

Obiettivo e requisiti

L'obiettivo del corso "Open Water Diver PADI" di primo livello, è quello di introdurre l'allievo nel mondo della subacquea, con un programma creato in base alla disponibilità dell'allievo ed alle condizioni meteorologiche. Permette di acquisire un brevetto di primo livello, riservato ai neofiti, per immersioni fino a **18 metri** e dà tutte le nozioni necessarie per potersi immergere in sicurezza entro i limiti predefiniti.

Questo programma sarà il loro biglietto d'ingresso ad un nuovo stile di vita, un'intensa avventura con **PADI**, un'organizzazione subacquea internazionale che stabilisce gli standard di addestramento. Verranno insegnate le nozioni teoriche fondamentali e un istruttore seguirà tutte le immersioni. L'allievo apprenderà l'abilità ad immergersi e la conoscenza delle reazioni del corpo nell'ambiente subacqueo. Durante il corso, impareranno i fondamentali dell'immersione con l'autorespiratore, delle attrezzature subacquee e delle tecniche.

Come tutti i corsi **PADI** anche l'**Open Water Diver** è "basato sulle prestazioni", ciò significa che esistono specifici obiettivi che bisogna raggiungere in ognuna delle tre aree prima di essere brevettato. Nel corso **Open Water Diver**, questi obiettivi sono nozioni di base, semplici da apprendere e divertenti.

Il corso **PADI Open Water Diver** è fondato sul concetto dell'apprendimento basato sulle prestazioni. Questo significa che gli studenti progrediscono attraverso il corso dimostrando di aver raggiunto degli obiettivi di apprendimento misurabili: di conseguenza la struttura minima obbligatoria del corso può espandersi per adattarsi al conseguimento di questi obiettivi.

Il corso **Open Water Diver** insegna agli studenti subacquei le nozioni fondamentali nonché le tecniche di base per immergersi con un compagno senza avere bisogno della supervisione di personale qualificato. Permette, dopo il conseguimento del brevetto, la possibilità di effettuare immersioni guidate presso gli innumerevoli **Diving Center** dislocati in tutto il mondo e di pianificare, condurre e registrare immersioni in acque libere senza soste di decompressione.

Requisiti

Possono partecipare tutti coloro che siano in grado di nuotare anche ad un livello base. I requisiti richiesti sono:

- aver compiuto 15 anni all'inizio del corso **Open Water Diver** per una profondità massima di **18 m.**;
- disporre di un Certificato Medico di Idoneità all'Attività Subacquea con validità 12 mesi
- 2 foto formato tessera.

Non sono richieste altre capacità particolari.

Il brevetto

La PADI è una didattica internazionale, la più diffusa al mondo, e tutti i brevetti PADI sono riconosciuti ovunque.

I brevettati PADI Open Water Diver sono qualificati a:

Immergersi in coppia, senza supervisione, applicando le conoscenze e le tecniche apprese durante questo corso, entro i limiti del loro addestramento e della loro esperienza.

- Ottenere la ricarica delle bombole, l'attrezzatura ed altri servizi
- Pianificare, condurre e registrare immersioni in acque libere senza soste di decompressione (in curva di sicurezza), equipaggiati in modo adeguato, in coppia e nelle condizioni in cui sono stati addestrati o per cui hanno fatto esperienza.
- Continuare il proprio addestramento subacqueo con un'immersione di specialità (Adventure Dive), nel programma PADI Advanced Open Water Diver o nei corsi **PADI** di Specialità.

In detto corso, verranno fornite nozioni di base, per l'utilizzo di macchine fotografiche subacquee.

Comunque, l'obiettivo prefisso durante detto modulo consisterà nel :

- Riuscire ad immergersi con il sistema A.R.A. (Auto Respiratore ad Aria), in totale autonomia e sicurezza, nel rispetto del mondo subacqueo (Flora e Fauna Marina), conoscendo altresì le principali tecniche per le immersioni in apnea;
- Conoscere le tecniche primarie di intervento di primo e primo soccorso in caso di incidente nel mondo marino e soprattutto quello subacqueo;
- Conoscere le principali leggi fisiche applicate nel mondo della subacquea, nonché la conoscenza delle fisiopatologie in immersione;
- Conoscere tutte le tecniche principali per un'immersione sicura, ed in coppia, ovvero immersione con un compagno o di gruppo;
- Conoscere le tecniche per poter effettuare fotografie subacquee, grazie alla conoscenza delle giuste pellicole, flash ed apparati fotografici subacquei, al fine di ottenere i risultati ottimali;
- Conoscere, infine, le terminologie più generiche adottate nel mondo marino, ed i segnali internazionali più comuni adottati nel mondo subacqueo o "sotto il mare".

Panoramica del Corso di 1° LIVELLO

Obiettivo del corso sarà principalmente quello della formazione di una figura tecnico – sportiva, il cui addestramento sarà improntato alla costituzione di una perfetta acquaticità, inizialmente a corpo libero, in seguito e soprattutto con le attrezzature, in grado di effettuare una immersione didattica – naturalistica e ricreativa in totale sicurezza.

Fondamentale sarà la conoscenza delle leggi fisiche e di alcuni aspetti dell'anatomia umana che sono essenziali per comprendere le modalità di comportamento dell'uomo in immersione e che costituiscono un importante documento di autodisciplina della guida sub e di autocoscienza dell'uomo e dei suoi limiti.

Enorme risalto verrà dato all'aspetto della sicurezza, per la quale amplissimo spazio dedicheremo, procedendo con costanza e forte impegno, che condivideremo con gli allievi tutti, analizzando i vari incidenti che potrebbero accadere o insorgere, e quindi, alla prevenzione ed eventualmente al soccorso da prestarsi.

La formazione dedicherà parte delle sessioni di teoria e pratica, alla conoscenza delle attrezzature subacquee nonché di semplici nozioni di meteorologia, cenni di immersioni in gruppo, nozioni sintetiche di biologia marina, elementi di flora e fauna marina, sicurezza in immersione.

I principali moduli di insegnamento che tratteremo sono :

- 1) principi di fisica;
- 2) cenni di anatomia e fisiologia;
- 3) sicurezza e soccorso;
- 4) conoscenza ed uso delle attrezzature subacquee e loro manutenzione;
- 5) legislazione e normativa vigente;
- 8) immersione subacquea

Il Programma

ARGOMENTO : Teoria di base.

Storia dell'immersione cenni storici, l'immersione in apnea e quella con autorespiratore ad aria, fisica dell'immersione : assetto positivo, negativo, neutro, come controllare l'assetto, il Gav, il sistema di zavorra, il volume polmonare, attrezzatura base, le pinne, la maschera, lo snorkel, variazioni di pressione in discesa, sistemi di compensazione degli spazi aerei del corpo e delle attrezzature, relazione fra volume e pressione di un gas, riduzione della pressione, compensazione degli spazi aerei in risalita, respirazione sott'acqua, relazione fra profondità e riserva d'aria, conduzione del calore in acqua, mute ed accessori per la protezione termica, movimento in acqua, assetto idrodinamico e movimento, le pinne, pianificazione dell'immersione, immersione in coppia, ambiente marino, temperatura, visibilità, correnti e composizione del fondo, cura di se stessi, controllo dei problemi in superficie, cura degli altri, soluzione dei problemi in immersione, affanno, aggrovigliamenti, erogatore in continua, esaurimento dell'aria, fisiopatologia dell'immersione, narcosi da azoto, malattia da decompressione, pianificatore ricreativo di immersione, tabelle di immersione, soste di sicurezza, decompressione di emergenza, considerazione sugli effetti dell'altitudine, volo dopo l'immersione, il computer subacqueo, l'attrezzatura ARA, la bombola, l'erogatore, il manometro, il profondimetro, gli accessori per l'immersione, mezzi di comunicazione subacquea e segnali.

ARGOMENTO : Esercizi di pratica base in piscina.

Montaggio, vestizione e regolazione dell'attrezzatura, uso del gav in superficie, respirare sott'acqua, recupero dell'erogatore, svuotamento erogatore, nuoto subacqueo, uso del manometro, uso della fonte d'aria alternativa, segnali manuali, risalite, controllo di sicurezza pre immersione, entrate in acqua fonda, svuotamento snorkel, scambio snorkel erogatore, discesa con cinque fasi, nuoto in superficie, togliere rimettere e svuotare la maschera in immersione, respirare senza la maschera, scollegamento della frusta di bassa pressione, gonfiaggio e sgonfiaggio gav a bocca in superficie, verifica della galleggiabilità, simulazione di esaurimento dell'aria, risalita con cinque fasi, rimozione zavorra in superficie, rimozione gruppo ara in superficie, assetto neutro, pivoting a bocca e con

b.p., nuoto in assetto neutro, rimozione di un crampo, trasporto di un subacqueo stanco, esaurimento dell'aria, respirazione da erogatore in continua, respirazione in coppia stazionaria e in movimento per 15 metri, togliere e rimettere il gruppo ara al fondo, togliere e rimettere la zavorra al fondo,

ARGOMENTO : Esercizi di pratica base in mare.

Montaggio, vestizione e regolazione dell'attrezzatura, controllo pre immersione, entrata da riva, togliere e rimettere il sistema di zavorra e il gruppo ara in superficie, scambio snorkel erogatore, controllo dell'assetto, discesa controllata, nuoto in immersione con assetto neutro, rimozione di un crampo, trasporto di un subacqueo stanco, controllo assetto con b.p., allagamento parziale e completo della maschera e svuotamento, recupero e svuotamento dell'erogatore, uso della fonte d'aria alternativa da fermi e in risalita, 50 metri di nuoto in superficie con bussola, discesa libera con riferimento, controllo dell'assetto, assetto neutro al fondo con gavi a bocca, allagamento completo della maschera, risalita controllata di emergenza nuotando (CESA), respirazione in coppia da fermi e in risalita, discesa libera senza riferimento a 18 metri, controllo dell'assetto, assetto neutro in quota, navigazione subacquea di base con bussola .

Programma Orientativo Open Water Diver PAdi 1° Livello

Addestramento in Acque Confinat

Il termine Acque Confinat si riferisce sia ad una piscina sia ad un luogo di acque libere che offra condizioni di limpidezza, calma e profondità simili a quelle di una piscina.

1. La profondità del luogo per le acque delimitate utilizzato per una particolare sessione deve permettere agli studenti di soddisfare tutti i requisiti di esecuzione elencati per detta sessione. Inizialmente ,gli studenti necessitano di acqua sufficientemente bassa da toccare e dopo procedono in acqua sufficientemente fonda da non poter toccare. Dopo una sessione in acque confinate, gli studenti devono uscire dall 'acqua e rimuovere le loro attrezzature prima di iniziare qualsiasi attività di immersione di addestramento in acque libere.

Addestramento in Acque Libere

Il termine Acque Libere si riferisce a qualsiasi zona d 'acqua considerevolmente più larga di una piscina che esponga gli studenti ad un ambiente simile a quello sperimentato dai subacquei ricreativi.

1. Sarà nostra discrezione scegliere un luogo di acque libere che rappresenti un appropriato ambiente di immersione mentre offra condizioni che contribuiscano a completare l 'addestramento richiesto. Prenderemo e in considerazione quanto segue:

- a. condizioni dell 'acqua – inclusi movimento, temperatura, visibilità, profondità e vita acquatica
- b. livello di corso
- c. requisiti del corso
- d. numero degli assistenti brevettati, se utilizzati
- e. tipo di attrezzatura
- f. condizioni del tempo
- g. personale familiarità con il luogo

2. La profondità minima per la valutazione delle abilità in acque libere è di 5 metri.

In aggiunta:

- a. Pianificheremo immersioni in profondità che non eccederanno mai i limiti previsti dal brevetto che si andrà a conseguire (nel caso del brevetto Open Water Diver sarà 18 metri) .
- b. Non pianificate né conducete immersioni che eccedano i limiti del Pianificatore di Immersioni Ricreative od i limiti di non decompressione o dei limiti di non decompressione del computer dello studente (come specificato dalle istruzioni del fabbricante).

4. Per lo scopo dell 'addestramento, un 'immersione in acque libere è un 'immersione durante la quale uno studente spende la maggior parte del tempo ad una profondità di almeno 5 metri e:

- a. respiri almeno 1400 litri di gas compresso.

OPPURE

b. rimanga immerso per almeno 20 minuti.

5. Prima dell'addestramento pratico effettueremo:

a. un briefing

b. la preparazione all'immersione (montaggio dell'attrezzatura)

c. un'entrata

d. un'uscita

e. un debriefing e lo smontaggio dell'attrezzatura.

6. Condurremo le immersioni di addestramento in acque libere solamente durante le ore diurne. Le ore diurne sono definite come il tempo che intercorre da un'ora dopo l'alba ad un'ora prima del tramonto.

7. Condurremo non più di due immersioni di addestramento in acque libere in un solo giorno.

Quando condurremo la terza immersione di addestramento, la profondità massima per la seconda immersione non deve superare i 18 metri.

Requisiti dell'Attrezzatura

1. Durante tutte le immersioni di addestramento in acque libere, ogni studente, assistente brevettato ed istruttore devono avere:

a. pinne, maschera e snorkel

b. bombola di aria compressa con rubinetteria

c. giubbotto di assetto (GAV) e dispositivo di gonfiaggio a bassa pressione

d. erogatore e fonte d'aria alternativa

e. manometro subacqueo (dispositivo di controllo)

f. profondimetro (dispositivo di controllo)

g. sistema di zavorra e zavorra (se necessario per l'assetto neutro)

h. protezione termica adeguata per le locali condizioni di immersione

2. Durante tutte le immersioni di addestramento in acque libere, istruttori ed assistenti brevettati avranno in dotazione un dispositivo segnatempo, bussola, coltello/utensile subacqueo (eccetto dove proibito dalla legge o dai regolamenti locali) ed un dispositivo di segnalazione di emergenza (es. fischiello, razzo, ecc.).

3. Utilizzeremo un galleggiante di supporto con bandiera di immersione per segnalare la nostra presenza in mare..

ORARI per tutto l'addestramento:

- **Teoria** - Aula Didattica attrezzata di supporto visivo ben chiaro (TV – Computer – Diaproiettore), Fondamentale il supporto multimediale interattivo ;
- **Pratica in Piscina** – l'impianto è la Piscina Olimpionica presso la Cittadella dello Sport di Siracusa nelle ore serale - dalle ore 20,00 in poi circa ;
- **Pratica in Mare** – per i nostri corsi regolari in genere pratichiamo le immersioni la mattina o il primo pomeriggio, dalle splendide costa della nostra città, in particolare, all'interno del limite della Riserva Marina Protetta "Capo Murro di Porco", in quanto autorizzati.

Relazione Sintetica Finale

È il primo livello del percorso di formazione che porterà gli allievi ad immergersi autonomamente.

Durante il corso PADI Open Water Diver i nostri istruttori trasmetteranno le conoscenze di base.

Già dopo le prime immersioni in piscina e in acque libere, essi sentiranno che la voglia di immergersi aumenterà in modo esponenziale.

Sotto la supervisione di un professionista PADI si procederà a piccoli passi alla scoperta del mondo subacqueo.

Un mondo caratterizzato da leggi proprie, che affascineranno e coinvolgeranno immediatamente.

Dopo la conclusione del corso PADI Open Water Diver, tutti i neo brevettati, avranno la possibilità di accedere a vari corsi di specialità, per approfondire e perfezionare specifiche aree di immersione.

Descrizione Sintetica di alcuni Esercizi Base e Fondamentali che si effettueranno nella sezione “Pratica”

- Nuoto e Acquaticità ;
- Sostentamento ;
- Assemblaggio Attrezzatura ;
- Recupero Erogatore e Rimozione Erogatore;
- Svuotamento Erogatore;
- Svuotamento Parziale e Totale della Maschera ;
- Ingresso da Pontile ;
- Passeggiata del Subacqueo senza Maschera ;
- Pivoting con gonfiaggio a bocca e Pivoting con gonfiaggio tramite VIS Hovering;
- Erogatore in continua ;
- Risalita normale e Risalita con utilizzo fonte d’aria alternativa;
- Risalita in coppia e Risalita controllata d’emergenza con pinneggiamento ;
- Eliminazione crampi ;
- Simulazione esaurimento d’aria;
- Rimozione e Riposizionamento zavorra e Sistemazione ARA ;
- Ingresso “Passo da Gigante”
- Ingresso da Barca
- Vestizione per “Scivolamento”;
- Trasporto del Sub esausto.