



*Centro Sub Free Diving - Ente di Formazione Didattica Subacquea  
Via Menfi N. 12 - 96100 Siracusa*

## **PANORAMICA DEL CORSO PADI ADVANCED OPEN WATER DIVER**

### **ARGOMENTO : teoria avanzata**

**Navigazione subacquea : importanza della navigazione subacquea, orientamento, stima delle distanze in immersione (con metodo dei cicli di pinneggiata, tempo, pressione bombole, braccia, cima graduata), Navigazione naturale sott'acqua, osservazioni pre-immersioni, discese e navigazione naturale, riferimenti naturali (luci ed ombre, composizione del fondo, profilo del fondo, piante ed animali, rumore), utilizzo dei tracciati subacquei (andata e ritorno, quadrato, triangolo, rettangolo, circonferenza), virate di 90 gradi senza bussola.**

**Navigazione con la bussola, caratteristiche della bussola, parti fondamentali e nomenclatura, come tenere la bussola, nuotare con la bussola, impostazione della bussola, assetto e navigazione con bussola, tracciati e percorsi andata e ritorno, a triangolo, a quadrato, a rettangolo, a greca.**

**Immersione notturna : attrezzatura per l'immersione notturna, sistemi di illuminazione subacquea, caratteristiche fondamentali e tipi, altre fonti di illuminazione, uso e manutenzione, programmazione delle immersioni notturne, lo stress nelle notturne, sistema di coppia, spegnimento della luce, separazione dal compagno, perdita di orientamento, segnali subacquei, tecniche di immersione in notturna, notturne dalla riva e dalla barca (organizzazione), discese e risalite, comunicazione, navigazione in notturna.**

**Immersione profonda : definizione e limiti delle immersioni profonde, attrezzature personali (tipologie e caratteristiche), attrezzature speciali, stazioni di supporto in superficie, computer subacquei, kit pronto soccorso, tecniche di immersione profonda, contatto con il compagno, assetto neutro in profondità ed in quota di decompressione, discese e risalite con riferimento e senza riferimento, consumo dell'aria, controllo della scorta d'aria, tecniche anti sospensione, tappe di decompressione preventive e di emergenza, narcosi da azoto, malattia da decompressione.**

**Massima esecuzione dell'assetto:** verifica pesata, microregolazione della galleggiabilità, posizionamento e distribuzione della zavorra, assetto idrodinamico, utilizzo ottimale del gav, controllo della respirazione.

**ARGOMENTO : Esercizi di pratica avanzata in mare.**

**Navigazione:** stima delle distanze con metodo dei cicli di pinneggiata, tempo, pressione bombole, braccia, cima graduata, navigazione lungo una linea retta sott'acqua e ritorno usando riferimenti naturali, navigare sott'acqua lungo una linea retta con bussola e ritorno, tracciato bussola a quadrato, triangolo, rettangolo e greca.

**Notturna :**immersioni dalla riva, tecniche di entrata ed uscita, navigazione subacquea con bussola, percorsi subacquei in notturna, tecniche di discesa e risalita, rientro al punto di partenza.

**Profonda:** immersione fra i 21 e i 30 metri da terra e dalla barca, svolgimento di compiti a quota trenta metri (esercizi di calcolo, nodi etc.), controllo dei sintomi da narcosi da azoto, navigazione subacquea, risalita a quota di decompressione simulata a 5 metri con riferimento e senza riferimento.



*Centro Sub Free Diving - Ente di Formazione Didattica Subacquea  
Via Menfi N. 12 - 96100 Siracusa*

## Programma Orientativo Corso Advanced Open Water Diver PADI 2° Livello

### Addestramento in Acque Confinatate

**Non Previsto**

### 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. Anche per questo addestramento specifico, prenderemo 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. Fondamentale come sempre eseguire le operazioni di seguito riportate

- a. Pianificheremo immersioni in profondità che non eccederanno mai i limiti previsti dal brevetto che si andrà a conseguire ( nel caso del brevetto Advanced Open Water Diver sarà 30 metri) .
- b. Non pianificate né conducete immersioni che eccedano i limiti del Pianificatore di Immersioni ricreative od i limiti di non decompressione.

3. 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.

4. 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.

5. 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, ad eccezione dell'immersione specialistica prevista dal corso avanzato, denominata immersione notturna.

6. Le altre immersioni previste dal corso Advanced sono:
  - a. Immersione per il massimo controllo dell'assetto;
  - b. Immersione notturna (sopra citata);
  - c. Immersione Naturalistica;
  - d. Immersione Profonda;
  - e. Immersione da barca,

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 ;
- **Pratica in Mare** – per i nostri corsi regolari in genere pratichiamo le immersioni la mattina dalla splendida costa della nostra città. Per le immersioni avanzate sarà possibile effettuare immersioni da una barca attrezzata.