



## Corso Apnea I livello - brevetto SSI (Scuba School International)



### Obiettivo corso

Questo programma fornisce le conoscenze e le competenze necessarie per svolgere in modo indipendente e sicuro l'apnea con un compagno, in acque libere, fino a una profondità di 20 metri. Al termine del corso, riceverai la certificazione SSI Freediving Level 1.

### Requisiti

- Età minima 12 anni
- Saper nuotare
- Possedere certificato medico sportivo non agonistico specifico per apnea/attività subacquea

### Contenuto del corso

#### Parte teorica

La parte teorica si sviluppa su 10 lezioni in presenza (1 presentazione, 8 lezioni, 1 test scritto) e tratta le seguenti tematiche:

#### L'attrezzatura per il freediving

Obiettivi:

1. Comprendere l'importanza di possedere un'attrezzatura freediving completa
2. Scegliere l'attrezzatura che meglio si adatti alle tue necessità

## Fisiologia dell'apnea

Obiettivi:

1. Comprendere lo stimolo respiratorio
2. Capire come l'ossigeno entra nel corpo
3. Conoscere il riflesso d'immersione mammifero
4. Comprendere come la pressione influisce sul Freediver
5. Conoscere le tecniche di compensazione corrette
6. Conoscere la respirazione corretta per il Freediving

## Esercizi per il freediving

Obiettivi:

1. Comprendere le tecniche giuste da usare negli esercizi di Freediving
2. Comprendere quali sono le procedure adeguate per entrare e uscire dall'acqua
3. Sapere cosa sono il Blackout e la perdita del Controllo Motorio e come ridurre al minimo questi rischi
4. Descrivere tecniche adeguate di stretching, per una migliore elasticità corporea
5. Capire i vantaggi dell'allenamento a trattenere il respiro
6. Conoscere i rischi per cui non è raccomandato mischiare Freediving con immersioni SCUBA

## Freediving e ambiente sommerso

Obiettivi:

1. Capire cosa sono le maree, le correnti e come influenzano il Freediving
2. Stabilire le cause delle onde e dei frangenti
3. Comprendere meglio l'ambiente acquatica
4. Saper riconoscere le principali specie di vita marina, specie quelle potenzialmente pericolose
5. Descrivere le procedure corrette di pianificazione per una sessione di Freediving, con particolare attenzione alle conseguenze ambientali

## **Parte pratica in acque confinate (piscina)**

- Assetto
- Tecnica
- Apnea dinamica
- Rana subacquea
- Manovre di salvataggio
- Prova apnea statica

## **Parte pratica in acque libere**

- Assetto
- Tecnica
- Fase di preparazione e di recupero
- Discesa in freeimmersion
- Discesa in assetto costante

- manovre di salvataggio
- sicurezza

## Attrezzatura

- Costume da bagno
- Asciugamano
- Attrezzatura di base (pinne | maschera | snorkel)
- zavorra
- muta appropriata per l'ambiente in cui si svolge l'addestramento

## Luogo di svolgimento

<b>Lezioni di teoria e sessioni in piscina</b>	Centro A-Club, Via Centro Sportivo 5, Savosa
<b>Sessioni in acque libere (o equiparate)</b>	Mare/Y-40
<b>Limite minimo/massimo di profondità</b>	10/20 metri
<b>Durata</b>	10 sessioni acque confinate (10 g)/4 sessioni acque libere/profonde
<b>Orari e date presso</b>	Ogni giovedì, dalle 19:00 alle 21.30 (19:00-20:00 teoria; 20:15/20-21:30 piscina) <b>Inizio: giovedì 3 ottobre 2024, ore 19:00</b> <u>Sessioni successive presso A-Club:</u> 10/10,17/10,24/10,07/11,14/11,21/11,28/11,05/12,12/12 . <u>Sessione acque confinate profonde (10m):</u> 23.11 2024(tbc) , piscina Faustina di Lodi <u>Sessione mare (Liguria/)/acque libere profonde (Y-40):</u> 17.12.2024 (tbc)
<b>Costo del corso</b>	<b>CHF 430.-</b> (inclusivo di lezioni di teoria e lezioni/entrate in piscina all' a-club)- attrezzatura apnea e costi (viaggio, biglietti,ecc.) per uscite mare/piscina profonda sono <u>esclusi/</u> <b>(Per membri Società Svizzera Salvataggio Lugano:CHF 350.-)</b>
<b>Numero minimo partecipanti</b>	4
<b>Contatti</b>	Filippo Di Pietro, Tel.: 076 371 85 12