25 metri, riemerge, effettua un recupero adeguato e riparte.

Il Compagno lo segue dalla superficie.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta spinta dal bordo,
- tranquillità e correttezza nell'esecuzione,
- pausa tra le passate,
- efficacia nelle passate,
- esecuzione tranquilla,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- corretta assistenza,
- corretti movimenti a rana in superficie.

BD12 - Capovolte a corpo libero (in raccolta)

Descrizione

Sequenza di 3 capovolte

L'Apneista e il suo Compagno si presentano a bordo vasca, il Compagno indosserà maschera, pinne ed aeratore.

Al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizioneranno verticalmente appoggiati al bordo della vasca.

Quando pronto l'Apneista si scosta dal bordo di circa 1,5 metri ed esegue una capovolta in raccolta per raggiungere il fondo dove effettua una rotazione per appoggiare i piedi sul fondo stesso e con una spinta si dirige verso la superficie. Ripeterà l'esercizio per tre volte con un adeguato recupero tra le capovolte.

Il Compagno resta in posizione di sicurezza, in galleggiamento per pinneggiamento, con il viso immerso e respirando dall'aeratore.

Giunto in superficie, l'Apneista rivolge al Compagno un cenno d'assenso.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta esecuzione della capovolta,
- efficacia della capovolta,
- esecuzione tranquilla.

Componenti per il Compagno.

- corretta assistenza durante tutto l'esercizio.

BD13 - Capovolte con attrezzatura

Descrizione

Sequenza di 6 capovolte con due stili: 3 a squadra, 3 a forbice.

Indossata l'attrezzatura l'Apneista ed il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizionano orizzontalmente, affiancati.

Entro 1 minuto, l'Apneista inizierà la serie di capovolte, raggiungendo il fondo della piscina, permanendo 3" ed emergendo a 2/3 metri dal punto d'immersione.

In superficie si ventila lentamente per un massimo di 5 volte tra un'immersione e l'altra.



Effettuate le capovolte, gli allievi invertono i ruoli.
Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta esecuzione dei diversi stili,
- efficacia delle capovolte,
- tranquillità e correttezza nell'esecuzione,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- corretta assistenza durante tutto l'esercizio.

BD14 - Nuoto in immersione con attrezzatura: 25 metri per 5 volte

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, l'Apneista ed il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizionano orizzontalmente affiancati, in prossimità del bordo vasca.

Entro 3 minuti l'Apneista deve iniziare il percorso, immergendosi con una capovolta corretta.

L'aeratore deve essere tolto e trasportato tenendolo tra le mani.

Pinneggiando alla quota costante di circa un metro, effettua il primo percorso da 25 metri.

Emerso, riposiziona l'aeratore e, raggiunto il bordo vasca, si ventila adeguatamente.

Ripete l'esercizio per 5 volte.

Le braccia verranno mantenute distese in avanti.

Ad ogni emersione conferma con un cenno la sua condizione al Compagno.

Il Compagno segue l'esercizio dalla superficie dell'acqua, dotato della stessa attrezzatura.

Al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- capovolta corretta (a squadra o forbice),
- corretta posizione delle mani e delle braccia,
- pinneggiamento costante, ampio, lento e simmetrico,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- corretto pinneggiamento di superficie,
- corretta assistenza.

BD15 - Percorsi con soste, per tre volte

Descrizione

Indossata l'attrezzatura l'Apneista ed il suo Compagno si presentano a bordo vasca.

Al via dell'istruttore entrano in acqua e si posizionano orizzontalmente affiancati, in prossimità del bordo vasca.

Entro 3 minuti l'Apneista deve iniziare il percorso, immergendosi con capovolta corretta.

Pinneggiando in prossimità del fondo, percorre 10 metri, vi sosta per 3", poi ritorna al punto di partenza.

Emerso, mantenendosi in posizione orizzontale, riposiziona l'aeratore e si ventila per un tempo massimo di tre minuti (...o comunque sufficiente per un recupero idoneo).

Ripete l'esercizio per altre 2 volte, incrementando la sosta sul fondo di 3" per volta (3" - 6" - 9").

Durante il percorso subacqueo le braccia verranno mantenute distese in avanti.

Ad ogni emersione conferma con un cenno la sua condizione al Compagno.

Il Compagno segue l'esercizio dalla superficie dell'acqua, dotato della stessa attrezzatura.

al termine dell'esercizio escono per intesa reciproca.

Tecniche componenti

per l'Apneista



- corretta capovolta,
- corretta posizione delle mani e delle braccia,
- pinneggiamento costante, ampio, lento e simmetrico,
- tranquillità nell'emersione,
- esecuzione disinvolta,

per il Compagno

- corretto pinneggiamento di superficie,
- corretta e pronta assistenza.

BD16 - Recupero dell'infortunato sul fondo e trasporto

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, compresa la zavorra di 4 kg, il Compagno, ventilandosi adeguatamente, si immerge, raggiunge il fondo e vi giace prono e/o supino fino all'arrivo dell'Apneista.

L'Apneista, indossata tutta l'attrezzatura, coordinandosi con il Compagno, dopo un percorso in superficie di almeno 10 metri, s'immergerà e lo raggiungerà sul fondo ed alle spalle.

Dopo la presa del Compagno lo libererà della zavorra, si libererà della propria e prendendolo con un braccio sotto l'ascella, lo ribalterà accostandoselo al torace ed inizierà la risalita.

In superficie lo libererà della maschera e dell'aeratore, inserirà il proprio nella bocca del Compagno, inizierà il trasporto fino al bordo della piscina simulando una respirazione.

Raggiunta la sponda, girerà il Compagno di fronte ad essa, terrà le sue mani ferme sul bordo facendo pressione con una propria, si libererà della propria attrezzatura ed issandosi a sua volta tenterà di sollevarlo prestando sempre attenzione al capo che dovrà essere costantemente emerso.

Tecniche componenti

- correttezza della posizione di Apnea (l'infortunato),
- calma e destrezza nel maneggiare l'infortunato (il soccorritore),
- efficacia del recupero (il soccorritore),
- esecuzione e successione corrette.

13 - Acque Libere

AL1 - Nuoto in superficie, a corpo libero, per 50 metri e capovolta a 4 m

Descrizione

L'Apneista, a corpo libero, ed il Compagno, che indossa maschera ed aeratore, si presentano al punto di partenza.

Al via dell'istruttore effettueranno un percorso di 25 metri, quindi, dopo una virata, ritorneranno al punto di partenza.

Al nuovo via dell'istruttore, l'Apneista effettua una capovolta raggiungendo il fondo a 4 metri, raccogliendo un piccolo (ma visibile e colorato) oggetto precedentemente posizionato.

Dopo l'emersione consegna l'oggetto al compagno ed insieme escono dall'acqua.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- nuoto a ritmo costante,
- corretta capovolta,
- tranquillità nell'emersione.

per il Compagno

- corretto nuoto di superficie e controllo del Compagno anche durante la capovolta.



AL2 - Nuoto in superficie, con attrezzature, per 100 metri e capovolta a 4 m

Descrizione

L'Apneista ed il Compagno, indossando l'attrezzatura completa, si presentano al punto di partenza.

Al via dell'istruttore effettuano un percorso di 25 metri per 4 volte.

Ritornati al punto di partenza, l'Apneista effettua una capovolta, raggiungendo il fondo a 4 metri e raccogliendo un piccolo (ma visibile e colorato) oggetto prima posizionato dall'istruttore.

Dopo l'emersione consegna l'oggetto al Compagno, ed insieme escono dall'acqua.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- nuoto a ritmo costante,
- corretto pinneggiamento,
- corretta capovolta a squadra o a forbice,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- corretto pinneggiamento di superficie e controllo del Compagno anche durante la capovolta.

AL3 - Capovolte a corpo libero (4 a 4 metri)

Descrizione

L'Apneista a corpo libero, il Compagno con l'attrezzatura completa ed il pallone segnasub, si presentano sul punto d'immersione.

Al via dell'istruttore, quando pronto l'Apneista si deve immergere con capovolta in raccolta. Raggiunta la quota prevista, opportunamente segnalata, vi rimarrà per 3 secondi.

Emerso, segnala al Compagno con un cenno il suo stato fisico.

Si ventila per un tempo adeguato.

Ripete l'esercizio per complessive 4 immersioni.

Il Compagno segue l'esercizio dalla superficie.

Dopo l'ultima emersione insieme, escono.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta capovolta,
- corrette passate a rana,
- rispetto del tempo di permanenza e di ventilazione,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- corretta assistenza.

AL4 - Capovolte con attrezzature (4 a 8 m)

Descrizione

L'Apneista ed il Compagno, con l'attrezzatura completa e la boa segnasub, si portano sul punto d'immersione. Entro 3 minuti l'Apneista si deve immergere con capovolta corretta, raggiunge la quota prevista, segnalata da opportuna targhetta posta sul fondo e risale.

L'intero percorso deve essere effettuato con buono stile ponendo attenzione alla manovra di compensazione.

Emerso, segnala al Compagno con un cenno il suo stato fisico.

Si ventila adeguatamente.

Ripete l'esercizio per complessive 4 immersioni.

Il Compagno segue l'esercizio dalla superficie.

Dopo l'ultima emersione insieme escono.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta capovolta a squadra o a forbice,



- corretto pinneggiamento subacqueo,
 - rispetto del tempo di permanenza e di ventilazione,
 - tranquillità nell'emersione.
- per il Compagno
- corretta assistenza con contatto visivo minimo 3 metri.

AL5 - Percorso con attrezzatura (10 m a 3 m)

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, l'Apneista ed il suo Compagno si portano sul punto d'immersione, muniti di sagola collegata ad una boa segnasub.

L'Apneista, quando sarà pronto, al via dell'istruttore, s'immergerà con capovolta a forbice o a squadra, sagolato alla boa segnasub.

Effettua l'intero percorso.

Emerso, si ventila in modo opportuno.

Segnala al Compagno con un cenno il suo stato fisico e riposiziona l'aeratore.

Le braccia verranno mantenute distese in avanti.

Il Compagno segue l'esercizio dalla superficie; sarà suo compito verificare segnali premonitori di eventuale difficoltà, sia durante l'esecuzione delle immersioni, sia dopo l'emersione.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta capovolta,
- pinneggiamento costante, ampio, lento e simmetrico,
- tranquillità nell'emersione,

per il Compagno

- corretto pinneggiamento di superficie e controllo del Compagno in immersione.

AL6 - Recupero a 5 m e trasporto dell'infortunato

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, l'Apneista ed il Compagno infortunato raggiungono il punto di immersione, muniti di sagola con una boa segnasub.

Entro 3 minuti dal primo cenno dell'istruttore, l'infortunato s'immerge con capovolta a forbice o a squadra seguendo il cavo di riferimento e si sdraia sul fondo supino.

Dopo 5" l'istruttore dà il via all'Apneista soccorritore che, prontamente, s'immerge con capovolta a forbice o a squadra.

Raggiunto l'infortunato, sgancia le zavorre (prima quella dell'infortunato, poi la sua) e lo porta in superficie.

Effettua il trasporto dell'infortunato per massimo 10 metri.

Durante il trasporto, toglie la maschera dell'infortunato e simula la respirazione artificiale di emergenza.

Tecniche componenti

- corretta capovolta,
- pinneggiamento costante, ampio, lento e simmetrico,
- sganciamento delle zavorre,
- corretta presa e trasporto dell'infortunato.



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 Base "Apnea di 1° Grado" n° _____

a cui ha partecipato è stato svolto interamente come da regolamento e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni in Apnea come da abilitazione.

In fede

Firma dell'Allievo

data

Firma del genitore in caso di minore

data