

ACQ.CONF - MODULO - NR. (1)
OBIETTIVI

- A.(1)-PREPARARE, INDOSSARE E REGOLARE CORRETTAMENTE MASCHERA, PINNE SNORKEL, GAV, ARA, PIOMBI.
- B.(2)-ATTACCARE E STACCARE CORRETTAMENTE UN EROGATORE DA UNA BOMBOLA ARA.
- C.(7)-GONFIARE A BOCCA E CON COMANDO A BASSA PRESSIONE UN GAV CIRCA A META' E POI SGONFIARLO COMPLETAMENTE STANDO IN SUPERFICIE NELL'ACQUA BASSA E POI ALTA.
- D.(8)-DIMOSTRARE LA CORRETTA ABITUDINE A RESPIRARE L'ARIA COMPRESSA, RICORDANDO DI RESPIRARE NATURALMENTE E DI NON TRATTENERE IL RESPIRO.
- E.(9)-SVUOTARE DALL'ACQUA UN EROGATORE ATTRAVERSO I METODI DELL'ESPIRAZIONE E DEL PULSANTE DI SPURGO STANDO SOTT'ACQUA.
- F.(10)-RECUPERARE UNA FRUSTA DI UN EROGATORE DA DIETRO LE SPALLE STANDO SOTT'ACQUA.
- G.(11)-TOGLIERE L'ACQUA DA UNA MASCHERA PARZIALMENTE ALLAGATA STANDO SOTT'ACQUA.
- H.(12)-NUOTARE SOTT'ACQUA INDOSSANDO LA
(13) ATTREZZATURA ARA E MANTENERE IL CONTROLLO SIA DELLA DIREZIONE CHE DELLA PROFONDITA'.
- I.(15)- DIMOSTRARE UNA DISCESA ED UNA RISALITA USANDO IL CORETTO METODO DELLE CINQUE FASI.
- L.(18)-DIMOSTRARE LE CORETTE PROCEDURE DI SMONTAGGIO E DI MANUTENZIONE STANDO SUL BORDO DELLA PISCINA.

ACQ.CONF - MODULO - NR. (2)
OBIETTIVI

- A.(4)-ESEGUIRE IL CONTROLLO PRE-IMMERSIONE DI SICUREZZA.
- B.(5)-DIMOSTRARE LE APPROPRIATE ENTRATE IN ACQUA FONDA.
- C.(6)-REGOLARE LA QUANTITA' DI PIOMBI INDOSSATI PER RAGGIUNGERE L'ASSETTO NEUTRO IN SUPERFICIE CON IL GAV SGONFIO.
- D.(7)-SVUOTARE UNO SNORKEL DALL'ACQUA USANDO IL METODO DEL SOFFIO E RIPRENDERE A RESPIRARE ATTRAVERSO LO SNORKEL SENZA ALZARE LA TESTA DALL'ACQUA.
- E.(8)-SCAMBIARE LO SNORKEL CON L'EROGATORE E L'EROGATORE CON LO SNORKEL RIPETUTAMENTE STANDO IN SUPERFICIE E SENZA ALZARE LA FACCIA DALL'ACQUA.
- F.(9)-NUOTARE IN SUPERFICIE PER ALMENO 50 METRI INDOSSANDO L'ARA E RESPIRANDO DALLO SNORKEL.
- G.(12)-TOGLIERE E RIMETTERE COMPLETAMENTE LA MASCHERA E SVUOTARLA DALL'ACQUA, STANDO SOTT'ACQUA.
- H.(13)-DIMOSTRARE LA TECNICA PER L'ELIMINAZIONE DEI CRAMPI.
- I.(14)-RESPIRARE SOTT'ACQUA PER NON MENO DI UN MINUTO DA FERMO E SENZA LA MASCHERA.
- L.(15)-NELL'ACQUA FONDA, DOVE NON SI TOCCA TRASCINARE UN SUBACQUEO STANCO PER 25 METRI.
- M.(16)-NELL'ACQUA FONDA, USCIRE TOGLIENDOSI PRIMA LA ZAVORRA, L'ARA E LE PINNE (SE NECESSARIO) POI ARRAMPICANDOSI USANDO I MEZZI PIU' APPROPRIATI. (PUO' ESSERE FORNITA ASSISTENZA DAL COMPAGNO)

**ACQ.CONF - MODULO - NR. (3)
OBIETTIVI**

- A.(7)-PINNEGGIARE SOTT'ACQUA SENZA LA MASCHERA PER NON MENO DI 15 METRI.
- B.(8)-STABILIRE IN MODO AUTONOMO L'ASSETTO NEUTRO SOTT'ACQUA, FACENDO PERNO SULLE PINNE (GONFIANDO IL GAV SIA A BOCCA CHE ATTRAVERSO LA FRUSTA DI BASSA PRESSIONE).
- C.(11)-LOCALIZZARE, AFFERRARE E RESPIRARE PER UN MINUTO DA UNA FONTE D'ARIA ALTERNATIVA FORNITA DAL COMPAGNO, SIA DA FERMI CHE NUOTANDO SOTT'ACQUA.
- D.(12)-RESPIRARE EFFICACEMENTE DA UN EROGATORE IN EROGAZIONE CONTINUA PER NON MENO DI 30" SECONDI.
- E.(13)-SIMULARE UNA RISALITA DI EMERGENZA CONTROLLATA NUOTANDO ORIZZONTALMENTE SOTT'ACQUA PER ALMENO 9 METRI ESPIRANDO CONTINUAMENTE ED EMETTENDO UN SUONO CONTINUO.

**ACQ.CONF - MODULO - NR. (4)
OBIETTIVI**

- A.(3)-DIMOSTRARE L'USO DI UNA CORRETTA IPERVENTILAZIONE QUANDO CI SI IMMERGE IN APNEA.
- B.(3)-IMMERGERSI IN VERTICALE CON LA TESTA IN AVANTI DALLA SUPERFICIE, IN ACQUA DOVE NON SI TOCCA, SENZA ECCESSIVI SPRUZZI O MOVIMENTO DELLE BRACCIA.
- C.(4)-SVUOTARE UNO SNORKEL DALL'ACQUA ATTRAVERSO LO SPOSTAMENTO DURANTE LA RISALITA.
- D.(10)-RESTARE SOSPESO IMMOBILE (SENZA PINNEGGIARE O MUOVERE LE BRACCIA) NELL'ACQUA PER ALMENO 30" SECONDI, USANDO IL CONTROLLO DELL'ASSETTO
- E.(11)-RESPIRARE CON IL COMPAGNO DIVIDENDO UNA SOLA FONTE D'ARIA PER UNA DISTANZA DI ALMENO 15 M METRI SOTT'ACQUA SIA COME DONATORE CHE COME RICEVITORE.

**ACQ.CONF - MODULO - NR. (5)
OBIETTIVI**

- A.(4)-TOGLIERSI, RIMETTERSI, REGOLARE E CHIUDERE (5) L'UNITA' ARA E LA CINTURA DI ZAVORRA STANDO IN SUPERFICIE IN ACQUA DOVE NON SI TOCCA, CON LA MINIMA ASSISTENZA.
- B.(7)-TOGLIERSI, RIMETTERSI, REGOLARE E CHIUDERE (8) L'UNITA' ARA E LA CINTURA DI ZAVORRA STANDO SOTT'ACQUA, DALLA PARTE FONDA, CON LA MINIMA ASSISTENZA.
- C.(9)-REAGIRE CORRETTAMENTE ALLA DIMINUZIONE DELL'EROGAZIONEDELL'ARIA MENTRE SI STA IN IMMERSIONE NELL'ACQUA FONDA.