



CORSO SUB OPEN WATER DIVER-INDOOR DIVER 18 mt ASD-GIANNUTRI (NADD)

*Il corso **Open Water Diver-Indoor Diver 18 mt***

è il primo passo verso la subacquea ricreativa per gli adulti..

“Pochi sport sono così organizzati in club come quelli subacquei. Il piacere di condividere l'esperienza dell'immersione e le conversazioni che l'accompagnano sono la principale ricompensa per il subacqueo. L'identificazione con il gruppo è di fondamentale importanza” (Bachrach, A.J., (1978). Psychophysiological factors in diving. Hyperbaric and Undersea Medicine, 29, 1-8.)

Certificazione rilasciata

Al termine del corso, se superato con successo, il subacqueo potrà ricevere un brevetto che attesta la sua abilitazione a immergersi in acque libere entro la profondità di 18 metri ed entro la curva di sicurezza, con un compagno di pari livello o superiore senza la supervisione da parte di un professionista, in ambienti simili a quelli in cui è stato addestrato, da un'ora dopo il sorgere del sole a un'ora prima del suo tramonto

Definizione e orientamento del corso

In questo corso l'allievo apprende il corretto uso dell'equipaggiamento subacqueo e comprende le tecniche basilari fondamentali per la sua sicurezza in immersione.

Questo corso rappresenta il primo livello per subacquei autonomi e costituisce la base fondamentale sulla quale il subacqueo potrà costruire il suo futuro di ulteriori conoscenze e possibilità offerte dall'attività subacquea.

La partecipazione a questo corso rappresenta un momento importante per l'allievo. Lo staff didattico durante il corso dovrà cercare di dare, oltre a buoni insegnamenti, anche motivazioni sui pacieri e il divertimento che offre la subacquea, evidenziando nei vari passaggi didattici le sensazioni che l'allievo percepisce in relazione alla sua permanenza sott'acqua.

Chi può iscriversi a questo corso (prerequisiti)

L'età minima per accedere al corso è di 15 anni compiuti.

Certificato Medico – Dichiarazione medica – Informazione sui rischi

Ogni allievo deve compilare il Modulo Dichiarazione medica – Informazione sui rischi e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica prima di iniziare l'addestramento in acqua.

**Contenuti del corso – PARTE TEORICA**

Durante le lezioni teoriche l'allievo dovrà apprendere in maniera sufficiente e saper applicare praticamente i concetti definiti di seguito.

- Il mondo della subacquea L'attività subacquea; la NADD e il tuo Istruttore; un po' di storia della subacquea.

- Il corso Open Water Diver NADD La struttura del corso; il brevetto; il nuoto di base; la buona salute; l'attrezzatura subacquea; l'Istruttore, l'insegnamento e il sistema di coppia.

- Nuoto in superficie con pinne, maschera e snorkel L'attrezzatura di base: le pinne, la maschera, l'aeratore o snorkel, il sistema di galleggiamento individuale per snorkelisti, prendersi cura delle attrezzature di base. La visione sott'acqua: la rifrazione e i colori sott'acqua.

- Pressione e compensazione Gli effetti della pressione in immersione su volume e densità; gli spazi aerei del subacqueo. La compensazione: la compensazione dell'orecchio; la compensazione della maschera; i blocchi inversi. La respirazione subacquea: non trattenere il respiro - la regola più importante dell'immersione subacquea con le bombole.

- Protezione termica e respirazione La dispersione termica. Le mute: mute umide; mute stagne; mute semistagne; accessori; prendersi cura della muta. Assetto o galleggiabilità; la zavorra; il cuore e la circolazione; i polmoni, il sistema respiratorio e la ventilazione; l'affanno; l'iperventilazione e la sincope. - Bombole, erogatori e G.A.V.

Le bombole: le rubinetterie; maneggiare le bombole; la ricarica delle bombole; prendersi cura delle bombole. Gli erogatori: il manometro subacqueo; autorespiratori d'emergenza; prendersi cura degli erogatori. Il G.A.V. (Giubbotto ad Assetto Variabile). Accessori per le immersioni: pedagno e bandiera segnasub (segnala la tua presenza in immersione).

- Consumo d'aria e comunicazione in immersione Respirare sott'acqua: pressione e densità dell'aria; come respirare in profondità. Consumo d'aria ed autonomia in immersione: fattori che influenzano il consumo d'aria. Suono e segnali in immersione: il suono sott'acqua; la comunicazione subacquea. Il sistema di coppia.

- Respirare aria in profondità Effetti nocivi dei gas: pressioni parziali dei gas, tossicità dell'ossigeno, narcosi d'azoto, aria inquinata. Solubilità dei gas nei liquidi: l'assorbimento di azoto nel subacqueo in immersione; il rilascio dell'azoto. La malattia da decompressione

M.D.D.): le variabili che influenzano l'insorgere della M.D.D; primo soccorso e cura delle Patologie Da Decompressione. Il Nitrox.

- Uso delle tabelle di immersione e dei computer subacquei Come funzionano le tabelle di immersione e i computer subacquei; terminologia e procedure per l'utilizzo delle tabelle di immersione e dei computer subacquei; uso delle tabelle di immersione; esempi di calcolo con le tabelle (immersioni singole e immersioni ripetitive). Il computer subacqueo: immersioni ripetitive con l'utilizzo del computer; guasto del computer. Immersioni in altitudine; volare o salire in quota dopo l'immersione.

- L'ambiente acquatico La temperatura dell'acqua e il termoclino; visibilità sott'acqua; onde e frangenti: riflusso e risacca; le maree; le correnti e le correnti di marea; la luce del Sole; la fauna acquatica e la salvaguardia dell'ambiente subacqueo: animali marini potenzialmente pericolosi.

- Organizzazione e prospettive future La navigazione subacquea: navigazione con riferimenti naturali e navigazione con la bussola; le immersioni dalla barca: il mal di mare; pianificazione di un'immersione; gestione dei problemi (problemi in superficie e problemi in immersione); salute e attività subacquea; il libretto d'immersione o Dive Logbook; prospettive future; regole generali per le immersioni subacquee.

Dopo lo sviluppo degli argomenti teorici e prima di effettuare la prima immersione in acque libere gli allievi devono superare l'esame finale, come previsto dalle norme generali dei corsi.

**SCUOLA SUBACQUEA****Contenuti del corso – PARTE PRATICA**

Entro la fine dell'insegnamento acque confinate, prima della prima immersione in acque libere, gli allievi dovranno superare le seguenti prove:

- nuoto in qualunque stile senza interruzioni per 200 metri (nessun limite di tempo), oppure 300 metri di nuoto con maschera snorkel e pinne e 50 metri di nuoto a corpo libero, senza interruzioni (nessun limite di tempo);

- sostentamento in acqua per 10 minuti.

Se le condizioni lo richiedono, per effettuare queste prove, gli studenti possono indossare una muta purché siano correttamente zavorrati per essere in assetto neutro.

Durante l'insegnamento in acque confinate gli allievi devono apprendere le tecniche indicate di seguito. Tali tecniche una volta apprese dovranno essere ripetute correttamente dagli allievi in acque libere.

Corpo libero e apnea

- Ambientamento; preparare, indossare e regolare l'attrezzatura; tecniche di entrata ed uscita dall'acqua; elementi di nuoto a crawl; elementi di nuoto in superficie a rana; sostentamento in acqua; elementi di rana subacquea; risoluzione del crampo a sé stessi e al compagno; nuoto in superficie con le pinne, maschera e volto in acqua respirando dallo snorkel; svuotamento dello snorkel soffiando e per dislocamento; togliere e rimettere la maschera e le pinne in acqua; nuotare con le pinne a dorso; trasporto del compagno stanco spingendolo dalle pinne; controllo della quantità di zavorra; compensazione; capovolta in squadra, seguita da nuoto subacqueo con le pinne; togliere e rimettere la zavorra in superficie; nuotare in superficie con una sola pinna; salvamento di un apneista sul fondo (solo in acque confinate).

Con attrezzatura A.R.A.

- Assemblare, disassemblare e sciacquare l'attrezzatura; preparare, indossare e regolare l'attrezzatura; tecniche di entrata ed uscita dall'acqua; gonfiare e sgonfiare il GAV nei vari modi; controllo della quantità di zavorra; nuoto in superficie alternando con il viso in acqua snorkel ed erogatore (snorkel pass); nuoto in superficie con una sola pinna; tecniche di compensazione; riconoscere e rispondere ai principali segnali convenzionali; svuotamento erogatori (soffio e push); recupero dell'erogatore; nuoto in superficie sul dorso; nuoto in superficie guardando il fondo e respirando dallo snorkel; svuotamento della maschera; togliere, rimettere e svuotare la maschera sott'acqua; recupero e lettura del manometro; pivoting; discesa controllata lungo una cima fino al fondo compensando correttamente orecchie e maschera; nuoto sul fondo curando la corretta esecuzione delle pinne; provare una situazione reale di esaurimento aria, chiudendo la rubinetteria della bombola; risalita in superficie lungo la cima; gonfiare il proprio GAV e quello del compagno a bocca; trasporto in superficie di un subacqueo stanco; risalita d'emergenza controllata nuotando; raggiungere assetto positivo in superficie liberandosi della zavorra; scollegare la frusta del GAV sott'acqua; gonfiare il GAV a bocca sul fondo; uso della valvola di scarico rapido del GAV sul fondo; hovering; nuoto sul fondo in galleggiabilità neutra; simulare una situazione di esaurimento d'aria; segnalare correttamente la fine dell'aria e risalire respirando dalla fonte d'aria alternativa del compagno; togliere e rimettere la zavorra, le pinne e l'attrezzatura in superficie; discesa controllata lungo una parete; risoluzione del crampo a sé stesso e al compagno; percorso a nuoto respirando dal proprio erogatore, senza maschera; nuoto a rana con le pinne; risalita senza cima; respirare da un erogatore in continua; discesa controllata senza cima; nuoto in immersione con una sola pinna; uso della bussola per navigazione in linea retta andata e ritorno (è possibile svolgerlo solo in acque libere); uso del pedagno; rimuovere e riposizionare la zavorra e gruppo A.R.A.

**SCUOLA SUBACQUEA**

sul fondo (solo in acque confinate); portare in superficie un subacqueo svenuto (solo in acque confinate), risolvere lo sganciamento accidentale della bombola del compagno (solo in acque confinate), conoscere la corretta sequenza di infilaggio del cinghiaggio di ritenuta del gav nella fibbia, analizzando i modelli più comuni, salvaguardia della schiena e corretti metodi di sollevamento (sforzo di gambe, schiena dritta e avvicinare al corpo i pesi per ridurre la leva).

Pratica Piscina

- 8 lezioni in Piscina

Teoria

- Manuale in formato E-Learning 10 moduli con quiz alla fine di ognuno
- Lezioni sul materiale e sull'uso dello stesso in piscina
- Lezioni con Zoom

Completamento del corso al mare

- 1 immersione in apnea
- 2 immersioni da Spiaggia
- 2 immersioni da gommone
- **Materiale fornito con il corso**
 - Manuale in formato e-learning
 - Attrezzatura subacquea per la piscina
 - T-shirt dell'associazione
 - Brevetto digitale in formato elettronico con l'app MY NADD

Il brevetto conseguito ha valore internazionale per immersioni fino a 18 metri, in coppia e in curva di sicurezza. Il brevetto rilasciato è in formato digitale con l'app MY NADD. È possibile acquistare la card in plastica.

Costi del Corso

Corso comprensivo di Teoria, Giornate in Piscina, attrezzatura in piscina, 1 immersione in apnea, 2 immersioni da spiaggia, 2 immersioni in gommone, assicurazioni	€ 550,00¹
Tessera associativa con scadenza al 31/12 dell'anno del corso	€ 30,00
Noleggio dell'attrezzatura necessaria per l'esame in mare	€ 35,00

Opzioni Acquistabili

Costo della CARD Brevetto (opzionale) ²	€ 20,00
Marsupio e cappellino dell'associazione	€ 25,00

Luogo dell'esame: Bergeggi**Periodo dell'uscita in mare: Maggio³**

¹ Non sono previsti recuperi per le giornate perse

² Il brevetto è rilasciato in forma digitale sull'app MY NADD non è obbligatorio l'acquisto della CARD

³ Data di certificazione comunicata entro la fine del mese di Marzo dell'anno della certificazione.

Un week end completo (sabato e domenica)