



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 di specializzazione**

# **IMMERSIONE PROFONDA**



## **Caratteristiche principali del corso**

Denominazione	Immersione Profonda
Codice	PPr
Organizzazione	Società o CCF
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	Istruttore di 2° Grado AR (M2)
Età minima	16 anni
Requisiti minimi	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2° Grado AR (P2)</li><li>- 1 materia complementare a scelta tra:<ul style="list-style-type: none"><li>• Immersione Notturna (PNot)</li><li>• Nitrox Base (PNx1)</li><li>• Immersione su Relitti e Secche (PRs)</li></ul></li><li>- 40 immersioni certificate</li><li>- Consigliato Esecutore NEU (PNeu)</li></ul>
Minime ore di T	6
Minime ore di BD	10
Minime uscite in AL	5
Abilitazione	<ul style="list-style-type: none"><li>- Immersioni in coppia, anche fuori curva di sicurezza</li><li>- Profondità massima: 42 m</li><li>- Massimo tempo deco pianificabile: 5 minuti (immersione quadra), 10 min (immersione multilivello)</li></ul>
Equivalenza CMAS	<i>Two Star Diver</i> (with 42 m max depth limit)
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**

<b>PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE .....</b>	<b>3</b>
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 .....	4
10 - Norme specifiche del corso .....	5
<b>PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO .....</b>	<b>6</b>
11 - Teoria .....	6
12 - Bacino Delimitato .....	7
13 - Acque Libere.....	10
14 - Dichiarazione di fine corso .....	13
15 - Modifiche al documento .....	14

© 2021 FIPSA S - Federazione Italiana Pesca Sportiva Attività Subacquee e Nuoto Pinnato  
viale Tiziano, 70 - 00196 Roma, Tel.: 0636851, Fax: 0636858109, Sito web: [www.fipsas.it](http://www.fipsas.it), E-mail: [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it)  
**Tutti i diritti riservati**



## **PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE**

### **1 - Classificazione del corso**

- Il corso “Immersione Profonda” è un corso di specializzazione.
- Il presente corso è codificato con la sigla PPr.

### **2 - 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).

### **3 - Obiettivi del corso**

- L'Allievo durante il corso apprende
  - il corretto approccio e le motivazioni all'immersione profonda,
  - le problematiche relative all'immersione profonda,
  - gli aspetti teorici e pratici della decompressione,
  - la pianificazione e la gestione delle scorte di aria, anche per immersioni fuori curva di sicurezza,
  - le attrezzature, le procedure di sicurezza e la tecnica necessaria per effettuare questo tipo di immersioni.
- L'Allievo durante il corso acquisisce anche le nozioni teoriche e le capacità tecniche necessarie ad effettuare in sicurezza immersioni in Corrente e nel Blu

### **4 - Requisiti di accesso al corso**

- 16 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).
- 1 Brevetto a scelta tra le seguenti materie complementari:
  - Immersione Notturna o con Scarsa Visibilità (PNNot),
  - Nitrox base (PNx1),
  - Immersione su Relitti e Secche (PRs),
- Consigliato Esecutore NEU (PNeu).
- 40 immersioni certificate sul libretto d'immersione.
- Certificato di idoneità sportiva non agonistica.
- Tessera FIPSAS.

### **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, immersioni).
- 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 e Acque Libere**

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- 1 Istruttore + 1 AIST per massimo 6 Allievi,
- 1 Istruttore + 2 AIST per massimo 8 Allievi.

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

## **7 - Durata minima del corso**

- T                6 ore,
- BD              10 ore,
- AL              5 immersioni.

## **8 - Contenuti minimi del corso**

### **8.1 - Teoria**

T0 - Presentazione del corso.  
T1 - Immersione profonda: approccio e motivazioni.  
T2 - Problematiche dell'immersione profonda.  
T3 - Decompressione: teoria e pratica.  
T4 - Pianificazione e scorte di aria.  
T5 - Attrezzatura, procedure, tecnica d'immersione.  
T6 - Immersione in corrente.

### **8.2 - Bacino Delimitato**

BD1 - Apnea statica in superficie (90 s).  
BD2 - Nuoto in immersione con attrezzatura (40 metri)  
BD3 - Nuoto in superficie con attrezzatura (1000 m in 30 min).  
BD4 - Assetto, postura, pinneggiata.  
BD5 - Vestizione sul fondo e percorso in immersione  
BD6 - Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati  
BD7 - Esercizi in condizione di affanno.

### **8.3 - Acque libere**

AL1 - Esercizi in acqua bassa (profondità massima 15 m).  
AL2 - "Drift dive" simulata (profondità massima 36 m).  
AL3 - Immersione alla quota massima (42 m).  
AL4 - Immersione fuori curva di sicurezza (profondità massima 36 m).  
AL5 - Immersione multilivello fuori curva di sicurezza (profondità massima 42 m).

## **9 - Conseguimento del brevetto**

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



## 9.1 - Teoria

- La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito sufficiente conoscenza dei contenuti minimi.
- La valutazione, a discrezione dell'Istruttore, può avvenire mediante verifica scritta con quiz a risposta multipla (consigliato); l'Allievo deve rispondere correttamente all'80% delle domande e, in ogni caso, ricevere spiegazione sulle eventuali domande non corrette.

## 9.2 - Bacino Delimitato

- La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi, mostrando di avere acquisito in modo sufficiente le relative tecniche componenti.
- L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni. L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile nei confronti degli Allievi per il recupero degli 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 nei confronti degli Allievi per il recupero degli esercizi e delle immersioni mancanti.

## 10 - Norme specifiche del corso

- Salvo diversa indicazione valgono le norme generali previste nei corsi base.
- **I tempi di decompressione ai quali abilita il corso di Immersione Profonda sono da considerarsi assolutamente tempi massimi, oltre i quali la gestione dell'immersione con una singola fonte di aria comporta rischi superiori a quelli tollerabili in un'immersione ricreativa.**
- Si raccomanda di non effettuare più di un'immersione fuori curva di sicurezza al giorno e, in caso di immersione ripetitiva dopo un'immersione fuori curva di sicurezza, adottare per l'immersione ripetitiva un profilo che limiti decisamente l'assorbimento di azoto, mantenendosi quindi ampiamente dentro i limiti di non decompressione. Se l'immersione fuori curva di sicurezza è multilivello, si raccomanda di effettuare anche l'immersione ripetitiva con il computer (ovviamente lo stesso), in modo da avere un calcolo realistico della saturazione dell'organismo e garantire un livello di operatività accettabile.
- Protocollo di risalita: La sosta profonda deve essere effettuata nelle immersioni quadre a metà della profondità massima (se maggiore di 18 m) per un tempo compreso tra 2 (consigliato) e 3 minuti. I minuti trascorsi alla sosta profonda devono essere considerati come trascorsi sul fondo ai fini della programmazione dell'immersione. **La sosta profonda non deve essere effettuata nelle immersioni fuori curva di sicurezza.**
- Effettuare da barca almeno 2 delle 4 immersioni previste.



## **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.

#### **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.

#### **T1 - Immersione profonda: approccio e motivazioni.**

- Definizione di immersione profonda.
- Motivazioni.
- Approccio all'immersione profonda.

#### **T2 - Problematiche dell'immersione profonda**

- Stress.
- Dispersione del calore.
- Affanno.
- Narcosi d'azoto.

#### **T3 - Decompressione: teoria e pratica**

- Decompressione: teoria e concetti base.
- Decompressione in pratica.
- Malattia da decompressione.

#### **T4 - Pianificazione e scorte di aria**

- Aspetti generali della pianificazione.
- Gestione scorte di aria per immersioni profonde in curva e fuori curva di sicurezza.
- Fattibilità dell'immersione.

#### **T5 - Attrezzatura, procedure e tecnica d'immersione**

- Attrezzatura.
- Sicurezza e Procedure.
- Tecnica d'immersione.
- Immersioni nel Blu.

#### **T6 - Immersione in corrente**

- Idrodinamismo: correnti, maree e onde.
- Motivazioni dell'immersione in corrente.
- Tipologie d'immersione in corrente.



- Pianificazione, logistica, attrezzatura.
- Problematiche.
- Sicurezza/procedure.

## **12 - Bacino Delimitato**

### **BD1 - Apnea statica in superficie (90 s)**

#### Attrezzatura prevista

Esercizio a corpo libero.

#### Descrizione

- Alla CHIAMATA gli Allievi entrano in acqua.
- Al VIA l'Allievo che effettua per primo l'esercizio inizia la preparazione, curando la respirazione e il rilassamento. Quindi inizia l'apnea in galleggiamento.
- Il Compagno provvede affinché il corpo dell'Allievo non si allontani dal punto di partenza.
- Durante la prova, il Compagno tocca l'Apneista a intervalli di tempo precedentemente concordati con l'Istruttore, controllando di ricevere in risposta il cenno di conferma stabilito (tipicamente, il movimento di un dito).
- Allo scadere dei 90 s, su avviso del Compagno, l'Allievo interrompe l'Apnea.
- Effettua alcuni atti respiratori di recupero e conferma con il segno di OK la sua condizione al Compagno e/o all'Istruttore.

#### Tecniche componenti

- corrette risposte durante l'apnea,
- rispetto del tempo richiesto,
- tranquillità a fine apnea.

### **BD2 - Nuoto in immersione con attrezzatura (40 metri)**

#### Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

#### Descrizione

- Alla CHIAMATA gli Allievi, indossata l'attrezzatura, entrano in acqua nella zona bassa.
- Al VIA l'Allievo che effettua per primo l'esercizio inizia la preparazione all'esercizio, curando la respirazione e il rilassamento.
- Quindi si immerge ed effettua un percorso in immersione di 40 m, a quota costante, con pinneggiate ampia, lenta e simmetrica, seguito in superficie dal Compagno.
- Al termine l'Allievo emerge, effettua alcuni atti respiratori e conferma con il segno di OK la sua condizione al Compagno e all'Istruttore.

#### Tecniche componenti

- corretta spinta dal bordo,
- pinneggiamento costante, ampio, lento e simmetrico,
- rispetto della distanza richiesta,
- tranquillità nell'emersione.

### **BD3 - Nuoto in superficie con attrezzatura (1000 m in 30 min)**

#### Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base.

#### Descrizione

- Gli allievi effettuano un percorso in superficie di 1000 m nuotando a stile libero con attrezzatura e senza interruzioni.
- L'esercizio deve essere effettuato in un tempo massimo di 30 minuti.

### Tecniche componenti

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

## **BD4 - Assetto, postura, pinneggiate**

### Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA (consigliato l'uso della muta).

### Descrizione

- Gli Allievi si esercitano nelle abilità di base: assetto corretto, postura orizzontale e punto fisso.
  - L'obiettivo è mantenere in modo spontaneo una posizione orizzontale e una quota costante, con l'eccezione delle piccole variazioni legate al respiro, limitando al minimo l'uso delle mani e delle pinne.
  - Un assetto corretto richiede ovviamente una corretta quantitativa di zavorra, mentre una corretta posizione orizzontale richiede una zavorra ben distribuita attorno al baricentro del subacqueo.
  - Per limitare le variazioni di quota la posizione migliore è quella cosiddetta alla paracadutista (corpo orizzontale, busto leggermente arcuato, braccia aperte, pinne orizzontali, sguardo avanti), che risulta particolarmente stabile, in quanto rende massima la resistenza del subacqueo agli spostamenti verticali.
- Gli Allievi provano l'uso delle leve del corpo per verificare la loro influenza sulla postura:
  - estendere le braccia e/o avvicinare le gambe al corpo permette di inclinarsi in avanti, viceversa, avvicinare le braccia e/o estendere le gambe permette di inclinarsi indietro,
  - Difetti di postura non correggibili con l'uso delle leve richiedono una diversa distribuzione della zavorra o un aggiustamento della posizione relativa GAV – bombola,
  - l'Istruttore indica a ciascun Allievo le eventuali modifiche da apportare per migliorare la postura.
- Gli Allievi si esercitano nelle tecniche di pinneggiata classica, rana, calcio all'acqua. L'obiettivo è sviluppare tecniche efficaci di propulsione, idonee per i diversi ambienti e situazioni comuni in immersione.
  - Gli Allievi effettuano almeno 100 m con pinneggiata classica a stile, in un tempo totale inferiore a 2 minuti. L'efficacia massima della pinneggiata a stile si ha, ovviamente, quando il subacqueo è orizzontale ed il movimento delle gambe è articolato al bacino anziché al ginocchio.
  - Gli Allievi effettuano almeno 100 m con pinneggiata a rana, con le pinne alte e dirigendo la spinta parallela al fondo.
  - Gli Allievi effettuano almeno 50 m con pinneggiata calcio all'acqua. Anche in questo caso la componente di spinta è diretta indietro, parallelamente al fondo.

### Tecniche componenti

- corretto mantenimento dell'assetto neutro,
- corretto mantenimento della posizione orizzontale,
- rispetto del punto fisso,
- corretta esecuzione di almeno due tecniche di pinneggiata.

## **BD5 - Vestizione sul fondo e percorso in immersione**

### Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura ARA.

### Descrizione

- L'Allievo che esegue l'esercizio entra in acqua dal bordo, senza tuffo; il Compagno, che durante l'esercizio funge da assistente, gli consegna l'attrezzatura dopo averla controllata: gruppo ARA con rubinetto chiuso, GAV in ventosa e frusta staccata, maschera, pinne, zavorra standard e una cintura di zavorra supplementare con 3 kg.
- L'Allievo posiziona l'attrezzatura sul fondo nel modo che riterrà più opportuno (si può discutere con l'Istruttore ed il Compagno la propria scelta).
- Al MENO 10 stacco dal bordo.
- Al VIA capovolta in raccolta, raggiungimento del fondo e disposizione supina; appoggiare temporaneamente la zavorra standard sulla schiena, quindi prendere contatto con l'autorespiratore (apertura



del rubinetto ed inizio della respirazione).

- Chiusura della cintura di zavorra standard quindi, in successione, vestizione dell'autorespiratore (per incappucciamento), della maschera e delle pinne.
- Gonfiaggio del GAV a bocca, quanto basta per staccarsi dal fondo.
- Prendere con una mano la zavorra supplementare, quindi mantenendo la posizione orizzontale, usando l'opposizione della mano libera e avendo cura di non emergere, si esegue un percorso andata-ritorno di almeno 30 m in assetto negativo.
- Scambio del segnale di OK con il Compagno che segue in superficie.
- Poggiare sul fondo la zavorra supplementare, gonfiaggio del GAV sino ad assumere un assetto chiaramente positivo quindi eseguire un nuovo percorso come il precedente, pinneggiando opportunamente per mantenere la quota.
- Nuovo scambio di OK.
- Regolazione del GAV sino ad assumere il corretto assetto neutro, quindi terzo ed ultimo percorso.
- Durante i tre percorsi nessuna parte del corpo o delle attrezzature deve emergere o toccare il fondo.
- Riemersione, scambio del segnale di OK con il Compagno e inversione dei ruoli.

#### Tecniche componenti

- corretta vestizione,
- corretto raggiungimento degli assetti previsti (negativo, positivo, neutro).
- nessuna parte del corpo affiora in superficie o tocca il fondo.
- corretto pinneggiamento nei percorsi.

### **BD6 - Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati**

#### Attrezzatura prevista

Esercizio con attrezzatura di base e attrezzatura ARA.

#### Descrizione

- L'esercizio viene eseguito dai due Allievi contemporaneamente i quali, a comando dell'Istruttore, posizionano in acqua, ad una profondità di non più di 3 m, vicini l'uno all'altro, due gruppi ARA con GAV montati ed in ventosa e rubinetti chiusi.
- Gli Allievi entrano in acqua per reciproca intesa con l'attrezzatura di base indossata (zavorra libera concordata con l'Istruttore).
- Al VIA dell'Istruttore affondano con spinta dal bordo, raggiungono ciascuno il proprio gruppo ARA, aprono i rubinetti e prendono contatto.
- Dopo aver effettuato 5 atti respiratori (con intesa reciproca), percorso di circa 20 m in apnea (10 m andata e 10 m ritorno con virata o cambio di direzione sul fondo), pinneggiando affiancati senza discostarsi.
- Tornati ai gruppi ARA, nuova presa di contatto, cinque atti respiratori, chiusura del rubinetto e nuovo percorso in apnea.
- Ripetere la sequenza per 3 volte.
- Chiusura del rubinetto del gruppo ARA ed emersione controllata.

#### Tecniche componenti

- esecuzione completa dei percorsi previsti,
- tranquillità nell'esecuzione dell'esercizio,
- corrette prese di contatto con il gruppo ARA,
- emersione controllata,
- tecnica di coppia (contatto durante il percorso e sincronia nella respirazione).

### **BD7 - Esercizi in condizione di affanno**

#### Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa.

#### Descrizione

- Gli Allievi si immergono e, a turno, sotto la supervisione del Compagno effettuano alcuni esercizi per simulare la condizione di affanno che può insorgere in caso di pinneggiamento controcorrente.



- L'Allievo raggiunto l'assetto neutro sul fondo afferra una zavorra supplementare di 4 kg e, senza toccare ulteriormente il GAV, effettua un percorso di 75 m controllando la respirazione per gestire l'affanno.
- Al termine recupera il corretto ritmo respiratorio, mantenendo assetto neutro e posizione orizzontale.
- Quindi effettua i seguenti percorsi in assetto e in posizione orizzontale, senza interruzioni e con pinneggiamento sostenuto:
  - percorso di 25 m e, al termine, cambio dell'erogatore principale con l'erogatore secondario e viceversa,
  - percorso di 25 m e, al termine, cambio della maschera principale con quella di riserva.
- Al termine, se possibile nella zona fonda della piscina, effettua il lancio del pallone di segnalazione sparabile, in assetto e posizione orizzontale.

#### Tecniche componenti

- corretto percorso in assetto negativo (nessuna parte del corpo tocca il fondo),
- corretta esecuzione degli esercizi nei percorsi in difficoltà,
- corretto lancio del pallone di segnalazione sparabile.

## **13 - Acque Libere**

#### Attrezzatura prevista

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

### **AL1 - Esercizi in acqua bassa (profondità massima 15 m)**

#### Descrizione

- L'Istruttore effettua il briefing con gli Allievi.
- Sul fondo gli Allievi, secondo le indicazioni dell'Istruttore, effettuano l'allestimento di un campo idoneo all'esecuzione degli esercizi (es.: sagola bianca non galleggiante lunga 15 m stesa sul fondo ben tesa e a quota costante; boa con bandiera segnasub ad uno dei capi della sagola).
- Sul fondo gli Allievi eseguono alternativamente una serie di esercizi, mirati a valutare le capacità operative in condizioni di affaticamento e/o difficoltà:
  - percorso (circa 30 m) in assetto negativo (GAV completamente scarico o zavorra supplementare concordata).
  - percorso (circa 30 m) senza maschera e indossamento maschera al termine del percorso,
  - percorso (circa 30 m) in condivisione,
- Si raccomanda la continua e attenta assistenza da parte del Compagno durante l'esecuzione degli esercizi.
- Al termine, uno degli Allievi dichiara l'esaurimento di gas, il Compagno gli dona l'erogatore di emergenza. Quindi gli Allievi, in condivisione di gas, effettuano la risalita in coppia, simulando una tappa di decompressione a 6 m di almeno 5 min.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto d'immersione.

#### Tecniche componenti

- corretta organizzazione in barca,
- corrette entrate ed uscite dall'acqua,
- corretta esecuzione degli esercizi,
- corretta gestione della risalita in condivisione di gas,
- corretta risalita.

### **AL2 - "Drift dive" simulata (profondità massima 36 m)**

Immersione da barca con percorso di sola andata (*Drift Dive* simulata).

#### Descrizione

- L'Istruttore effettua il briefing con gli Allievi.
- In barca gli Allievi verificano l'eventuale presenza e intensità della corrente e calano (o fanno calare) una cima con galleggiante da prua a poppa, per agevolare il sostentamento in superficie e per portarsi alla cima dell'ancora. Effettuati tutti i controlli a bordo, il gruppo effettua l'entrata in rapida successione e si ritrova

nel punto prestabilito (cima dell'ancora).

- La discesa avviene nel blu (su un fondale non superiore a 20 m), in contemporanea e senza indugi. Gli Allievi in discesa effettuano opportuni controlli per mantenere il gruppo compatto: il controllo della compensazione (entro 10 m) e, sul fondo, un controllo generale prima di iniziare l'immersione.
- Sul fondo gli Allievi effettuano un percorso per il calcolo del tasso di consumo individuale. All'inizio del percorso annotano tempo, profondità ed atmosfere iniziali, Quindi eseguono un percorso a profondità costante di almeno 5 minuti con pinneggiata normale e annotano tempo ed atmosfere finali.
- Al termine, sotto la supervisione dell'Istruttore, gli Allievi effettuano la risalita in libera rispettando il protocollo standard, da un fondale non superiore a 20 m.
- A 6 m simulano una tappa di decompressione di almeno 5 min e al termine un Allievo effettua il lancio del pallone di segnalazione sparabile per indicare la posizione del gruppo alla barca appoggio ed insieme emergono alla velocità di 3 m/min.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto d'immersione.
- Ogni Allievo effettua il calcolo del tasso di consumo individuale.

#### Tecniche componenti

- corretta organizzazione in barca,
- corrette entrate ed uscite dall'acqua,
- corretta risalita,
- corretto lancio del pallone sparabile,
- corretto calcolo del tasso di consumo individuale in superficie.

### **AL3 - Immersione alla quota massima (42 m)**

Immersione in curva di sicurezza.

#### Descrizione

- L'Istruttore gestisce le varie fasi dell'immersione (programmazione, briefing, controlli, discesa, fondo, risalita, ecc.), delegando alcune di esse agli Allievi.
- Gli Allievi in discesa effettuano opportuni controlli per mantenere il gruppo compatto e monitorare la condizione narcotica dei subacquei: il controllo della compensazione (entro 10 m), il controllo in fase di avvicinamento al fondo (*level check*) a quota potenzialmente narcotica (30-35 m) e, sul fondo, un controllo generale prima di iniziare l'immersione.
- Sul fondo, alla quota massima, gli Allievi effettuano alcuni test di lucidità stabiliti dall'Istruttore ed effettuati precedentemente (in secco o a quote non narcotiche).
- Il gruppo effettua un percorso esplorativo, finalizzato all'osservazione e al riconoscimento degli organismi marini, rispettando i tempi programmati.
- Gli Allievi effettuano la risalita con modalità adeguate alle circostanze, rispettando il protocollo standard, al termine della sosta di sicurezza un Allievo effettua il lancio del pallone di segnalazione sparabile ed insieme emergono alla velocità di 3 m/min.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto d'immersione.

#### Tecniche componenti

- corretta programmazione,
- corretta esecuzione di tutte le fasi dell'immersione (discesa, fondo, risalita),
- corretta esecuzione dei test di lucidità,
- rispetto dei parametri programmati (profondità, tempo e limiti di aria),
- corretto lancio del pallone sparabile.

### **AL4 - Immersioni fuori curva di sicurezza (profondità massima 36 m)**

Immersione (quadra o multilivello) fuori curva di sicurezza. Tempo di decompressione massimo 5 min.

#### Descrizione

- Gli Allievi, sotto la supervisione dell'Istruttore, gestiscono le varie fasi dell'immersione (programmazione, briefing, controlli, discesa, fondo, risalita, ecc.).
- Sul fondo il gruppo effettua un percorso esplorativo (profondità massima 36 m), finalizzato all'osservazione



e al riconoscimento degli organismi marini, rispettando i tempi ed i limiti di aria e di decompressione programmati.

- Alla fine della risalita, gli Allievi effettuano la tappa di decompressione prevista e la sosta di sicurezza, al termine un Allievo effettua il lancio del pallone di segnalazione sparabile ed insieme emergono alla velocità di 3 m/min.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto d'immersione.

#### Tecniche componenti

- corretta programmazione,
- corretta esecuzione di tutte le fasi dell'immersione (discesa, fondo, risalita),
- rispetto dei parametri programmati (profondità, tempo, limiti di aria e decompressione),
- corretta lancio del pallone di segnalazione sparabile.

### **AL5 - Immersione multilivello fuori curva di sicurezza (profondità massima 42 m)**

Immersione multilivello fuori curva di sicurezza. Tempo di decompressione massimo 10 min.

#### Descrizione

- Gli Allievi, sotto la supervisione dell'Istruttore, gestiscono le varie fasi dell'immersione (programmazione, briefing, controlli, discesa, fondo, risalita, ecc.), con le modalità viste.
- Sul fondo il gruppo effettua un percorso esplorativo (profondità massima 42 m), finalizzato all'osservazione e al riconoscimento degli organismi marini.
- Gli allievi devono monitorare i parametri del computer e le scorte di gas e gestire di conseguenza il profilo dell'immersione multilivello fuori curva di sicurezza.
- Alla fine della risalita, gli Allievi effettuano la tappa di decompressione prevista e la sosta di sicurezza, al termine (o durante la sosta di sicurezza) un Allievo effettua il lancio del pallone di segnalazione sparabile ed insieme emergono alla velocità di 3 m/min.
- Al termine, smontaggio attrezzatura, debriefing e convalida sul libretto d'immersione.

#### Tecniche componenti

- corretta programmazione,
- corretta esecuzione di tutte le fasi dell'immersione,
- rispetto dei limiti programmati,
- corretta lancio del pallone sparabile.

**NOTA:** Almeno 2 delle 5 immersioni devono essere effettuate da barca. Durante tali immersioni gli Allievi devono effettuare la preparazione di tutta l'attrezzatura necessaria alla sicurezza in caso d'immersione in corrente e simulare le entrate adeguate, coordinando l'ingresso di tutto il gruppo in acqua e il ritrovo nel punto stabilito.



## **14 - Dichiarazione di fine corso**

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

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

DICHIARA CHE

il Corso di Specializzazione Immersione Profonda (PPr) n° \_\_\_\_\_

a cui ha partecipato è stato svolto nella sua intera completezza come da regolamento e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni come da abilitazione.

In fede

\_\_\_\_\_  
Firma dell'Allievo

\_\_\_\_\_  
data

\_\_\_\_\_  
Firma del genitore in caso di minore

\_\_\_\_\_  
data

## 15 - Modifiche al documento

Versione aggiornata	Versione sostituita	Pag.	Elemento	Modifiche	
200921	180416	2	Griglia	Requisiti: <b>Consigliato Esecutore NEU (PNeu)</b> Abilitazione: - Immersioni in coppia, <b>anche fuori curva di sicurezza</b> - Profondità massima: 42 m - <b>Massimo tempo deco: 5 minuti (quadra), 10 min (multilivello)</b> Minime uscite in AL: <b>5 (anziché 4)</b>	
		3	Par. 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immersioni in coppia, <b>anche fuori curva di sicurezza.</b></li> <li>• Profondità massima: 42 m.</li> <li>• <b>Massimo tempo deco: 5 minuti (quadra o da tabella), 10 min (multilivello da computer).</b></li> </ul>	
			Par. 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la pianificazione e la gestione delle scorte di aria, <b>anche per immersioni fuori curva di sicurezza</b></li> </ul>	
			Par. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consigliato Esecutore NEU (PNeu)</b></li> </ul>	
		4	Par. 7	AL <b>5 immersioni (anziché 4)</b>	
			Par. 8.1	Aggiunta 1 lezione di teoria Aggiornati e ridistribuiti gli argomenti	
			Par. 8.3	AL1 - Esercizi in acqua bassa (profondità massima 15 m). AL2 - <b>“Drif dive” simulata (profondità massima 36 m).</b> AL3 - Immersione alla quota massima (42 m). AL4 - <b>Immersione fuori curva di sicurezza (profondità massima 36 m).</b> AL5 - <b>Immersione multilivello fuori curva di sicurezza (profondità massima 42 m).</b>	
			5	Par. 10	<i>Modificato paragrafo</i>
			6	Par. 11	<i>Aggiornati argomenti lezioni T1, T2, T3, T4 e T5</i>
		10	BD7	- percorso di 25 m <del>in meno di 25 s</del> - percorso di 25 m <del>in meno di 25 s</del>	
		10	AL1	simulando una tappa di decompressione a 6 m di almeno 5 min.	
		11	AL2	<b>A 6 m simulano una tappa di decompressione di almeno 5 min e al termine un Allievo effettua il lancio del pallone di segnalazione sparabile per indicare la posizione del gruppo alla barca appoggio ed insieme emergono alla velocità di 3 m/min.</b>	
			AL3	[...] <b>ed insieme emergono alla velocità di 3 m/min.</b> Lievi modifiche alle tecniche componenti	
			12	AL4	<i>Modificata descrizione immersione</i>
		AL5		<i>Aggiunta immersione</i>	
211025	200921	8	BD5	<i>Modificato esercizio</i>	
		9	BD6	<i>Modificato esercizio</i>	
		10	BD7	<i>Lievi modifiche</i>	
		10	AL1	<i>Modificati i percorsi sul fondo</i>	