



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

Programma Didattico

**Apneista Federale di III Grado
Freediver Three Stars CMAS**

PApn3



Caratteristiche principali del Corso*

Denominazione	Apneista Federale di III Grado
Equivalenza CMAS	<i>Freediver Three Stars</i>
Codice	PApn3
Organizzazione	Società affiliate al Settore SN o DS e CCF
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	MApn2 (Allenatore di Apnea) o MApn2x (Istruttore DS di Apnea di II Grado) o superiore, aggiornati e iscritti nell'ATIA
Età minima	18 anni
Requisiti	PApn2 (Apneista di II Grado) o PApPio (ex brevetto di Apneista Sportivo) o PAp2 (ex brevetto di Apnea di 2° grado)
Minime ore di Teoria	14
Minime ore di pratica	24
Definizione	Formazione mirata all'approfondimento delle conoscenze e all'incremento delle capacità apneistiche, anche con la finalità di assistere l'Istruttore o il Tecnico durante i Corsi e nelle sessioni di allenamento, nelle specialità Indoor e Outdoor. Abilita alla decompressione in Nitrox, con percentuale di Ossigeno tra il 21% e il 100%, alla profondità massima di 5 metri.
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi	- 1 Istruttore o Tecnico/4 Allievi - 1 Istruttore o Tecnico + 1 Assistente/6 Allievi
Materiale didattico	<i>Manuale Federale di Apnea - Vol. 2 – In uso</i>
Performance minime	- STA: 3' 30" - DYN: 75m - CWT: 30m

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

Indice

Caratteristiche principali del Corso*	2
Indice	2
PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE	3
1 - Classificazione del Corso	3
2 - Definizione del Corso	3
3 - Obiettivi del Corso	3
4 - Struttura e organizzazione del Corso	3
5 - Rapporti minimi Istruttore o Tecnico/Allievi	4
6 - Durata minima del Corso	4
7 - Contenuti minimi del Corso	4
8 - Conseguimento del Brevetto	5
9 - Norme specifiche del Corso	6
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	10
10 - Teoria (T)	10
11 - Bacino Delimitato (BD)	12
12 - Acque Libere (AL)	16
13 - Dichiarazione di fine Corso	21



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 completo (Indoor + Outdoor) di Apneista Federale di III Grado, codificato con la sigla PApn3.
- Nel presente Programma Didattico con il termine “Istruttore” si dovrà intendere la figura docente prevista dal Settore Didattica Subacquea (cioè, a seconda dei casi: Istruttore DS di Apnea di II Grado o Istruttore DS di Apnea di III Grado), mentre con il termine “Tecnico” si dovrà intendere la figura docente prevista dal Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato (cioè, a seconda dei casi: Allenatore di Apnea o Maestro di Apnea).

2 - Definizione del Corso

- Il presente Corso:
 - approfondisce la formazione dell’Apneista sviluppando concetti avanzati (di carattere fisico, tecnico, teorico) e mirando a un incremento prestazionale, nelle specialità Indoor e Outdoor;
 - imposta l’attitudine ad assistere e a istruire altri Apneisti, facendo dell’Allievo che consegue il brevetto PApn3 un Assistente (utile ai fini del calcolo del rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi).
- Il brevetto non impone limiti di profondità; per il conseguimento del brevetto gli Allievi devono raggiungere una profondità di almeno 30 metri.

3 - Obiettivi del Corso

- Approfondire conoscenze e abilità acquisite durante i primi due Corsi di Apnea. In particolare:
 - le conoscenze teoriche e pratiche dell’immersione in Apnea;
 - le tecniche di compensazione, respirazione, rilassamento;
 - l’utilizzo e la gestione delle attrezzature da Apnea;
 - le tecniche avanzate dell’immersione in Apnea;
 - le norme comportamentali specifiche per la sicurezza in Apnea ed il primo soccorso.
- Impostare e sviluppare l’attitudine a rivolgere la propria attenzione ad altri Apneisti, allo scopo di assisterli non solo nei singoli esercizi, ma nell’intero processo di apprendimento e di crescita. A tal fine dev’essere curato l’instaurarsi di un “senso di responsabilità” rivolto verso i compagni di Apnea.

4 - Struttura e organizzazione del Corso

- Il Corso è suddiviso in 3 parti:
 - T = Teoria ed esercitazioni pratiche a secco;
 - BD = Bacino Delimitato (o acque confinate);
 - AL = Acque Libere non delimitate (mare o lago).
- Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove, esercitazioni a secco).
- Ogni modulo è denominato attraverso una sigla (es. T6: sesta lezione di Teoria).
- Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici, eseguito una o più volte a seconda delle esigenze didattiche e logistiche, al fine di ottenere un nuovo atteggiamento nell’ambiente acquatico.
- La Formazione Tecnica dell’Apneista Federale prevede una fase didattica di apprendimento, durante la quale viene svolto il programma del Corso, con le modalità e tempistiche previste dal presente Programma Didattico, nel rispetto del prescritto rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi.
- In presenza della Tessera Atleta, la fase di Formazione Tecnica può essere accompagnata, a giudizio



dell'Istruttore o Tecnico, da una Fase di Allenamento, in cui l'Apneista mette in pratica gli insegnamenti acquisiti durante la fase formativa: li allena in acqua e in sessioni a secco per rifinire la tecnica e migliorare la preparazione atletica. Durante tale fase non è richiesto il rispetto di alcun rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi.

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 - Bacino Delimitato

- 1 Istruttore o 1 Tecnico per massimo 4 Allievi.
- 1 Istruttore o 1 Tecnico + 1 Assistente (PAPn3 o superiore) per un massimo di 6 Allievi. (vedi Caratteristiche principali del Corso a pag.2)

5.3 - Acque Libere

- 1 Istruttore o 1 Tecnico per massimo 4 Allievi.
- 1 Istruttore o 1 Tecnico + 1 Assistente (PAPn3 o superiore) per un massimo di 6 Allievi. (vedi Caratteristiche principali del Corso a pag.2)

N.B.:

- In AL l'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) assiste in acqua la coppia di Allievi che esegue l'esercizio garantendone la sicurezza.
- Il rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi deve essere aumentato (meno Allievi per Istruttore o Tecnico) se le condizioni meteo e/o la visibilità in acqua non sono favorevoli.
- Il rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi deve essere rispettato nelle fasi di Formazione Tecnica, mentre nelle eventuali Fasi di Allenamento (in presenza di Tessera Atletica) gli Apneisti si prestano assistenza reciprocamente mettendo in atto le tecniche di coppia acquisite.

6 - Durata minima del Corso

- T 14 ore (più 4 ore consigliate per approfondire le tecniche di respirazione e rilassamento).
- BD 16 ore.
- AL 8 ore (consigliate 4 uscite da 2 ore ciascuna).

(vedi Caratteristiche principali del Corso a pag.2)

Agli Allievi che abbiano già conseguito il Brevetto Apneista Federale di III Grado Indoor (PAP3) verranno riconosciuti crediti formativi per la parti di Teoria e Bacino Delimitato già svolti nel corso Indoor.

7 - Contenuti minimi del Corso

7.1 - Teoria (T)

- T0 - Presentazione del Corso.
- T1 - Approfondimenti sull'attrezzatura.
- T2 - Approfondimenti di Anatomo-Fisiologia ed esercizi di compensazione.
- T3 - La compensazione evoluta (oltre il volume residuo).
- T4 - Approfondimenti sulla preparazione psico-fisica all'Apnea, principi dell'allenamento, alimentazione.
- T5 - Approfondimenti sugli incidenti in Apnea, prevenzione e interventi.
- T6 - Gestione dell'emergenza e BLS (Facoltativo: BLSD).



- T7 - Regolamenti gare.
- T8 - Respirazione di Ossigeno e miscele iperossigenate.
- T9 - Programmazione e gestione delle uscite in AL.
- T10 - Gestione del gruppo in supporto all'Istruttore o al Tecnico.
- T11 - Metodologie didattiche, impostazione e preparazione della lezione di Teoria e briefing.

7.2 - Bacino Delimitato (BD)

- BD1 - Serie di apnee statiche in superficie (STA) con diverse strategie (incremento progressivo dei tempi di apnea o riduzione dei tempi di recupero).
- BD2 - Nuoto in superficie e in immersione, corpo libero, pinne, monopinna ed esercizi propedeutici all'utilizzo di pinne e monopinna.
- BD3 - Apnea Dinamica senza attrezzatura (DNF): progressione sino a un minimo di 50 metri.
- BD4 - Apnea Dinamica con attrezzatura, pinne e monopinna (DYN): progressione sino a un minimo di 75 metri.
- BD5 - Serie di apnee dinamiche senza attrezzi e con attrezzi (pinne e monopinna) con diverse strategie (distanza fissa e tempi di ripartenza fissi, distanza fissa e riduzione dei tempi di ripartenza).
- BD6 - Apnee dinamiche con attrezzi, pinne e monopinna, con STOP and GO.
- BD7 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul fondo, dall'acqua con attrezzatura e dal bordo a corpo libero e simulazione delle manovre di BLS.
- BD8 - Prove di presa di contatto e respirazione da erogatore (dapprima in superficie, poi sul fondo della piscina).

7.3 - Acque Libere (AL)

- AL1 - Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion) e prove di compensazione.
- AL2 - Esercizi di compensazione, base e avanzati, a polmoni pieni e in espirazione passiva.
- AL3 - Tuffi in Assetto Costante con attrezzi, pinne e monopinna (CWT).
- AL4 - Tuffi in Assetto Costante senza attrezzi (CNF).
- AL5 - Discese in assetto variabile (zavorra mobile) con STOP alla quota massima.
- AL6 - Simulazione di accompagnamento di un gruppo di apneisti per immersioni libere in coppia finalizzate all'osservazione dell'ambiente subacqueo e al riconoscimento degli organismi marini/lacustri.
- AL7 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul cavo con recupero salpando il cavo (-20m), sul fondo (-15m) e simulazione delle manovre di BLS.
- AL8 - Prove di presa di contatto e respirazione da erogatore (dapprima in superficie, poi a una profondità di 5 metri sul cavo).

8 - Conseguimento del Brevetto

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

8.1 - Teoria

- La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito completa conoscenza dei contenuti del corso e di saperli esporre.
- La valutazione avviene mediante verifica scritta con 20 quiz a risposta multipla (almeno 14 giuste su 20), discussione orale (nella quale l'Allievo deve ricevere spiegazione sulle eventuali risposte non corrette) e giudizio complessivo formulato anche in base alla partecipazione dell'Allievo alle lezioni di Teoria.

8.2 - Bacino Delimitato

- La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di saper spiegare, eseguire e correggere tutti gli esercizi, mostrando di averne compreso il significato e di aver acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.
- Nella valutazione degli esercizi di BD, l'Istruttore o il Tecnico dev'essere più esigente rispetto ai Corsi



- precedenti in termini di precisione dei movimenti, ma non deve comunque basarsi sulla singola prestazione.
- L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi, dimostrando successivamente, con la corretta esecuzione, di averne compreso le motivazioni.
 - Nelle fasi finali del corso gli Allievi, a turno e sotto la guida dell'Istruttore o del Tecnico, correggono i compagni.
 - Prestazioni minime richieste:
 - 75 m DYN (Apnea Dinamica con attrezzi)
 - 3' 30" STA (Apnea Statica)

8.3 - Acque Libere

- La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo ha effettuato tutte le uscite e i relativi esercizi, dimostrando di saper spiegare, eseguire e correggere tutti gli esercizi, mostrando di averne compreso il significato e di aver acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.
- A tal fine l'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi, dimostrando successivamente di averne compreso le motivazioni.
- Nelle fasi finali del corso gli Allievi, a turno e sotto la guida dell'Istruttore o del Tecnico, correggono i compagni.
- Prestazioni minime richieste:
 - 30 m di profondità CWT (Assetto Costante con attrezzi)
 - N.B.: Se la temperatura dell'acqua è inferiore a 15 °C, il limite può essere ridotto del 20%.

9 - Norme specifiche del Corso

9.1 - Definizioni

- Istruttore o Tecnico Titolare: è un Istruttore MAp2x (Istruttore di Apnea di II Grado) o Allenatore MAp2 (Allenatore di Apnea) o superiore, aggiornato e iscritto nell'ATIA, ed è colui che insegna nei moduli di T, BD e AL e sovrintende alla sicurezza.
- Istruttore o Tecnico Abilitato: è un Istruttore MAp2x (Istruttore di Apnea di II Grado) o Allenatore MAp2 (Allenatore di Apnea) o superiore, aggiornato e iscritto nell'ATIA, e 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 (nelle parti 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:
 - BD: pinne, maschera, aeratore, zavorra opportuna; opzionali: occhialini, tubo frontale, muta leggera da piscina.
 - AL: pinne, maschera, aeratore, muta completa, zavorra, dispositivo di taglio (coltello o forbici), boa con bandiera segnasub; opzionale: orologio/computer da Apnea.

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 anche da un Istruttore in Formazione, con la supervisione dell'Istruttore o del Tecnico;
 - durante le esercitazioni in BD e in AL 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 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 luogo di esercitazione deve:
 - essere consentito dalla legge e segnalato secondo quanto da essa previsto;
 - presentare una visibilità tale da realizzare gli esercizi a vista senza il reciproco intralcio;
 - essere verificato immediatamente prima delle prove, onde evitare eventuali pericoli derivanti dalla presenza di reti da pesca, scarichi o altro.

9.3 - Note didattiche

- La durata minima dei corsi è espressa in ore. Nel programma vengono indicate le lezioni minime da svolgere. Come suggerito da CMAS, si potrà seguire l'iter classico, con lezioni in serie ed esame finale, oppure il sistema più moderno e sportivo dell'educazione continua, con verifica delle prestazioni minime durante la formazione.
- Le performance effettuate in gare ufficiali FIPSA e CMAS sono da considerarsi valide ai fini della brevettazione.
- Come già specificato, durante la stagione sportivo/agonistica un Circolo può alternare Fasi Formative (tecnica) a sessioni di Allenamento (queste ultime solo se in presenza di visita medica agonistica e Tessera Atleta). I rapporti Istruttore o Tecnico/Allievi indicati nelle griglie si riferiscono alle sole Fasi Formative; durante gli Allenamenti, invece, vanno rispettate esclusivamente le norme di sicurezza previste dalla FIPSA.
- 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 e l'autonomia nella gestione della tecnica di coppia e della sicurezza.
- Lezioni specifiche e mirate devono essere rivolte al rapido raggiungimento di:

- un sufficiente livello di acquaticità e subacquaticità;
- una discreta capacità di rilassamento psicofisico;
- una discreta propriocezione (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista).
- Gli esercizi devono essere effettuati con un graduale avvicinamento alla prestazione richiesta, utilizzando il criterio della progressività e della scomposizione e ricomposizione dell'esercizio o movimento.
- Le esercitazioni in AL sono un momento di applicazione pratica delle tecniche e delle nozioni apprese sia in Teoria sia in Bacino Delimitato. Queste esercitazioni permettono agli Allievi di raggiungere la maturità necessaria per la pratica dell'Apnea.
- 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.
- Questo Corso di Apneista Federale di III Grado rappresenta l'ultimo livello della formazione dell'Apneista Indoor e Outdoor. In questa fase, alla fine del Corso, l'Allievo deve aver raggiunto la piena maturità e preparazione sulla sicurezza e la tecnica di coppia, la piena autonomia per sessioni di Apnea in BD, in AL, e la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti. Deve inoltre dar prova di saper rivolgere le proprie attenzioni e il proprio senso di responsabilità anche ai Compagni di immersione.

9.4 - Note tecniche in BD e 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 mobilitazione volti all'eliminazione delle tensioni;
 - esercizi di respirazione controllata;
 - esercizi di rilassamento.
 - Se possibile, effettuare la preparazione all'Apnea Dinamica prima a bordo vasca con esercizi di riscaldamento e mobilitazione, poi in acqua con esercizi di riscaldamento a corpo libero e con le attrezzature.
 - Terminare le lezioni con un adeguato defaticamento.
 - Promuovere l'idratazione durante tutte le sessioni di BD e 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.
 - Effettuare tutta l'attività in BD e AL privilegiando la messa in pratica di tutte le tecniche di coppia, in modo tale che l'importanza della presenza e dell'assistenza del Compagno entri a far parte in modo permanente del bagaglio culturale del futuro Apneista.
 - L'Istruttore o il Tecnico verifica e valuta l'idoneità dell'attrezzatura in possesso dell'Allievo. Nel caso non lo sia, non si forzi la sostituzione, ma si forniscano consigli per gli acquisti futuri.
 - 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.
- N.B.: l'uso del cavetto di sicurezza (lanyard) nelle discese su cavo è obbligatorio oltre i 12 m di profondità (standard CMAS).**
- 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.
 - In ogni attività in AL, 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 si dovrà insistere sul raggiungimento della perfezione nel gesto quanto sulla fluidità, armonia e efficacia.
- 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 in BD, 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.



PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

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

10 - Teoria (T)

- Si raccomanda agli Istruttori e ai Tecnici di svolgere il programma nell'ordine proposto, per rispettare una sequenza logica che eviti l'utilizzo di termini o concetti non ancora definiti, 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 a ogni lezione pratica (BD e AL) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

T0 - Presentazione del Corso

- La Federazione.
- Abilitazione e obiettivi del Corso.
- Calendario e orario delle lezioni e delle uscite in Acque Libere.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato e Acque Libere.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.

T1 - Approfondimenti sull'attrezzatura

- Approfondimenti sull'attrezzatura da Apnea (caratteristiche, scelta, utilizzo, manutenzione):
 - attrezzatura da nuoto;
 - maschera e aeratore, occhialini e stringinaso;
 - tubo aeratore, laterale e frontale;
 - pinne corte, pinne lunghe, monopinna;
 - muta completa, mutini e accessori in neoprene;
 - zavorra e collarini;
 - coltello subacqueo (o forbici);
 - boa segnasub;
 - torcia;
 - strumenti da polso;
 - lanyard;
 - cavi di discesa e sistemi di recupero, da natante e in AL.

T2 - Approfondimenti di Anatomico-Fisiologia ed esercizi di compensazione

- Approfondimenti su sistema respiratorio e uditivo.
- I blocchi e la traslazione dell'aria.
- Panoramica esercizi per sensibilizzazione del diaframma, della glottide, del palato molle.

T3 - La compensazione evoluta (oltre il volume residuo)

- Limiti della compensazione con le manovre classiche.
- La sequenza della compensazione.
- Compensazione dopo il volume residuo: sequenziale e mouthfill.
- Altre manovre di compensazione possibili e precauzioni, indicazioni su hands-free oltre il volume residuo.

T4 - Approfondimenti sulla preparazione psico-fisica all'Apnea, principi dell'allenamento, alimentazione

- Accenni sui principi di allenamento.
- Preparazione generale e specifica.



- Accenni sui meccanismi energetici.
- Esempi di sessioni di pianificazione degli allenamenti.
- Alimentazione e Apnea.

T5 - Approfondimenti sugli incidenti in Apnea, prevenzione e interventi

- Approfondimenti su prevenzione ed interventi per:
 - crampi;
 - barotrauma;
 - blocco inverso e vertigine alternobarica;
 - black-out;
 - emottisi;
 - taravana.

T6 - Gestione dell'emergenza e BLS

- Salvamento di un Apneista incosciente sul fondo:
 - descrizione delle tecniche di recupero dal fondo (vantaggi, svantaggi, errori tipici);
 - descrizione delle tecniche di intervento subito dopo l'emersione;
 - descrizione delle tecniche di trasporto in superficie (vantaggi, svantaggi, errori tipici).
- La catena della sopravvivenza:
 - allertamento dei soccorsi;
 - somministrazione di ossigeno;
 - decompressione preventiva in ossigeno;
 - BLS, facoltativo BLS-D.

T7 – Regolamenti

- Percorso Formativo Apneistico PFAP, Scuola dello Sport CONI.
- Aggiornamenti su regolamento nazionale gare.
- Regolamenti di specialità.
- Competizioni internazionali CMAS.

T8 – Respirazione di Ossigeno e miscele iperossigenate

- Normative.
- Ossigeno: Tossicità acuta, SNC, concetto di dose assorbita e limiti operativi.
- Descrizione del gas, triangolo del fuoco, rischi potenziali.
- Attrezzature dedicate, gruppo bombola ed erogatore.
- Procedure.

T9 - Gestione delle uscite in AL

- Programmazione di un'uscita in AL da riva:
 - Logistica, meteo, accesso in acqua;
 - Presidi di sicurezza e soccorso;
 - Attrezzatura (cavo, boe, etc.).
- Programmazione di un'uscita in AL da mezzo nautico:
 - Logistica, meteo, punti di immersione, ancoraggi sicuri;
 - Ancoraggi ed ormeggi, concetti di scarroccio e deriva;
 - Nodi e segnali;
 - Presidi di sicurezza e soccorso;
 - Attrezzatura (cavo, boe, etc.).
- Gestione del gruppo e impostazione dell'assistenza reciproca.



T10 – Gestione del gruppo in supporto all’Istruttore o al Tecnico

- La figura ed il ruolo dell’Assistente all’interno dello Staff: rapporti, motivazione e scopi didattici.
- Responsabilità del PApn3 o del PSApn o del PAiAp:
 - “posizione di garanzia”;
 - aspetti legali;
 - aspetti assicurativi.
- Dinamiche di gruppo, formazione delle coppie, empatia.
- Gestione dell’aula, spazio acquatico.
- Leadership.

T11 – Metodologie didattiche, impostazione e preparazione della lezione di Teoria e briefing

- Comunicazione verbale.
- Ascolto empatico.
- Il cono dell’apprendimento.
- Preparazione della lezione.
- Strumenti didattici.
- Esposizione della lezione.
- Gli Allievi, a turno espongono una lezione di 10minuti.

11 - Bacino Delimitato (BD)

- Per gli esercizi in BD è consigliabile l’utilizzo di mutino con zavorra di annullamento, collare, occhialini e stringinaso.
- Possono essere previsti ed inseriti ulteriori esercizi, a discrezione dell’Istruttore o del Tecnico, in funzione della preparazione in ingresso dei candidati o per ripasso conoscenze e miglioramento dell’acquaticità quali, a titolo di esempio: capovolte di diverso tipo, sostentamento in superficie, traslazioni, propedeutici nuoto e nuoto pinnato.
- Gli apneisti di terzo grado al termine del corso devono essere in grado di assistere l’Istruttore o il Tecnico, quindi durante tutti gli esercizi, a discrezione dell’Istruttore o del Tecnico, verranno indicate le tecniche di assistenza e metodologie didattiche facendole provare direttamente ai discenti.

BD1 – Serie di apnee statiche in superficie (STA) con diverse strategie (incremento progressivo dei tempi di apnea o riduzione dei tempi di recupero)

Attrezzatura prevista

- Muta o mutino, maschera o occhialini e stringinaso.

Descrizione

- Gli Allievi, sotto la guida dell’Istruttore o del Tecnico, e dopo adeguato riscaldamento effettuano:
 - una sequenza di apnee statiche (STA) di durata progressivamente maggiore con recupero fisso;
 - in alternativa e non necessariamente nella stessa seduta una sequenza di apnee statiche (STA) di durata fissa e con recupero progressivamente minore;
 - in alternativa e non necessariamente nella stessa seduta una sequenza di apnee statiche (STA) con recupero libero.

Tecniche componenti

1. Corretta respirazione prima dell’apnea.
2. Rilassamento totale del corpo.
3. Corretta respirazione in uscita.
4. Corretta tecnica di coppia.
5. Tranquillità nell’effettuare almeno 3' 30" di STA entro fine Corso.



BD2 – Nuoto in superficie e in immersione, corpo libero, pine, monopinna ed esercizi propedeutici all'utilizzo di pinne e monopinna

Attrezzatura prevista

- Occhialini, stringinaso, aeratore frontale, tavoletta. Zavorra di annullamento per la parte subacquea.

Descrizione

- Gli Allievi, sotto la guida dell'Istruttore o del Tecnico e dopo adeguato riscaldamento, effettuano esercizi di:
 - nuoto in superficie a corpo libero, stile libero e rana;
 - nuoto in superficie a corpo libero stile delfinato, propedeutico all'uso della monopinna, con e senza tavoletta;
 - nuoto in superficie con le pinne stile alternato, con e senza tavoletta;
 - nuoto in superficie con le pinne corte stile delfinato, propedeutico all'uso della monopinna, con e senza tavoletta;
 - nuoto in superficie con la monopinna, con e senza tavoletta;
 - alcuni degli esercizi verranno riproposti anche in immersione.
- Non tutti gli esercizi, ovviamente, dovranno essere svolti nella stessa lezione e parte di essi potranno essere proposti in seguito, dopo le parti di apnea.

Tecniche componenti

1. Corretta respirazione attraverso l'aeratore per il nuoto in superficie.
2. Corretta tecnica e movimenti in superficie e in immersione.
3. Mantenimento della quota in immersione.
4. Fluidità ed efficacia.

BD3 – Apnea Dinamica senza attrezzatura (DNF): progressione sino a un minimo di 50 metri

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo ma raccomandato).

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di dinamica senza attrezzi, scomponendola nei vari movimenti che la costituiscono. Inoltre illustra e dimostra l'uscita sul bordo/corsia, evidenziando l'importanza di eseguirla sempre in modo corretto, indipendentemente dalla distanza percorsa e quindi dallo stato di affaticamento prodotto.
- Dopo adeguato riscaldamento, L'Istruttore o il Tecnico guida gli Allievi nell'esercizio con tecnica di coppia uscita sul bordo/corsia, così come mostrata dall'Istruttore o dal Tecnico.
- In una fase successiva gli Allievi dimostreranno piena autonomia nell'impostazione dell'esercizio e della tecnica di coppia.

Tecniche componenti

1. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota.
2. Efficace tecnica di rana subacquea (DNF) con movimento fluido e idrodinamico.
3. Pause adeguate tra passate di braccia e gambe e corretto recupero delle braccia.
4. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
5. Corretta tecnica di coppia.
6. Corretta uscita sul bordo/corsia.
7. Tranquillità nell'effettuare almeno 50m di DNF entro fine Corso.

BD4 – Apnea Dinamica con attrezzatura, pinne e monopinna (DYN): progressione sino a un minimo di 75 metri

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo ma raccomandato), pinne e monopinna.



Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di dinamica con attrezzi, scomponendola nei vari movimenti che la costituiscono. Inoltre illustra e dimostra l'uscita sul bordo/corsia, evidenziando l'importanza di eseguirla sempre in modo corretto, indipendentemente dalla distanza percorsa e quindi dallo stato di affaticamento prodotto.
- Dopo adeguato riscaldamento l'Istruttore o il Tecnico guida gli Allievi nell'esercizio con tecnica di coppia uscita sul bordo/corsia, così come mostrata dall'Istruttore o dal Tecnico.
- In una fase successiva gli Allievi dimostreranno piena autonomia nell'impostazione dell'esercizio e della tecnica di coppia.
- L'esercizio verrà svolto, non necessariamente nella stessa lezione, sia con le pinne che con la monopinna.

Tecniche componenti

1. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota.
2. Efficace tecnica di pinne subacquee (DYN) con movimento fluido e idrodinamico.
3. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
4. Corretta tecnica di coppia.
8. Tranquillità nell'effettuare almeno 75m di DYN sia con le pinne che con la monopinna entro fine Corso.

BD5 – Serie di apnee dinamiche senza attrezzi e con attrezzi (pinne e monopinna) con diverse strategie (distanza fissa e tempi di ripartenza fissi, distanza fissa e riduzione dei tempi di ripartenza)

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo ma raccomandato), pinne e monopinna nell'esecuzione con attrezzatura.

Descrizione

- Gli Allievi, sotto la guida dell'Istruttore o del Tecnico, e dopo adeguato riscaldamento effettuano:
 - una sequenza di apnee dinamiche con distanza fissa e con ripartenza fissa;
 - in alternativa e non necessariamente nella stessa seduta una sequenza di apnee dinamiche con distanza fissa e con ripartenza progressivamente minore.
- L'esercizio verrà svolto, non necessariamente nella stessa lezione, sia a corpo libero (DNF) che con le pinne e con la monopinna (DYN).
- L'esercizio potrà essere svolto contemporaneamente da tutti gli allievi, con partenze sfalsate di qualche secondo.

Tecniche componenti

1. Efficace tecnica di nuotata subacquee e mantenimento della quota.
2. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
3. Rispetto dei tempi di ripartenza.
4. Controllo reciproco e attenzione verso i compagni.

BD6 - Apnee dinamiche con attrezzi, pinne e monopinna, con STOP and GO

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino, pinne e monopinna.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive l'esercizio, che consiste nel far precedere l'apnea dinamica ("GO") da un periodo di Apnea Statica in superficie ("STOP"). Mostra quindi come eseguire l'esercizio, ponendo enfasi sull'importanza del rilassamento durante la fase di STOP.
- L'Istruttore o il Tecnico descrive una variante dell'esercizio, che consiste nell'interrompere l'apnea dinamica ("GO") da un periodo di Apnea Statica sul fondo, se necessario tenendosi a apposita maniglia o cintura dei pesi, ("STOP"). Anche in questa variante, nel mostrare come eseguire l'esercizio, pone enfasi sull'importanza del rilassamento durante la fase di STOP.
- Gli Allievi eseguono prove ripetute, mettendo in pratica la tecnica di coppia, con incrementi del tempo di



STOP.

Tecniche componenti

1. Raggiungimento e mantenimento del rilassamento nelle fasi di STOP.
2. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
3. Corretta tecnica di coppia.
4. Corretta uscita sul bordo/corsia.

BD7 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul fondo, dall'acqua con attrezzatura e dal bordo a corpo libero e simulazione delle manovre di BLS

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, snorkel, pinne.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive gli esercizi di recupero dal fondo della piscina di un Apneista incosciente, il trasporto al bordo più vicino, l'estrazione dall'acqua e la simulazione delle procedure di primo soccorso.
- L'esercizio verrà svolto sia dall'acqua, con l'attrezzatura completa a simulare l'intervento di un compagno che sta prestando assistenza a un apneista, sia a corpo libero con tuffo dal bordo a simulare l'intervento di un Assistente o Istruttore o Tecnico fuori dall'acqua. In questo secondo caso sarà previsto un percorso di avvicinamento di circa 25m.
- Gli Allievi, prima di effettuare l'esercizio, discutono con l'Istruttore o con il Tecnico le tecniche più opportune per effettuare il recupero, trasporto ed estrazione dall'acqua dell'infortunato e sulla necessità o meno di sganciare la zavorra dell'infortunato.
- BLS: in caso di pre-annegamento le normative indicano di effettuare 5 corrette insufflazioni, prima di effettuare le 30 compressioni cardiache; l'Istruttore o il Tecnico mostra il trasporto in superficie mantenendo la pervietà delle vie aeree (iperestensione del capo) e la tecnica di insufflazione in superficie con il ritmo di una ogni 5 secondi.

Tecniche componenti

1. Prontezza nell'azione con nuotata e capovolta efficaci.
2. Corretta presa dell'infortunato (chiusura delle vie aeree).
3. Corrette manovre all'emersione, pervietà delle vie aeree, trasporto in superficie con il ritmo di una insufflazione ogni 5 secondi.
4. Corrette manovre di estrazione dell'infortunato dall'acqua e applicazione delle procedure di primo soccorso: al termine delle 5 insufflazioni riverifica della respirazione/pervietà vie aeree, inizio della rianimazione (30 compressioni/2 insufflazioni).

BD8 - Prove di presa di contatto e respirazione da erogatore (dapprima in superficie, poi sul fondo della piscina)

Attrezzatura prevista

- Maschera, pinne, zavorra adeguata, bombola con erogatore.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico fa un rapido ripasso dell'attrezzatura da respirazione, individua una zona sicura della piscina (minima profondità) e descrive gli esercizi che verranno eseguiti, curando particolare attenzione alla respirazione continua senza apnee prolungate ed al rischio potenziale di sovradistensione polmonare nel caso in cui si risalisse in apnea senza espirare dopo aver respirato da una bombola, ricorda la manovra di svuotamento erogatore e presa di contatto sott'acqua.
- Primo contatto di respirazione: gli Allievi provano a respirare dalla bombola in superficie e poi immergendo la testa tenendosi al bordo senza affondare.
- Respirazione in immersione: l'Allievo parte dalla superficie respirando dalla bombola che viene prontamente calata tramite sagola dall'Assistente sul bordo, dopo aver stabilizzato la respirazione toglie e mette l'erogatore dalla bocca (quando l'erogatore non è in bocca espira lentamente facendo "bolle"), effettua uno svuotamento della maschera.



- Presa di contatto sul fondo (max 3m di profondità): l'allievo tramite affondamento si immerge in apnea e raggiunge la bombola che sarà appesa tramite sagola, la apre e spurga il secondo stadio per verificarne il funzionamento, prende contatto ed inizia una respirazione di pochi minuti. Al termine toglie l'erogatore, chiude la bombola e risale molto lentamente in espirazione controllata.

Tecniche componenti

1. Dimestichezza nell'assemblare l'attrezzatura.
2. Corretta respirazione senza apnee prolungate.
3. Presa di contatto sul fondo con apertura della valvola e ripristino respirazione.
4. Chiusura valvola, riposizionamento erogatore, corretta e lenta risalita in espirazione continua e controllata.

12 - Acque Libere (AL)

Note comuni per le esercitazioni in AL

- Per un adeguato comfort termico, nelle uscite AL, gli Allievi devono essere dotati di mute adeguate.
- I cavi e i campi specifici per le attività didattiche previste sono preparati inizialmente dall'Istruttore o dal Tecnico o dall'Assistente che ne garantiranno il corretto allestimento e la sicurezza, quindi gli Allievi, soprattutto nelle ultime uscite, verranno coinvolti in vista delle successive uscite in mare in autonomia e per poter ricoprire il ruolo di Assistente.
- Situazione logistica e condizioni meteo permettendo, ogni sessione AL dovrebbe essere preceduta da esercizi a secco dedicati all'adattamento e alla preparazione psicofisica.
- Si raccomanda di far eseguire agli Allievi un'opportuna verifica preventiva dell'efficacia delle manovre di compensazione prima di ogni uscita.
- Gli Apneisti di terzo grado al termine del corso devono essere in grado di assistere l'Istruttore o il Tecnico, quindi durante tutti gli esercizi, a discrezione dell'Istruttore o del Tecnico, verranno indicate le tecniche di assistenza e metodologie didattiche facendole provare direttamente ai discenti.

AL1 – Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion) e prove di compensazione

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne (facoltative), lanyard, profondimetro.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di discesa e risalita sul cavo per trazione con le braccia, effettuando ad ogni bracciata la necessaria manovra di compensazione.
- Gli Allievi eseguono.
- Inizialmente il Compagno assiste l'Apneista dalla superficie. L'Apneista abbandona l'aeratore prima dell'immersione e il Compagno lo recupera. L'Istruttore o il Tecnico o l'Assistente segue l'Allievo a vista durante l'immersione verificando che effettui le manovre di compensazione ad ogni passata di braccia.
- Successivamente gli Allievi eseguono discese in FIM mettendo in pratica la tecnica di coppia.

Tecniche componenti

1. Corretta e graduale discesa.
2. Adeguato numero di compensazioni.
3. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'emersione.
4. Corretta tecnica di coppia.

AL2 - Esercizi di compensazione, base e avanzati, a polmoni pieni e in espirazione passiva

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, profondimetro.



Descrizione - Prove di compensazione lungo il cavo

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive e mostra esercizi di espirazione e compensazione da svolgere sul cavo.
- Gli esercizi verranno svolti sia a testa in su che a testa in giù, a seconda dei casi, tirandosi a braccia sul cavo o pinneggiando.
- Seguiranno esercizi via via più complessi per le manovre di compensazione evolute.
- Per simulare in sicurezza il superamento della quota di volume residuo, alcuni esercizi verranno proposti anche in espirazione passiva.

Tecniche componenti

- Non valutativo.

AL3 - Tuffi in Assetto Costante con attrezzi, pinne e monopinna (CWT)

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne e monopinna, lanyard, profondimetro.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di capovolta, discesa lungo il cavo per pinneggiata, caduta, girata sul fondo, risalita e uscita.
- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia.
- Il Compagno assiste l'Apneista sia recuperandone l'aeratore dopo la capovolta, sia immergendosi in maniera tale da poter incontrare l'Apneista in fase di risalita, come previsto dalla corretta tecnica di coppia.
- Nei primi tuffi l'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) segue l'Allievo a vista durante l'immersione per poter impartire le necessarie correzioni.
- Dopo i primi tuffi, per migliorare la tranquillità e per un graduale adattamento alla profondità, l'Istruttore o il Tecnico potrà chiedere agli Allievi un breve stop di pochi secondi alla quota massima raggiunta.
- L'esercizio verrà svolto, non necessariamente nella stessa lezione, sia con le pinne che con la monopinna.

Tecniche componenti

1. Corretta capovolta.
2. Corretta tecnica di pinneggiata in discesa e risalita, con caduta nelle ultime fasi della discesa.
3. Corretta girata sul fondo.
4. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'esecuzione e nell'emersione.
5. Corretta tecnica di coppia.
6. Tranquillità nell'effettuare almeno 30m di CWT entro fine Corso.

AL4 - Tuffi in Assetto Costante senza attrezzi (CNF)

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, lanyard, profondimetro.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di capovolta, discesa lungo il cavo a rana, caduta, girata sul fondo, risalita e uscita.
- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia.
- Il Compagno assiste l'Apneista recuperandone l'aeratore dopo la capovolta e se dotato di pinne immergendosi in maniera tale da poter incontrare l'Apneista in fase di risalita, come previsto dalla corretta tecnica di coppia. L'Istruttore o il Tecnico, per accelerare i tempi di esecuzione, può anche decidere di garantire in prima persona o mediante l'Assistente la sicurezza, lasciando gli Allievi senza pinne per l'esecuzione dell'esercizio.
- Nei primi tuffi, comunque, l'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) segue l'Allievo a vista durante l'immersione per poter impartire le necessarie correzioni.

Tecniche componenti

1. Corretta capovolta.



2. Corretta tecnica di discesa e risalita, con caduta nelle ultime fasi della discesa.
3. Corretta girata sul fondo.
4. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'esecuzione e nell'emersione.
5. Corretta tecnica di coppia.

AL5 - Discese in assetto variabile (zavorra mobile) con STOP alla quota massima

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, profundimetro.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive l'esercizio, che consiste in una discesa trainati da un peso vincolato al cavo, uno STOP sul fondo e successiva risalita a pinne.
- L'Istruttore o il Tecnico chiarisce che questo esercizio non mira al raggiungimento di quote superiori a quelle in CWT, ma è finalizzato alla ricerca del rilassamento e alla ricerca della corretta sequenza delle compensazioni. In particolare sottolinea l'assenza del lanyard e che quindi l'esercizio deve essere svolto sempre con ampi margini di sicurezza.
- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia.
- Inizialmente il Compagno assiste l'Apneista dalla superficie. L'Apneista abbandona l'aeratore prima dell'immersione e il Compagno lo recupera. L'Istruttore o il Tecnico o l'Assistente segue l'Allievo a vista durante l'immersione verificando che effettui le manovre di compensazione ad ogni passata di braccia.
- Successivamente gli Allievi eseguono discese in FIM mettendo in pratica la tecnica di coppia.

Tecniche componenti

- Non valutativo.

AL6 - Simulazione di accompagnamento di un gruppo di apneisti per immersioni libere in coppia finalizzate all'osservazione dell'ambiente subacqueo e al riconoscimento degli organismi marini/lacustri

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, coltello, torcia (facoltativa).

Descrizione

- Gli Allievi, a turno, conducono i compagni per una serie di immersioni libere con le pinne a profondità adeguate alla preparazione, prestandosi reciproca assistenza.
- In base al numero organizzano i gruppi, definiscono le coppie e vigilano su tutti segnalando gli organismi subacquei presenti.
- L'Istruttore o il Tecnico osserva e interviene solo se necessario per la sicurezza.

Tecniche componenti

1. Capacità di organizzare e gestire il gruppo.
2. Attenzione e capacità nel tenere il gruppo unito e seguire tutti.
3. Corretta valutazione delle condizioni meteo marine, della corrente e del percorso migliore.
4. Capacità di individuare correttamente gli organismi subacquei interessanti.

AL7 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul cavo con recupero salpando il cavo (-20m), sul fondo (-15m) e simulazione delle manovre di BLS

Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, profundimetro.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive gli esercizi di recupero salpando il cavo (da -20m) e dal fondo (da -15m) di un Apneista incosciente, la simulazione delle manovre da effettuarsi al raggiungimento della superficie, l'eventuale trasporto e successiva estrazione dall'acqua e la simulazione delle procedure di primo soccorso.



- L'esercizio verrà svolto sia salpando il cavo da -20m a simulare l'intervento su un apneista incosciente senza la possibilità di recuperarlo direttamente, sia per recupero diretto con l'Apneista incosciente sdraiato sul fondo.
- Gli Allievi, prima di effettuare l'esercizio, discutono con l'Istruttore o con il Tecnico le tecniche più opportune per effettuare il recupero, trasporto ed estrazione dall'acqua dell'infortunato e sulla necessità o meno di sganciare la zavorra dell'infortunato.
- L'estrazione dall'acqua sarà possibile solo in presenza di un natante di appoggio.
- BLS: in caso di pre-annegamento le normative indicano di effettuare 5 corrette insufflazioni, prima di effettuare le 30 compressioni cardiache; l'Istruttore o il Tecnico mostra il trasporto in superficie mantenendo la pervietà delle vie aeree (iperestensione del capo) e la tecnica di insufflazione in superficie con il ritmo di una ogni 5 secondi.
- Somministrazione di ossigeno: in mare/lago, a differenza della piscina, nei tuffi in profondità oltre al BO si possono aggiungere altre complicazioni respiratorie/barotraumi polmonari e di taravana, quindi la rapidità nella somministrazione dell'ossigeno diventa fondamentale. L'Istruttore o il Tecnico posiziona la bombola di ossigeno prontamente armata vicino al cavo di discesa e mostra le tecniche di rianimazione e somministrazione.

Tecniche componenti

1. Prontezza nell'azione con capovolta e pinneggiata efficaci.
2. Corretta presa dell'infortunato (chiusura delle vie aeree).
3. Corrette manovre all'emersione, pervietà vie aeree ed insufflazioni (una ogni 5").
4. Corrette manovre di trasporto, estrazione dell'infortunato dall'acqua (se possibile) e applicazione delle procedure di primo soccorso, (BLS e somministrazione ossigeno).

AL8 - Prove di presa di contatto e respirazione da erogatore (dapprima in superficie, poi a una profondità di 5 metri sul cavo)

Attrezzatura prevista

- Maschera, pinne, muta e zavorra adeguata, bombola con erogatore, cima zavorrata.

Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico fa un rapido ripasso dell'attrezzatura da respirazione e descrive gli esercizi che verranno eseguiti, curando particolare attenzione alla respirazione continua senza apnee prolungate ed al rischio potenziale di sovradistensione polmonare nel caso in cui si risalisse in apnea senza espirare dopo aver respirato da una bombola, ricorda la manovra di svuotamento erogatore e presa di contatto sott'acqua.
- **L'Istruttore o il Tecnico inoltre ricorda il limite di profondità tassativo di 5 metri da non superare per evitare di incorrere in rischi di iperossia. Per evitare ciò, l'Istruttore o il Tecnico lega una cima zavorrata al mezzo nautico (boa se da riva) in modo che a 5 metri di profondità ci sia una pallina o altri sistemi di "stopper" simile alla pallina di fine corsa lanyard del cavo. Fa in modo che la bombola (meglio se di alluminio) tramite moschettoni possa scorrere liberamente sul cavo dalla superficie fino alla profondità massima di 5 metri.**
- Primo contatto di respirazione: gli allievi provano a respirare dalla bombola in superficie e poi immergendo la testa tenendosi al bordo senza affondare.
- Respirazione in immersione: l'allievo parte dalla superficie respirando dalla bombola e si immerge lentamente insieme alla bombola (vincolata al cavo), dopo aver stabilizzato la respirazione toglie e mette l'erogatore dalla bocca (quando l'erogatore non è in bocca espira lentamente facendo "bolle"), effettua uno svuotamento della maschera.
- Presa di contatto sul fondo (max 5m di profondità): l'allievo tramite affondamento si immerge in apnea e raggiunge la bombola che sarà appesa tramite sagola, la apre e spurga il secondo stadio per verificarne il funzionamento, prende contatto ed inizia una respirazione di pochi minuti. Al termine risale molto lentamente insieme alla bombola continuando a respirare.

Tecniche componenti

1. Dimestichezza nell'assemblare l'attrezzatura e cavo decompressivo.
2. Corretta respirazione senza apnee prolungate.
3. Presa di contatto sul fondo, apertura valvola e ripristino respirazione.



4. Corretta lenta risalita con la bombola.



13 - 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 Apneista Federale di III Grado (PApn3) 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