



Corso Apnea ADVANCED (L2)



OBBIETTIVO DEL CORSO

Il programma SSI Advanced Freediver ti insegnerà tutto ciò che devi sapere per aumentare il tuo tempo medio d'immersione facendo progredire la tua capacità nel trattenere il respiro. Imparerai il concetto di efficienza nell'apnea, rendendo il tuo corpo più forte ed efficace in acqua. Perfezionerai le tecniche di caduta libera, della manovra di Frenzel, affinerai le competenze in qualità di compagno d'immersione (buddy system) e saprai immergerti in apnea, da un minimo di 20 metri di profondità fino ad un massimo di 30 metri.

REQUISITI

- . Età minima 15 anni
- . Essere in possesso della certificazione SSI Freediver o di una equivalente (riconosciuta)
- . Aver registrato almeno sei (6) sessioni freediving in acqua
- . Certificato medico non agonistico per l'apnea /subacquea presso un centro specializzato riconosciuto

PROGRAMMA DEL CORSO

LA PARTE TEORICA si sviluppa su 10 lezioni in presenza (1 presentazione, 8 lezioni, 1 test scritto) e tratta in maniera esaustiva le seguenti tematiche:

. Freediving avanzato	. Pressione, teoria avanzata	. Esercizi avanzati d'apnea
. Attrezzatura avanzata	. Sicurezza nel freediving	. Acquisizione d'esperienza

LA PARTE PRATICA si compone di 10 sessioni in acque confinate e 2 sessioni acque libere e/o profonde

. Tecnica	. Preparazione e recupero	. Rana subacquea
. Free Immersion	. Assetto costante	. Manovre di salvataggio

ATTREZZATURA

. Costume da bagno	. Asciugamano	. Pinne, maschera, tubo
. Cintura elastica con zavorra	. Muta appropriata	. Lucchetto per armadietto

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Piscina A-Club, Via Centro Sportivo 5, 6942 Savosa

CALENDARIO

Ogni giovedì, dalle **19:00 alle 21.30** (19:00 - 20:00 Teoria / 20.15 – 21.30 Pratica)

Piscina A-Club	Piscina Y-40 (I) - Montegrotto -	Mare (I) - Liguria -
17.04.2025		
08.05.2025		
15.05.2025		
	20.05.2025 (**)	
22.05.2025		
05.06.2025		
12.06.2025		
19.06.2025		
26.06.2025		
03.07.2025 (ts)		
		05.07.2025 o 06.07.2025 (ep) (**)

(ts) test scritto

(ep) esame pratico

(**) da definire

VARIE

Costo del corso: **CHF 450.-** (include le di lezioni di teoria e pratica + entrate alla piscina A-Club)
CHF 380.-- (per soci attivi della Società Svizzera Salvataggio, Lugano)

Sono esclusi i costi per l'attrezzatura propria, visita medica, tutti i costi (trasferta, entrata, vitto, ecc.) per uscite al mare e/o piscine che non siano quella dell'A-Club

Numero minimo di partecipanti: **4**

CONTATTI

Filippo Di Pietro (Istr. SSI-L2, Istr. ML compensazione) 076 371 85 12 filippo@deepbluefreediving.ch