

ACQUE LIBERE NR. (1)

- 1-BRIEFING
- 2-FAR PREPARARE ATTREZ. / ASSEMBLARE L'ARA
- 3-VESTIZIONE SENZA ARA (APNEA)
- 4-ENTRATA IN ACQUA / ACCLIMATAMENTO
- 5-CONTROLLO REGOLAZIONE ASSETTO (PESATA)
- 6-USCITA // INDOSSARE ATTREZ. ARA
- 7-CONTROLLO PRE-IMMERSIONE (G.P.F.A.F.)
- 8-CONTROLLO REGOLAZIONE ASSETTO (PESATA)
- 9-DISCESA CONTROLLATA: (5) PUNTI DISCESA, SCENDERE SU CIMA O SU PROFILO DEL FONDO
- 10-PIVOTING (GONFIAGGIO B.P.)
- 11-RECUPERO E SVUOTAMENTO DELL'EROGATORE
- 12-SVUOTAMENTO MASCHERA (PARZIALMENTE ALLAGATA)
- 13- USO FONTE D'ARIA ALTERNATIVA PROPRIA E DEL COMPAGNO (DA FERMI)
- 14-CIRCUITO SCOGLIO
- 15-GIRO SUBACQUEO DI PIACERE ED ESPERIENZA
- 16-RISALITA NORMALE (5) PUNTI [VELOCITA' !] STOP 3/Min 5/Metri (Simulazione)
- 17-IN SUPERFICIE GONFIARE BENE IL GAV
- 18- USCITA SMONTAGGIO e MANUTENZIONE ATTREZZATURA
- 19-DEBRIEFING / REGISTRAZIONE IMMERSIONE

ACQUE LIBERE NR. (2)

- 1-BRIEFING
- 2-FAR CONTROLLARE / PREPARARE ATTREZZ.
- 3-VESTIZIONE / CONTROLLO PRE-IMM (G.P.F.A.F.)
- 4-ENTRATA IN ACQUA (A SCELTA)
- 5-ELIMINAZIONE DEI CRAMPI (PER SE ED IL COMPAGNO)
- 6-TRASPORTO SUB STANCO 25 Metri (Uno a Uno + Due a Uno)
- 7-DISCESA LIBERA CON RIFERIMENTO (6 / 9 Metri) (5) Punti Discesa // NON Aiutarsi con la CIMA
- 8-PIVOTING GONFIAGGIO A BOCCA + B.P.
- 9-SVUOTAMENTO MASCHERA TOTALE
- 10-RISALITA ASSISTITA CON FONTE D'ARIA ALTERNATIVA DEL COMPAGNO !! (STOP 3 Min)
- 11-RISALITA DI EMERGENZA CONTROLLATA CON PINNEGGIAMENTO (6 / 9 Metri) [(*@*)] (3°5)
- 12-GIRO SUBACQUEO DI ESPERIENZA
- 13-USCITA (A SCELTA)
- 14-SMONTAGGIO e MANUTENZIONE ATTREZZATURA
- 15-DEBRIEFING / REGISTRAZIONE IMMERSIONE

ACQUE LIBERE NR. (3) ' A P N E A '

F A C O L T A T I V A

- 1-BRIEFING
 - 2-FAR PREPARE L'ATTREZZATURA / VESTIZIONE
 - 3-ENTRATA / CONTROLLO ASSETTO (PESATA)
 - 4-NUOTO IN SUPERFICIE 50x3 Metri
(Varie Tecniche: Pinne / Pinne + Braccia / Rana)
 - 5-CAPOVOLTE
(Squadra / Raccolta / Affondamento / Pescatore)
 - 6-NUOTO SUBACQUEO 15 Metri (25m)
 - 7-SVUOTAMENTI SNORKEL
(Due con soffio + Due per Spostamento)
 - 8-CAPOVOLTE VARIE E NUOTO SUBACQUEO
(I Compagni Alternati / Uno Superf. Uno Fondo)
 - 9-PRATICA DELLE TECNICHE
 - 10-USCITA
 - 11-DEBRIEFING / REGISTRAZIONE IMMERSIONE
- [[*@*]]
- RISALITA DI EMERGENZA CONTROLLATA**
CON PINNEGGIAMENTO (6 / 9 Metri) [[*@*]]
(3°5)

ACQUE LIBERE NR. (4)

- 1-BRIEFING
- 2-FAR CONTROLLARE / PREPARARE ATTREZZ.
- 3-VESTIZIONE // ENTRATA
- 4-NUOTO IN SUPERFICIE IN LINEA RETTA
CON BUSSOLA PER 50 METRI
- 5-SVUOTAMENTO SNORKEL
- 6-SCAMBIO SNORKEL / EROGATORE
- 7-TOGLIERE E RIMETTERE CINTURA DI ZAVORRA
- 8-TOGLIERE E RIMETTERE L'ATREZZ. ARA
- 9-DISCESA LIBERA SENZA RIFERIMENTO
- 10-SVUOTAMENTO MASCHERA ALLAGATA
- 11-HOVERING - CONTROLLO ASSETTO -
(Gli Altri Stanno in Pivoting)
- 12-RESPIRAZIONE IN COPPIA DA FERMI
(UN Solo Erogatore)
- 13-GIRO SUBACQUEO DI ESPERIENZA
E DIVERTIMENTO
- 14-RISALITA CON RESPIRAZIONE IN COPPIA DA
UNA PROFONDITA' DI 6/9 m (UN Solo Erogatore)
- 15-USCITA
- 16-SMONTAGGIO e MANUTENZIONE
ATTREZZATURA
- 17-DEBRIEFING / REGISTRAZIONE IMMERSIONE

ACQUE LIBERE NR. (5)

1-BRIEFING

2-FAR PREPARE L'ATTREZZATURA

3-VESTIZIONE // SOLO CONTROLLO

4-ENTRATA

5-DISCESA LIBERA

AD UNA PROFONDITA' NON SUPERIORE 18 Metri

6-NAVIGAZIONE CON LA BUSSOLA

ANDATA E RITORNO DA UN PUNTO (A - B)

7-TOGLIERE E RIMETTERE LA MASCHERA
(SOTT'ACQUA)

8-HOVERING - CONTROLLO ASSETTO -
(Gli Altri Stanno in Pivoting)

9-GIRO SUBACQUEO DI ESPERIENZA
E DIVERTIMENTO

10-RISALITA (5) PUNTI 'oppure'

*-RISALITA DI EMERGENZA CONTROLLATA
CON PINNEGGIAMENTO (6 / 9 Metri) [(*@*)]*

(3°5)

11-IN SUPERFICIE GONFIARE IL GAV A BOCCA

12-USCITA

13-SMONTAGGIO e MANUTENZIONE
ATTREZZATURA

14-DEBRIEFING / REGISTRAZIONE IMMERSIONE

ACQUE LIBERE [(*@*)]

RISALITA DI EMERGENZA CONTROLLATA CON PINNEGGIAMENTO (6 / 9 Metri)

- BRIEFING // Spiegare Dettagliatamente l'esercizio
Dimostrare / Provare a secco

RICORDARE AGLI ALLIEVI DI : _____

- A) - ESPIRARE COSTANTEMENTE /
NON TRATTENERA MAI IL RESPIRO !!
- B) - GUARDARE IN ALTO /
TENERE LA TESTA RECLINATA INDIETRO
- C) - TRATTENERE L'EROGATORE IN BOCCA
- D) - MANTENERE UN ACCETTABILE VELOCITA'
DI RISALITA (MAX 18 Metri / Min)
- E) - EMETTERE UN SUONO CONTINUO DURANTE
TUTTA LA RISALITA (Ahh !!)
- E) - NON TENTARE DI SGANCIARE LA ZAVORRA
- F) - NON USARE LA CIMA COME AIUTO X RISALIRE
- G) - RIPRENDERE A RESPIRARE NORMALMENTE SE
LA RISALITA VIENE INTERROTTA O SI VERIFICA
UNA QUALUNQUE DIFFICOLTA'
- H) - IN SUPERFICIE RESPIRARE NORMALMENTE
E GONFIARE IL GAV A BOCCA

ENTRATE IN ACQUA “TECNICHE”

DA RIVA (ACQUA BASSA):

-SENZA ATTREZZATURA

-CON ATTREZZATURA

DA RIVA (ACQUA ALTA):

-SENZA ATTREZZATURA

-CON ATTREZZATURA

PASSO DA GIGANTE

-CON ATTREZZATURA

PER ROVESCIAMENTO

DA BARCA:

-SENZA ATTREZZATURA

-CON ATTREZZATURA (Barca Rigida)

PASSO DA GIGANTE

-CON ATTREZZATURA (Gommone)

PER ROVESCIAMENTO

- ESECUZIONE -

- a) Far eseguire il Pivoting
- b) Allentare entrambi gli Spallacci
- c) Afferrare con braccio sinistro lo spallaccio sinistro dell'allievo passando dentro allo spallaccio destro.
(- Mano sinistra tiene Allievo
- Mano Destra controlla l'erogatore ed il corrugato)
- d) Afferrare con un la gamba Destra la Cima
- e) Segnalare di respirare abbondantemente
- f) Dare il segnale di Inizio Risalita
- g) Controllare posizione testa e BOLLE !!!

NOTE: L'allievo pinneggia energicamente inizialmente per partire poi riduce lo sforzo e deve sgonfiare

il Gav durante la risalita emettendo le Bolle

NON DEVE: Usare la cima di risalita, sganciarsi i piombi, togliersi / abbandonare l'erogatore espirare molto e poi partire velocemente.