



**FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA  
ATTIVITÀ SUBACQUEE E NUOTO PINNATO**

Programma Didattico

**Discovery Apnea  
Discovery Freediver**

**PApn0**



## Caratteristiche principali del Corso\*

Denominazione	Discovery Apnea
Equivalenza CMAS	Discovery Freediver
Codice	PAPn0
Organizzazione	Società affiliate al Settore SN o DS e CCF
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	MApN1 (Istruttore SN di Apnea) o MApN1x (Istruttore DS di Apnea di I Grado) o superiore, aggiornato e iscritto nell'ATIA
Età minima	12 anni (autorizzazione familiare richiesta per età inferiori a 18 anni)
Requisiti	Sufficienti capacità natatorie
Minime ore di Teoria	2
Minime ore di pratica	2
Definizione	È uno stage di formazione che introduce concetti di Apnea Indoor e Outdoor
Visita medica	Certificato medico sportivo non agonistico
Rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi	- 1 Istruttore o 1 Tecnico/6 Allievi - 1 Istruttore o 1 Tecnico e 1 Assistente (PAP3 o PSAPn o PAiAp)/8 Allievi
Materiale didattico	<i>Dispensa su Apnea Federale</i> – In preparazione
Performance minime	- STA: 1' 00" - DYN: 15m - CWT: 2m

\* Per ogni difformità delle caratteristiche principali del corso, fa testo il PFAp.

## Indice

<b>Caratteristiche principali del Corso*</b> .....	2
<b>Indice</b> .....	2
<b>PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE</b> .....	3
<b>1 - Classificazione del Corso</b> .....	3
<b>2 - Definizione del Corso</b> .....	3
<b>3 - Obiettivi del Corso</b> .....	3
<b>4 - Struttura e organizzazione del Corso</b> .....	3
<b>5 - Rapporti minimi Istruttore o Tecnico/Allievi</b> .....	3
<b>6 - Durata minima del Corso</b> .....	4
<b>7 - Contenuti del Corso</b> .....	4
<b>8 - Conseguimento del Brevetto</b> .....	4
<b>9 - Norme specifiche del Corso</b> .....	4
<b>10 - Dichiarazione di fine Corso</b> .....	7



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

### **1 - Classificazione del Corso**

- Il Percorso Formativo Apneistico (PFAP) prevede un percorso di formazione esclusivamente Indoor (PApP/MApP) denominato “Pool Freediver” dalla CMAS e un percorso completo Indoor + Outdoor (PApn/MApn) denominato più genericamente “Freediver”.
- Il presente Programma Didattico si riferisce al Corso di Discovery Apnea, codificato con la sigla PApn0.
- Nel presente Programma Didattico con il termine “Istruttore” si dovranno intendere le figure docenti previste dal Settore Didattica Subacquea (Istruttore DS di Apnea di I Grado o superiore con equivalenza CMAS), mentre con il termine “Tecnico” si dovranno intendere le figure docenti previste dal Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato (Istruttore SN di Apnea o superiore).

### **2 - Definizione del Corso**

- È uno stage di formazione che introduce concetti delle specialità Indoor e Outdoor della disciplina dell’Immersione in Apnea con tecnica di coppia.

### **3 - Obiettivi del Corso**

- L’Allievo durante il Corso apprende:
  - una panoramica sulla disciplina dell’Apnea;
  - le conoscenze teoriche di base;
  - le tecniche di base di respirazione;
  - le tecniche di base di compensazione;
  - le tecniche di base dell’immersione in Apnea con le pinne;
  - le basi sulla sicurezza in Apnea.

### **4 - Struttura e organizzazione del Corso**

- Il Corso è suddiviso in 2 parti:
  - T = Teoria ed esercitazioni pratiche a secco;
  - AL = Acque Libere non delimitate (mare o lago).
- Per le caratteristiche peculiari di questo Corso, ovvero lo scopo divulgativo e promozionale della disciplina sportiva e della FIPSAS, non è possibile definire degli argomenti e esercitazioni standard. Sarà compito dell’Istruttore, in base all’età, la preparazione e la motivazione degli Allievi definire quali argomenti trattare in modo più o meno approfondito.
- Gli argomenti e le esercitazioni suggerite sono quindi da intendersi quali consigli o indicazioni.

### **5 - Rapporti minimi Istruttore o Tecnico/Allievi**

#### **5.1 - Teoria**

- Si consiglia la presenza di 1 membro dello Staff (compreso l’Istruttore o Tecnico docente) ogni 8 Allievi. In ogni caso non dovrà essere superato il numero di 24 Allievi per ogni Istruttore o Tecnico.

#### **5.2 - Acque Libere**

- 1 Istruttore o 1 Tecnico per massimo 6 Allievi.
- 1 Istruttore o 1 Tecnico + 1 Assistente (PApP3 o superiore) per un massimo di 8 Allievi. (vedi Caratteristiche del corso a pag.2)



## **6 - Durata minima del Corso**

- T 2 ore.
- AL 2 ore. Nel caso in cui sia disponibile una piscina, l'Istruttore o il Tecnico potrà far svolgere parte dell'attività in BD.  
(vedi Caratteristiche del corso a pag.2)

## **7 - Contenuti del Corso**

### **7.1 - Teoria (T)**

- T0 - Presentazione del Corso.
- T1 - Breve storia dell'Apnea e della FIPSAS.
- T2 - Cenni sugli adattamenti del corpo immerso in acqua e in apnea.
- T3 - La corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
- T4 - Tecniche di base di compensazione.
- T5 - La tecnica di coppia per prevenire i possibili incidenti.

### **7.2 - Acque Libere (AL)**

- AL1 - Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA).
- AL2 - Prove di compensazione.
- AL3 - Brevi percorsi di Apnea Dinamica.
- AL4 - Capovolte e discese in Assetto Costante.

## **8 - Conseguimento del Brevetto**

- Il conseguimento del Brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T e AL.

### **8.1 - Teoria**

- La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver compreso i contenuti minimi.

### **8.2 - Acque Libere**

- La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito tranquillità nella gestione di apnee statiche, dinamiche e assetto costante e di attenzione verso il compagno.
- Prestazioni minime richieste:
  - 15 m DYN (Apnea Dinamica con attrezzi)
  - 2 m CWT (Assetto Costante)
  - 1' 00" STA (Apnea Statica)

## **9 - Norme specifiche del Corso**

### **9.1 - Definizioni**

- **Istruttore o Tecnico Titolare:** è un Istruttore o un Tecnico inserito nell'ATIA ed è colui che insegna nei moduli di T e AL e sovrintende alla sicurezza.
- **Istruttore o Tecnico Abilitato:** è un Istruttore o un Tecnico inserito nell'ATIA; può occasionalmente sostituire l'Istruttore o il Tecnico Titolare.
- **Istruttore o Tecnico:** è l'Istruttore o il Tecnico Titolare o altro Istruttore o Tecnico Abilitato.
- **Assistente:** è un Apneista Federale di III Grado (nei corsi Indoor può essere un Apneista Federale di III Grado Indoor) o un Assistente Istruttore di Apnea o un possessore di brevetto di Salvamento in Apnea.
- **Allievo:** in seguito anche denominato Apneista o Compagno, a seconda del ruolo svolto.



- **Apneista:**
  - è il componente della coppia che svolge l'esercizio, se richiesto con l'assistenza del Compagno (o dell'Istruttore o Tecnico o Assistente);
  - deve potersi concentrare unicamente sull'esercizio, con l'unica accortezza di verificare che, al momento d'inizio dell'esercizio, il Compagno lo stia osservando (attraverso lo scambio di un chiaro segno di OK).
- **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 e segnalazione per le necessità del caso;
  - 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 dell'emersione si mantiene sempre in diretto contatto visivo con l'Apneista e a distanza tale da poter valutare con certezza eventuali sintomi di difficoltà;
  - non sostituisce l'Istruttore o il Tecnico, che comunque ha sempre il dovere di vigilare sulla sicurezza.
- **Coppia:** la coppia formata dall'Apneista e dal suo Compagno è da considerarsi un'unità indissolubile.
- **Cenno al Compagno:** chiaro cenno di assenso (non necessariamente OK).
- **Attrezzatura prevista:** pinne, maschera, aeratore, zavorra opportuna, opzionale ma consigliato tranne nei casi di acqua particolarmente calda: muta o mutino.

## 9.2 - Norme relative alla sicurezza

- **Supervisione:**
  - durante tutta la durata del Corso, l'Istruttore o il Tecnico deve essere sempre presente con gli Allievi;
  - le lezioni di Teoria possono essere effettuate da un Istruttore in Formazione, con la supervisione dell'Istruttore o del Tecnico;
  - durante le esercitazioni è necessaria la presenza in acqua e il controllo visivo costante dell'Istruttore o del Tecnico.
- **L'Allievo deve:**
  - entrare in acqua solo su indicazione dell'Istruttore o del Tecnico;
  - accertarsi sempre, prima dell'inizio di un esercizio, di aver scambiato il segnale di OK col Compagno;
  - eseguire sempre una corretta preparazione e recupero;
  - se presente, effettuare sempre l'espulsione dell'aeratore dalla bocca prima di immergersi, preferibilmente lasciandolo al compagno, oppure mantenendolo collegato alla maschera o tenendolo in mano;
  - collocare l'aeratore in bocca solo dopo essere riemerso, aver eseguito le ventilazioni di recupero a bocca libera, e aver scambiato col Compagno il segnale di termine esercizio e consenso;
  - comunicare immediatamente al Compagno e all'Istruttore o al Tecnico qualsiasi disagio psicofisico.
- **Il Compagno deve:**
  - prestare la massima attenzione all'Apneista;
  - mantenere sempre una distanza tale da consentire l'immediato intervento in caso di necessità.
- **Le esercitazioni devono:**
  - essere effettuate solo per decisione dell'Istruttore o del Tecnico;
  - essere effettuate solo in caso di perfetto stato psicofisico dell'Allievo;

## 9.3 - 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.
- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) deve operare in modo da seguire costantemente gli Allievi durante lo svolgimento delle attività in acqua e intervenire in prima persona in caso di necessità, a prescindere dalla presenza o meno del Compagno.



#### 9.4 - Note tecniche in AL

- Evitare esercizio fisico intenso e/o continuo (es. il nuoto) prima di ogni prova di Apnea. Preferire gli esercizi di Apnea nella prima parte della lezione, dopo il riscaldamento, effettuando gli esercizi più intensi nella seconda parte della lezione.
- Effettuare la preparazione all'Apnea Statica con:
  - blandi esercizi di mobilizzazione volti all'eliminazione delle tensioni;
  - esercizi di respirazione controllata;
  - esercizi di rilassamento.
- Terminare le lezioni con un adeguato defaticamento.
- Promuovere l'idratazione durante tutte le sessioni di AL, raccomandando la presenza di acqua facilmente consumabile.
- Interrompere ogni esercitazione pratica all'insorgere della prima difficoltà, che deve essere seguita dall'immediata riemersione e sospensione dell'esercizio.
- La muta, ove 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 sia la sicurezza sia lo sviluppo di un'adeguata propriocezione.
- Dopo gli esercizi si deve permettere al Compagno un idoneo tempo di recupero prima di sottoporlo, a sua volta, a un esercizio in apnea.
- La distanza del Compagno rispetto all'Apneista non è un parametro fisso, ma deve garantire buona visibilità dell'Apneista e pronto intervento. Al momento della emersione, il Compagno e l'Apneista si devono trovare vicini e uno di fronte all'altro per lo scambio dei segnali convenuti.
- Si consiglia di dedicare parte dell'immersione all'osservazione ambientale, basandosi sulle indicazioni del manuale "Piccole bolle di mare: racconti di biologia marina per sommozzatori e apneisti di 1° livello".

#### 9.5 - Consigli agli Istruttori e ai Tecnici

- Predisporre le lezioni in modo tale da rendere attori attivi tutti gli Allievi.
- Dopo aver impostato le basi corrette per l'esecuzione dell'esercizio, sarà obiettivo dell'Istruttore o del Tecnico, correggerne gradualmente l'esecuzione, con interventi mirati e diluiti nel tempo.
- Non è obiettivo di questo Corso il raggiungimento della perfezione nel gesto.
- L'Istruttore o il Tecnico deve sempre cercare di agevolare fisicamente e psicologicamente gli Allievi al fine di creare un ambiente il più possibile tranquillo e collaborativo.
- L'Apneista deve effettuare l'esercizio quando si sente pronto, nel rispetto comunque dei tempi destinati all'esercitazione. Un'eventuale richiesta da parte dell'Allievo di momentanea sospensione dell'esercizio non deve essere interpretata come fattore negativo.
- L'Istruttore o il Tecnico sarà intransigente con gli Allievi nei temi riguardanti la sicurezza, pretendendo da essi il massimo impegno applicativo e comportamentale.
- L'Istruttore o il Tecnico non dovrà mai entrare in competizione con l'Allievo, né esibire nelle dimostrazioni particolari doti di forza o resistenza, ma eseguire l'esercizio come lo eseguiranno poi gli Allievi.
- L'Istruttore o il Tecnico prende parte attiva alla lezione entrando in acqua con gli Allievi quando necessario per spiegare e dimostrare gli esercizi, promuovendo la collaborazione tra gli Allievi e ottimizzandone l'apprendimento.
- Si raccomanda di effettuare un *debriefing* al termine di ogni sessione, nel quale l'Istruttore o il Tecnico riassume il lavoro svolto, e ascolta le osservazioni e le sensazioni personali degli Allievi.



## 10 - Dichiarazione di fine Corso

Si consiglia l'Istruttore o il Tecnico 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 Discovery Apnea (PApn0) 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