



F. I. A. S.
FEDERAZIONE ITALIANA ATTIVITÀ SUBACQUEE
SCUOLA FEDERALE – SEZIONE TERRITORIALE
- LECCE -



CORSO BASE PER SOMMOZZATORI SPORTIVI

PROGRAMMA

Presentazione della FIAS, delle finalità e degli obiettivi del corso, abilitazioni dei brevetti attrezzature necessarie alla partecipazione al corso.

MARZO mercoledì 16 I Lezione ATTREZZATURE: (CONGEDO)

Descrizione, principio di funzionamento, corretto uso, manutenzione di :

GAV - bombole, rubinetterie, manometri, erogatori (primari e secondari), coltelli o strumenti da taglio, palloni segnasub, torce subacquee, tabelle di decompressione, segnalatori acustici e ottici

Descrizione, principio di funzionamento, corretto uso, manutenzione di :

maschera, pinne, boccaglio, orologi, profondimetri, computer subacquei, mute, cinture di zavorra

Mercoledì 23 II Lezione ANATOMIA: (ORGIATO)

Apparato cardiocircolatorio e respiratorio, orecchio, compensazione e relative manovre

Mercoledì 30 III lezione FISICA (NOTARANGELO)

Concetto di Pressione, Principio di Archimede, Nozioni di Ottica ed Acustica di interesse subacqueo.

Leggi dei fluidi comprimibili, miscele gassose, interfaccia gas/liquido

APRILE Mercoledì 6 IV Lezione MEDICINA I: (DE MITRY)

Cenni sulle cause degli incidenti chimici: sintomi, il primo soccorso, la prevenzione, relativi a: PDD, affanno, ipercapnia, narcosi da gas inerte, iperossia e iperossiemia, rischi della valutazione eccessiva delle proprie capacità, stress e panico, annegamento.

Mercoledì 13 V Lezione MEDICINA II e SALVAMENTO: (ORGIATO)

Incidenti meccanici e fisici: sintomi, il primo soccorso, la prevenzione, relativi a: barotraumi colpo di ventosa, colpo d'ariete, sovradistensione polmonare e gastrointestinale, vertigini alternobariche; Fatica e spossatezza, ipotermia e ipertermia

Interventi di rianimazione polmonare e/o cardiopolmonare – primo soccorso in ossigeno: quando e come si usa l'attrezzatura

Mercoledì 20 VI Lezione PROGRAMMAZIONE IMMERSIONE (POTO)

Curva di sicurezza, cenni sul calcolo dei consumi d'aria, corretta condotta di immersione e velocità di risalita, uso delle tabelle di decompressione per le immersioni singole, tappe di rispetto e tappe di decompressione.

Il sistema di coppia, immersioni successive e multiday, comportamento pre e post immersione : dieta, allenamento, comportamento, segnali subacquei.

MAGGIO Mercoledì 4 VII Lezione PREVENZIONE: (GUERRIERI)

La sicurezza in immersione e la prevenzione degli incidenti: valutazione delle condizioni meteo-marine, conoscenza dell'ambiente, condizioni per non effettuare o interrompere l'immersione, problemi specifici: rimanere impigliati, ostacoli sopra la testa, pericoli in superficie.

Domenica 8 uscita in acque delimitate: Nuoto di superficie a stile libero, Nuoto di superficie a rana, Sostentamento, Nuoto subacqueo a rana, respirazione dissociata, Capovolte, Prove di apnea. Pesata d'assetto, Entrata in acqua, pinneggiamento in verticale (sostentamento), Svuotamenti maschera, Capovolte a squadra, Nuoto subacqueo attrezzato

Mercoledì 11 VIII APNEA: (CAL SOLARO)

Descrizione e problematiche relative - Lo snorkeling - I pericoli dell'Apnea, rapporti ARA/Apnea

Domenica 15 uscita in acque delimitate/immersione: Preparazione dell'attrezzatura, Pesata di assetto, Entrata in acqua, Primi contatti con ARA in superficie e sul fondo, Affondamento in assetto leggero e pesante, Percorsi subacquei con controllo di assetto statico e dinamico, Respirazione a 2 sul fondo, Svestizione e vestizione del gruppo ARA in superficie e sul fondo, Prove di salvamento, Prove di rilascio e vestizione della zavorra in superficie e sul fondo, Recupero di un erogatore perso, Smontaggio del gruppo ARA e cura dell'attrezzatura dopo l'uso

Mercoledì 18 IX Lezione CENNI DI BIOLOGIA MARINA: (LICCHELLI)

Descrizione dell'ambiente marino -Conoscenza, rispetto e conservazione dell'ambiente subacqueo

Domenica 22 I/II immersione

Domenica 29 III immersione

GIUGNO Domenica 5 IV immersione

eventuale V immersione.

AL TERMINE DEL CORSO VERRÀ SOMMINISTRATO UN PICCOLO QUESTIONARIO CON RISPOSTE MULTIPLE E SI TERRÀ UN COLLOQUIO CON DOMANDE SUL PROGRAMMA SVOLTO

NB: IL PROGRAMMA POTRÀ ESSERE VARIATO A SECONDA DELLE ESIGENZE DEGLI ISCRITTI, FERMO RESTANDO CHE LA FREQUENZA È OBBLIGATORIA.

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso "All'Ombra del Barocco" LECCE dalle 20,30 alle 22,00 circa.
Le esercitazioni in acque delimitate e libere si effettueranno in giorni non lavorativi, luogo ed ora saranno stabiliti di volta in volta.

La scuola fornirà ad ogni allievo:
Kit allievo (borsa, manuale, tabelle, block notes, libretto immersioni e adesivo)

* l'art. 91 del Decreto Ministeriale 146 del 29-07-2008 prevede: "... ogni subacqueo è dotato di un pedagno o pallone di superficie gonfiabile, di colore ben visibile e munito di sagola di almeno cinque metri, da utilizzare, prima di risalire in superficie, in caso di separazione dal gruppo..."

È opportuno che ogni allievo si doti di pallone di emergenza per le immersioni, anche se didattiche.

