



FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA DAL CONI



ITA F00 - MEMBRO FONDATORE DELLA CMAS
CONFEDERAZIONE MONDIALE ATTIVITÀ SUBACQUEE



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA ATTIVITÀ SUBACQUEE E NUOTO PINNATO

Settore Didattica Subacquea

Corso base

3° GRADO AR (ASSISTENTE ISTRUTTORE)

Programma



Caratteristiche principali del corso

Denominazione	3° Grado AR
Codice	P3
Organizzazione	Società o CCF
Brevetto	Formato credit card e diploma in A4
Abilitato al rilascio	Istruttore di 2° Grado AR (M2)
Età minima	18 anni
Requisiti minimi	<ul style="list-style-type: none">- 2° Grado AR (P2)- Esecutore BLSD (PBlsd)- Esecutore OFA (POx)- 1 materia complementare conseguita prima del corso Immersione Profonda (PPr), a scelta tra:<ul style="list-style-type: none">• Immersione Notturna (PNot)• Nitrox Base (PNx1)• Immersione su Relitti e Secche (PRs)- Immersione Profonda (PPr)- 50 immersioni certificate Consigliato: <ul style="list-style-type: none">- Esecutore NEU (PNeu)
Minime ore di T	12
Minime ore di BD	20
Minime uscite in AL	8 (per un tempo complessivo in immersione non inferiore a 240 min)
Abilitazione	<ul style="list-style-type: none">- Immersioni in coppia, anche fuori curva di sicurezza- Profondità massima: 42 m- Massimo tempo deco: 5 minuti (immersione quadra), 10 min (immersione multilivello)- Guida subacquea (Dive Leader), ovvero subacqueo esperto e completamente addestrato, idoneo a pianificare e condurre un gruppo di subacquei in immersioni (non didattiche) in modo competente e sicuro, nei limiti di abilitazione dei brevetti- posseduti, sia in forma privata che all'interno di un Centro di Immersione- Assistente Istruttore nei corsi P1, P2, P3
Equivalenza CMAS	<i>Three Star Diver</i> (Moduli 1, 2 e 3), <i>Four Star Diver</i> (Modulo 4)
Visita medica	Certificato medico per attività sportiva non agonistica
Rapporto ALL/ISTR in BD e in AL	4 ALL/1 ISTR 6 ALL/1 ISTR + 1 AIST 8 ALL/1 ISTR + 2 AIST

Indice

Caratteristiche principali del corso.....	2
PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE	3
1 - Abilitazione del corso	3
2 - Obiettivi del corso	3
3 - Requisiti di accesso al corso.....	3
4 - Struttura e durata minima del corso	4
5 - Durata minima del corso	4
6 - Contenuti minimi del corso	4
7 - Conseguimento del brevetto	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	6
8 - Teoria	6
9 - Bacino Delimitato/Acque Confinat e	10
10 - Acque Libere.....	12



PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE

1 - Abilitazione del corso

- Immersioni in coppia, anche fuori curva di sicurezza.
- Profondità massima: 42 m
- Massimo tempo deco: 5 minuti (immersione quadra), 10 min (immersione multilivello)
- Guida subacquea (Dive Leader), ovvero subacqueo esperto e completamente addestrato, idoneo a pianificare e condurre un gruppo di subacquei in immersioni (non didattiche) in modo competente e sicuro, nei limiti di abilitazione dei brevetti posseduti, sia in forma privata che all'interno di un Centro di Immersione
- Assistente Istruttore nei corsi di 1°, 2° e 3° Grado AR (secondo i rapporti ALL/ISTR indicati nelle griglie del Percorso Didattico AR).
- Nel caso di corsi Allievo di Specializzazione l'Assistente Istruttore AR (PAiAr) per svolgere attività didattica e concorrere ai rapporti in acqua deve essere in possesso del relativo Brevetto Allievo di Specializzazione.

2 - Obiettivi del corso

- Al termine del corso l'Allievo perfeziona le proprie conoscenze e capacità subacquee, al punto da essere un riferimento per gli altri subacquei, può ricoprire il ruolo di Guida Subacquea, ovvero accompagnare un gruppo di subacquei in immersione, può ricoprire il ruolo di Assistente Istruttore, ovvero supportare l'Istruttore in ambito didattico.
- In particolare l'Allievo durante il corso
 - esamina ed approfondisce tutte le tecniche di immersioni con attrezzature AR,
 - affronta gli aspetti legati al salvamento e alla gestione delle emergenze,
 - apprende le tecniche principali di salvamento e primo soccorso,
 - acquisisce familiarità con le attrezzature e la logistica del Centro di Immersione.
 - apprende le tecniche di accompagnamento e gestione di un gruppo in immersione,
 - acquisisce un grado di consapevolezza e confidenza relativamente alle varie tecniche dell'immersione subacquea, tale da diventare un riferimento per gli Allievi.
 - è in grado di rapportarsi correttamente con gli Allievi e con l'Istruttore nella gestione della classe in BD e AL.

3 - Requisiti di accesso al corso

- 18 anni compiuti prima della fine del corso (per i minori occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Brevetto di 2° Grado AR (P2).
- Esecutore BLSD (PBlsd), conseguito prima della fine del corso.
- Esecutore OFA (POx), conseguito prima della fine del corso.
- 1 materia complementare conseguita prima del corso Immersione Profonda (PPr), a scelta tra:
 - Brevetto di Immersione Notturna (PNNot),
 - Brevetto di Nitrox base (PNx1),
 - Brevetto di Immersione su Relitti e Secche (PRs).
- Brevetto di Immersione Profonda (PPr).
- 50 immersioni certificate.
- Consigliato Brevetto di Esecutore NEU (PNeu).
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica.
- Tessera FIPSA.



4 - Struttura e durata minima del corso

- Il corso è suddiviso in 3 moduli:
 - A = modulo “Abilità”
 - S = modulo “Salvamento”
 - G/A = modulo “Guida/Assistente Istruttore”
- I moduli sono a loro volta suddivisi in 3 parti
 - T = Teoria
 - BD = Bacino Delimitato (o Acque Confinato),
 - AL = Acque Libere non delimitate (Mare o Lago), ma segnalate.

5 - Durata minima del corso

- T 15 ore
- BD 20 ore,
- AL 8 immersioni (per un tempo complessivo in immersione non inferiore a 240 min).

6 - Contenuti minimi del corso

6.1 - Teoria

Durata minima: 15 ore

T0 - Presentazione del corso.

6.1.1 Modulo “Abilità”

A.T1 - Sistema d’immersione

A.T2 - Abilità.

A.T3 - Tecniche d’immersione con attrezzature AR.

A.T4 - Teoria subacquea: ripasso e verifica.

6.1.2 Modulo “Salvamento”

S.T1 - Prevenzione e gestione dell’emergenza.

S.T2 - Incidenti subacquei ed infortuni.

S.T3 - Risoluzione di problemi comuni in immersione.

S.T4 - Procedure e tecniche di salvamento.

6.1.3 Modulo “Guida/Assistente Istruttore”

G.T1 - La figura della Guida subacquea e dell’Assistente Istruttore

G.T2 - Procedure di accompagnamento e gestione dell’immersione

G.T3 - Gestione dell’immersione didattica.

G.T4 - Attrezzature e logistica del Centro di Immersione.

G.T5 - Educazione all’ambiente ed osservazione biologica

6.2 - Bacino Delimitato

Durata minima: 20 ore.

6.2.1 Modulo “Abilità”

A.BD1 - Nuoto in superficie (100 m in meno di 120 s)

A.BD2 - Nuoto in immersione a corpo libero (33 m).

A.BD3 - Apnea dinamica con attrezzatura (40 m).

A.BD4 - Sostentamento del peso (4 kg per 60 s).

A.BD5 - Apnea in espirazione non massima (apnea a mezz’acqua).

A.BD6 - Raccolta di 4 oggetti.

A.BD7 - Esercizi P2 per addestramento AIST



A.BD8 - Assetto, postura e tecniche di pinneggiata.

A.BD9 - Esercizi base

6.2.2 Modulo “Salvamento”

S.BD1 - Assistenza ad apneista stanco in superficie.

S.BD2 - Salvamento di apneista incosciente in superficie.

S.BD3 - Salvamento di apneista incosciente sul fondo.

S.BD4 - Salvamento di subacqueo con autorespiratori.

6.3 - Acque libere

Durata minima: 8 immersioni

6.3.1 Modulo “Abilità”

A.AL1 - Esercizi in acqua bassa (massimo 15 m)

6.3.2 Modulo “Salvamento”

S.AL1a - Immersioni per capovolta (8 m)

S.AL1b - Salvamento di apneista incosciente sul fondo.

S.AL2a - Salvamento di subacqueo con autorespiratori, cosciente sul fondo.

S.AL2b - Salvamento di subacqueo con autorespiratori, incosciente sul fondo.

6.3.3 Modulo “Guida/AIST”

G/A.AL1 - Immersione di accompagnamento (18 m).

G/A.AL2 - Immersione di accompagnamento (30 m).

G/A.AL3 - Immersione di accompagnamento (42 m).

G/A.AL4 - Immersione didattica simulata con Allievi P1.

G/A.AL5 - Immersione didattica simulata con Allievi P2.

7 - Conseguimento del brevetto

- Il conseguimento del brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T, BD e AL.
- **Teoria:** la valutazione può avvenire mediante verifica scritta o discussione orale e, comunque, attraverso un giudizio complessivo formulato in base alla partecipazione dell'Allievo alle lezioni.
- **Bacino Delimitato:** la valutazione può avvenire dopo che l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi previsti e raggiunto i relativi obiettivi di apprendimento.
- **Acque Libere:** la valutazione può avvenire quando l'Allievo ha effettuato tutte le immersioni e tutti gli esercizi previsti e raggiunto i relativi obiettivi di apprendimento.

PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

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

8 - Teoria

T0 - Presentazione del corso

- Abilitazione e obiettivi del corso.
- Requisiti di accesso al corso.
- Calendario ed orario delle lezioni e delle uscite in Acque Libere.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato ed Acque Libere.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.

8.1 - Modulo “Abilità”

A.T1 - Sistema d’immersione

- Compagno di immersione e sistema di coppia.
- Attrezzature: adeguatezza, efficienza, confidenza, indossamento.
- Configurazioni: ridondanza, minimalismo, idrodinamicità, standardizzazione.

A.T2 - Abilità

- Tecniche di respirazione in immersione.
 - dente di sega,
 - pausa inspiratoria,
 - ventilazione triangolare.
- Assetto, postura, pinneggiata.
- Calcolo scorte di gas
 - gas totale,
 - riserva di gas (emergenze),
 - gas utile (gestione e monitoraggio).

A.T3 - Tecniche d’immersione con attrezzatura AR

- Vantaggi, svantaggi ed errori tipici delle varie tecniche di
 - vestizione,
 - entrata in acqua,
 - discesa,
 - pinneggiamento,
 - risalita,
 - decompressione,
 - uscita dall’acqua,
 - svestizione.
- Uso del computer immersione.

A.T5 - Teoria subacquea: verifica e confronto

- Verifica sulla teoria subacquea dei corsi precedenti.
- Confronto aperto Istruttore/Allievi sui principali argomenti di teoria subacquea.
- Approfondimenti proposti dall’Istruttore o richiesti dagli Allievi.

8.2 - Modulo “Salvamento”

S.T1 - Prevenzione e gestione dell'emergenza

- Stress, ansia, panico.
 - cause (soggettive, attrezzatura, ambientali),
 - riconoscimento,
 - risoluzione.
- Inconveniente, emergenza, incidente.
- Intervento risolutivo, aspetti psicologici (dell'infortunato, del soccorritore).

S.T2 - Incidenti subacquei ed infortuni

- Incidenti subacquei (cause, prevenzione, riconoscimento, gestione)
 - in discesa (barotraumi),
 - sul fondo (affanno, narcosi, iperossia e ipossia, intossicazione da CO, perdita di coscienza),
 - in risalita (barotraumi, patologie da decompressione),
 - ipotermia e colpo di calore.
- Incidenti da animali pericolosi (cenni).
- Infortuni generici (cenni).
 - contusione,
 - ferita lacero-contusa,
 - distorsione,
 - lussazione,
 - frattura,
 - ferita da taglio, ferita da punta,
 - emorragie ed emostasi,
 - arresto respiratorio e arresto cardiaco,
 - crisi epilettiche.
- Camera iperbarica: funzionamento, trattamenti (cenni).

S.T3 - Risoluzione di problemi comuni in immersione

- Risoluzione (in autonomia e/o in coppia) di problemi legati all'attrezzatura
 - autoerogazione, perdita gas,
 - erogatore non funzionante, esaurimento gas,
 - compensatore di assetto non funzionante (gonfiaggio o perdita in continua)
 - perdita della maschera,
 - perdita di una pinna,
 - perdita di zavorra,
 - problemi con muta stagna.

S.T4 - Procedure e tecniche di salvamento

- Procedure generali in caso di
 - assistenza a subacquei stanchi in superficie,
 - assistenza a subacquei in panico in superficie,
 - salvamento di subacquei incoscienti in superficie,
 - salvamento di un subacqueo incosciente sul fondo.
- Tecniche di salvamento
 - recupero dal fondo,
 - assistenza a subacqueo stanco,
 - trasporto infortunato in superficie
 - nuoto sul dorso
 - presa al capo con due mani,
 - presa alla nuca (con una mano e l'altra in opposizione sulla fronte),

- presa alle ascelle con due mani,
- presa al petto con braccio sotto l'ascella,
- prese di immobilizzazione (Elson, doppia Elson, immobilizzazione ai polsi),
- nuoto laterale
 - con braccio sopra la spalla e mano sotto l'ascella opposta,
 - sottoascellare (*do - si - do*) per ventilare l'infortunato in acqua,
- sollevamenti ed estrazione dall'acqua
 - a sella,
 - a sella con una mano sola,
 - alla pompieristica,
 - a zaino,
 - per trascinamento ai polsi,
 - per trascinamento sulla battigia,
 - per rotolamento con telo.

8.3 - Modulo “Guida/AIST”

G/A.T1 - La figura della Guida Subacquea e dell'Assistente Istruttore

- Differenze tra Guida Subacquea, Assistente Istruttore e Istruttore.
- La figura ed il ruolo della Guida subacquea.
- Compiti della Guida subacquea (prima e dopo l'immersione)
 - verifica dei partecipanti (numero, livello, logbook, certificato medico, affinità, aspettative)
 - scelta del sito d'immersione (orari, trasporto, mezzi, tipologia, livello, richieste),
 - controllo dell'equipaggiamento (personale, obbligatorio, sicurezza),
 - programmazione (profondità, tempi, scorte di gas),
 - briefing: aspetto ricreativo e sicurezza,
 - debriefing: soddisfazione dei subacquei, rinforzo positivo.
- Conoscenza, individuazione e gestione di problematiche ed errori comuni
 - nell'uso delle attrezzature,
 - nelle operazioni (vestizione, montaggio, entrata, discesa, fondo, risalita, ecc.),
 - nell'approccio all'immersione (superficialità, ansia, competizioni, machismo, ecc.).
- Conoscenza, rispetto e salvaguardia dell'ambiente marino.
- La figura ed il ruolo dell'AIST.
- Compiti dell'Assistente Istruttore.
- Responsabilità civile
 - “posizione di garanzia”,
 - aspetti legali,
 - aspetti assicurativi.

G/A.T2 - Procedure di accompagnamento in immersione e gestione del gruppo

- Guida unica, Guida con assistente, posizione del gruppo.
- Sequenza di ingresso, uscita dall'acqua.
- Controlli in immersione, segnalazioni con l'assistente.
- Scenari di emergenza e modalità di intervento
 - difficoltà di compensazione di un subacqueo in discesa,
 - separazione del gruppo in discesa,
 - separazione del gruppo sul fondo,
 - perdita di un subacqueo,
 - pallonata di un subacqueo,
 - affondamento di un subacqueo,
 - difficoltà di orientamento, perdita del punto di partenza.
- Guida in contesti particolari*
 - immersioni notturne,

- condizioni di scarsa visibilità,
- immersioni Nitrox,
- immersioni in corrente,
- immersioni su relitto.

G/A.T3 - Gestione dell'immersione didattica

- Briefing didattico.
- Pratica a secco.
- Allestimento del campo.
- Come dimostrare gli esercizi.
- Comunicazione.
- Disposizione del gruppo.
- Posizione dell'Istruttore/Assistente Istruttore.
- Come correggere gli esercizi in acqua.
- Debriefing didattico.

Nota: se l'Allievo non è in possesso dei relativi Brevetti di Specializzazione devono essere affrontati in maniera opportuna gli argomenti dei corsi, in quanto questi sono patrimonio comune di ogni Guida Subacquea.

G/A.T4 - Attrezzature e logistica del Centro di Immersione

- Le imbarcazioni utilizzate per le attività subacquee
 - gommone,
 - piccola imbarcazione,
 - medio - grande imbarcazione,
 - terminologia.
- Nozioni di base per la conduzione di piccoli natanti.
- Organizzazione a bordo
 - dotazioni di sicurezza (salvagente, estintori, sistemi di segnalazione, radio marina),
 - kit primo soccorso, kit manutenzione, attrezzature di riserva, acqua,
 - accessi, spazi per emergenze, riparo dal sole,
 - stivaggio dei gruppi ARA,
 - posizione dei subacquei e delle attrezzature personali,
 - scalette, cime di corrente, stazione decompressiva.
- Segnalazioni di legge (bandiera, boa segnasub, pallone di segnalazione sparabile, fanali).
- Operazioni sul sito di immersione
 - mire e riferimenti a terra
 - strumentazione (GPS, ecoscandaglio)
 - ancoraggio e pedagnamento.
- Cime e loro usi. Nodi principali (volta di bitta, parlato, gassa d'amante).
- Il compressore
 - funzionamento generale,
 - filtri (aspirazione, separatori),
 - valvole, fruste, manometro,
 - controlli (olio, filtri, fruste, valvola di sovrappressione)
 - procedura di ricarica (aria).
- Cenni di meteorologia.

Nota: è importante effettuare esercitazioni pratiche con gli Allievi sugli argomenti trattati nella lezione; questo è in parte fatto durante le 2 immersioni obbligatorie da barca previste dal programma e può essere integrato con opportune esercitazioni/visite presso un Centro di Immersioni o CICF.

G/A.T5 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica

- L'ambiente marino e il riconoscimento degli organismi in immersione.



- Segnalazione di organismi subacquei
 - segnali comuni,
 - disposizione ottimale dei subacquei,
 - trucchi e attenzioni particolari,
 - rispetto dell'ambiente in immersione.
- Supporti didattici:
 - Riconoscitori
 - Libri, atlanti, fotografie
 - "Piccole bolle di mare": racconti di Biologia Marina per P3.

9 - Bacino Delimitato/Acque Confinare

9.1 - Modulo "Abilità"

A.BD1 - Nuoto in superficie (100 m in meno di 120 s)

- Partenza dal blocco rialzato con tuffo di testa.
- Percorso in superficie di 100 m a stile libero.
- Il percorso deve essere eseguito in un tempo non superiore a 120".
- Il Compagno segue l'esercizio dal bordo e prende nota del tempo.

A.BD2 - Nuoto in immersione a corpo libero (33 m)

- Entrata in acqua per rotazione sul posto.
- Rilassamento e preparazione.
- Partenza schiena al bordo e spinta dalla parete.
- Percorso in immersione di 33 m, a quota costante, con pausa evidente dopo le passate di braccia e gambe, seguito in superficie dal Compagno.
- Emersione, segnale di OK e comunicazione del numero di passate effettuate.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.

A.BD3 - Apnea dinamica con attrezzatura (40 m)

- Entrata in acqua per rotazione sul posto.
- Rilassamento e preparazione.
- Partenza schiena al bordo e spinta dalla parete.
- Percorso in immersione di 40 m, a quota costante, con pinneggiate ampia, lenta e simmetrica, seguito in superficie dal Compagno.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.

A.BD4 - Sostentamento del peso (4 kg per 60 s)

- Preparazione sul bordo della zavorra di 4 kg.
- Entrata in acqua con minimo affondamento e preparazione al bordo.
- L'Allievo afferra la zavorra e si sostiene per 60 s, con movimenti di gambe a rana ed opposizione della mano libera; il Compagno si sostiene in verticale per sola opposizione delle mani.
- Dopo 60 s, segnale di CAMBIO dell'Istruttore, gli Allievi invertono i ruoli.
- Dopo 120", al segnale di STOP dell'Istruttore, gli Allievi depositano la zavorra sul bordo ed escono dall'acqua per reciproca intesa.

A.BD5 - Apnea in espirazione non massima (apnea a mezz'acqua)

- L'esercizio consiste nel rimanere fermi in verticale, in equilibrio idrostatico, per 30 s, ad una profondità di almeno 1 m dalla superficie e una distanza di almeno 1 m dalla parete, con movimento delle sole mani in opposizione, per mantenere la quota ed il punto fisso.



A.BD6 - Raccolta di 4 oggetti

- Gli Allievi entrano in acqua per rotazione dal bordo.
- Il Compagno con attrezzatura di base prende gli oggetti, si immerge per affondamento e li posiziona sul fondo.
- L'Allievo, a corpo libero, si rilassa e si prepara per l'esercizio.
- Al meno 10 dell'Istruttore, l'Allievo si dispone a fianco della parete sostenendosi con movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.
- Al via dell'Istruttore:
 - immersione per capovolta,
 - raggiungimento del fondo,
 - recupero di 1 oggetto per volta,
 - spinta dal fondo ed emersione,
 - deposizione dell'oggetto sul bordo vasca,
 - collegamento tra emersione e nuova capovolta, con un solo atto respiratorio,
 - nuova sequenza sino alla raccolta di tutti gli oggetti.
- Al termine dell'esercizio l'Allievo si sostiene staccato dal bordo in attesa dello stop dell'Istruttore.

A.BD7 - Esercizi P2 per addestramento AIST

- Esecuzione di alcuni esercizi del corso P2.
- Equipaggiamento sul fondo.
- Capovolte con attrezzatura.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.

A.BD8 - Assetto, postura e tecniche di pinneggiata

- Determinazione della pesata corretta.
- Esercizi per assetto, postura e mantenimento del punto fisso.
- Uso delle leve del corpo per verificare l'influenza sulla postura.
- Variazione della quota con il respiro.
- Tecniche di pinneggiata: classica, rana, calcio all'acqua.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.

A.BD9 - Esercizi base

- Gestione erogatori: rimozione primario, passaggio al secondario, allontanamento e recupero del secondario, allontanamento e recupero del primario.
- Lettura del manometro.
- Donazione erogatore di riserva.
- Cambio maschera (o rimozione e reindossamento maschera)
- Svestizione/vestizione gruppo AR per incappucciamento.
- Lancio pallone sparabile.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.

9.2 - Modulo "Salvamento"

S.BD1 - Assistenza ad apneista stanco in superficie

- Prove di assistenza ad apneista stanco in superficie con attrezzatura di base.
 - Infortunato in posizione supina.
 - Il soccorritore si avvicina all'infortunato dalla parte dei piedi, e fino a che questi non è in grado di estendere le braccia e appoggiare le mani sulle spalle del soccorritore. In questa posizione il soccorritore spinge l'infortunato, pinneggiando per 50 m.
- Il subacqueo stanco si adagia all'indietro sulla schiena. Il soccorritore poggia la pianta delle sue pinne sulle proprie spalle e spinge l'infortunato, pinneggiando per 50 m.



S.BD2 - Salvamento di apneista incosciente in superficie

- Manovra di rotazione di apneista incosciente dalla posizione bocconi a quella supina.
- Prese di trasporto su apneista incosciente.
- Esercitazione di salvamento su apneista incosciente in superficie.
 - tuffo con minimo affondamento (tuffo del bagnino),
 - avvicinamento a nuoto (testa emersa) e richiami sonori verso l'infortunato
 - approccio all'infortunato e verifica dello stato di coscienza,
 - rotazione, rimozione maschera e ventilazioni simulate (5 atti),
 - opportuna presa di trasporto per almeno 50 m.

S.BD3 - Salvamento di apneista incosciente sul fondo

- Esercitazione completa di salvamento su apneista incosciente sul fondo:
 - percorso a nuoto (50 m),
 - affondamento per capovolta a circa 8 m dalla verticale sull'infortunato,
 - avvicinamento, rotazione supina, sgancio della zavorra (infortunato e poi soccorritore),
 - presa di recupero verso la superficie (mantenimento chiusura vie aeree),
 - in superficie, rimozione maschera e ventilazioni simulate (5 atti),
 - trasporto in superficie per almeno 50 m,
 - estrazione dall'acqua e simulazione delle procedure di primo soccorso con manichino.
- Esercitazione analoga al BD6 previsto dal programma P2.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.

S.BD4 - Salvamento di subacqueo con autorespiratori

- Assistenza a subacqueo con autorespiratori stanco in superficie: trasporto con presa idonea e attivazione dei soccorsi.
- Esercitazione completa di salvamento su subacqueo con autorespiratori incosciente sul fondo:
 - avvicinamento, verifica stato di incoscienza,
 - presa di recupero verso la superficie,
 - in superficie, rimozione maschera e ventilazioni simulate (5 atti),
 - trasporto in superficie per almeno 50 m.
 - estrazione dall'acqua e simulazione delle procedure di primo soccorso con manichino.

10 - Acque Libere

10.1 - Modulo di "Abilità"

A.AL1 - Esercizi in acqua bassa (massimo 15 m)

- Prove di assetto, postura, uso delle leve, livelli.
- Esecuzione dei vari tipi di pinneggiata.
- Esercizi base (vd. A.BD9).
- Percorso e risalita in condivisione di gas.

10.2 - Modulo "Salvamento"

S.AL1a - Immersioni per capovolta (8 m)

- Allestimento del campo d'immersione.
- Gli allievi eseguono alternandosi 4 capovolte ciascuno a 8 m, la prima e la terza a squadra, le altre a forbice.
- Esercitazione analoga all'AL1b previsto dal programma P2.
- Gli allievi si alternano nel ruolo di esecutore e AIST sotto la guida dell'Istruttore.



S.AL1b - Salvamento di apneista incosciente sul fondo

- Esercitazione completa di salvamento su apneista incosciente sul fondo:
 - avvicinamento a nuoto (10 m),
 - immersione sulla verticale dell'infortunato (profondità massima 3 m),
 - trasporto in superficie per almeno 80 m, estrazione dall'acqua e simulazione procedure di primo soccorso,
 - avvicinamento, rotazione supina, sgancio della zavorra (infortunato e poi soccorritore),
 - presa di recupero verso la superficie (mantenimento chiusura vie aeree),
 - in superficie, rimozione maschera e ventilazioni simulate (5 atti),
 - trasporto in superficie per almeno 50 m,
 - estrazione dall'acqua e simulazione delle procedure di primo soccorso con manichino.

S.AL2a - Salvamento di subacqueo con autorespiratori, cosciente sul fondo

- Esercitazione completa di salvamento su subacqueo con autorespiratori, cosciente ma non reattivo sul fondo:
 - avvicinamento, verifica stato di coscienza,
 - presa (frontale) di recupero verso la superficie,
 - in superficie, azioni di recupero (allentamento attrezzatura, conforto) e attivazione soccorsi.

S.AL2b - Salvamento di subacqueo con autorespiratori, incosciente sul fondo

- Esercitazione completa di salvamento su subacqueo con autorespiratori, incosciente sul fondo:
 - avvicinamento, verifica stato di incoscienza,
 - presa di recupero verso la superficie,
 - in superficie, rimozione maschera e ventilazioni simulate (5 atti),
 - trasporto in superficie per almeno 50 m.
 - estrazione dall'acqua e simulazione delle procedure di primo soccorso con manichino.

10.3 - Modulo "Guida/AIST"

G/A.AL1 - Immersione di accompagnamento (18 m)

- Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo (profondità massima consigliata 18 m).
- A Gli Allievi, su delega dell'Istruttore, gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), curando la gestione del gruppo, la sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.
- Gli Allievi mettono in pratica le varie metodologie e tecniche di accompagnamento, curando in particolare la gestione del gruppo, della sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

G/A.AL2 - Immersione di accompagnamento (30 m)

- Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo (profondità massima consigliata 30 m). Gli Allievi, su delega dell'Istruttore, gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), curando la gestione del gruppo, la sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.
- Gli Allievi mettono in pratica le varie metodologie e tecniche di accompagnamento, curando in particolare la gestione del gruppo, la gestione della sicurezza e all'osservazione degli organismi marini.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

G/A.AL3 - Immersione di accompagnamento (42 m)

- Immersione di accompagnamento come responsabile di un gruppo (profondità massima consigliata 42 m). Gli Allievi, su delega dell'Istruttore, gestiscono autonomamente tutte le fasi dell'immersione (programmazione, briefing, vestizione, controlli, discesa, fondo, risalita, debriefing), curando la gestione del gruppo, la sicurezza e l'osservazione degli organismi marini.



- Gli Allievi mettono in pratica le varie metodologie e tecniche di accompagnamento, curando in particolare la gestione del gruppo, la gestione della sicurezza e all'osservazione degli organismi marini.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto federale d'immersione.

G/A.AL4 - Immersione didattica simulata con Allievi P1

- Immersione didattica simulata per Allievi del corso di 1° Grado AR (P1).
- Durante la discesa un Allievo simula un problema di compensazione. L'Istruttore decide chi tra gli Allievi simula il problema, senza che l'Allievo AIST di turno ne sia informato. Al momento della simulazione, nei primi metri della discesa, l'Allievo AIST deve intervenire prontamente in modo opportuno a seconda delle circostanze:
 - se si trova vicino all'infortunato, gestisce direttamente il problema,
 - se si trova lontano dall'infortunato, controlla il resto del gruppo mentre l'Istruttore gestisce il problema. In ogni caso il gruppo deve rimanere compatto e, se il problema non si risolve in immersione, tutto il gruppo deve tornare in superficie e accompagnare l'Allievo fuori in sicurezza. Nessuno deve rimanere solo nemmeno per brevi tragitti.
- Durante l'immersione l'Allievo AIST si coordina con l'Istruttore per la gestione del gruppo, secondo le modalità stabilite nel briefing, collaborando in prima persona alla parte didattica (esercizi).

G/A.AL5 - Immersione didattica simulata con Allievi P2

- Immersione didattica simulata per Allievi del corso di 2° Grado AR (P2).
- Durante l'immersione l'Allievo AIST si coordina con l'Istruttore per la gestione del gruppo, secondo le modalità stabilite nel briefing, collaborando in prima persona alla parte didattica (esercizi).
- In particolare l'Allievo AIST deve gestire di una condizione di affanno simulata da uno degli Allievi, descritta e dichiarata in modo dettagliato dall'Istruttore nel briefing.