

NORME E PROCEDURE

CORSO

OPEN WATER DIVER (Junior – Indoor Diver)



Norme e Procedure Corso Open Water Diver

(compreso Junior – Indoor Diver)

Edizione 06/2022 - NADD – Global Diving Agency

Versione Italiana

© 1984 – 2022 NADD – Global Diving Agency

www.naddeurope.com

NORME E PROCEDURE DEL CORSO

Open Water Diver

Junior Open Water Diver - Indoor Diver

Conformi alle norme EN 14153-2 - ISO 24801-2



Definizione e orientamento del corso

In questo corso l'allievo apprende il corretto uso dell'equipaggiamento subacqueo e comprende le tecniche basilari fondamentali per la sua sicurezza in immersione.

Questo corso rappresenta il primo livello per subacquei autonomi e costituisce la base fondamentale sulla quale il subacqueo potrà costruire il suo futuro di ulteriori conoscenze e possibilità offerte dall'attività subacquea.

La partecipazione a questo corso rappresenta un momento importante per l'allievo. Lo staff didattico durante il corso dovrà cercare di dare, oltre a buoni insegnamenti, anche motivazioni sui piaceri e il divertimento che offre la subacquea, evidenziando nei vari passaggi didattici le sensazioni che l'allievo percepisce in relazione alla sua permanenza sott'acqua.

Certificazione rilasciata

Al termine del corso, se superato con successo, il subacqueo potrà ricevere un brevetto che attesta la sua abilitazione a immergersi in acque libere entro la profondità di **18 metri** ed entro la curva di sicurezza, con un compagno di pari livello o superiore senza la supervisione da parte di un professionista, in ambienti simili a quelli in cui è stato addestrato, da un'ora dopo il sorgere del sole a un'ora prima del suo tramonto.

Chi può iscriversi a questo corso (prerequisiti)

L'età minima per accedere al corso è di 15 anni.

Certificato Medico – Dichiarazione medica – Informazione sui rischi

Ogni allievo deve compilare il Modulo Dichiarazione medica – Informazione sui rischi e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica prima di iniziare l'addestramento in acqua.

Se l'aspetto e/o il comportamento dell'allievo, o quanto da lui scritto sul Modulo Storia Medica evidenzia una qualche situazione contraria a partecipare alle attività subacquee in apnea o con autorespiratore, prima di iniziare l'addestramento in acqua, l'istruttore dovrà richiedere l'esibizione di un certificato medico sportivo redatto da un medico specialista in medicina dello sport e riportante l'idoneità alle immersioni subacquee con autorespiratore. Non sono ammesse autocertificazioni in merito, nemmeno se l'allievo è un medico, come chiaramente indicato dall'art. 10 D.P.R. 403/1998 e dal D.P.R. 445/2000.

Anche se l'allievo ha ottenuto l'idoneità medica per frequentare il corso subacqueo, all'istruttore spetta la decisione finale su chi vuole accettare al corso da lui insegnato.

In alcuni paesi non è richiesta all'allievo la consegna di un certificato medico ad inizio corso. E' responsabilità dell'istruttore verificare quanto richiesto dalla legislazione o dai regolamenti del luogo in cui si svolge il corso, adeguandosi alle normative.

Scarico di Responsabilità

Non è richiesta la compilazione dello scarico di responsabilità se non per quei luoghi in cui la legislazione sollevi l'istruttore da responsabilità legali previa sottoscrizione di tale modulo.

Nell'Unione Europea lo scarico di responsabilità non è valido. È responsabilità dell'istruttore verificare quello che è richiesto o consentito dalla legislazione o dai regolamenti del luogo in cui si svolge il corso, adeguandosi alle normative.

Tuttavia, l'allievo dovrà sempre compilare e firmare il Modulo Dichiarazione Medica – Informazione sui rischi che mira ad informare dei potenziali rischi connessi alla pratica dell'attività subacquea e del comportamento richiesto durante l'addestramento preparatorio. Nel caso l'allievo fosse un minore è necessaria la firma sul modulo da parte di un genitore o di un tutore legale per partecipare al corso.

L'istruttore non deve istruire in acqua alcun minore di cui non abbia ricevuto l'autorizzazione scritta firmata da un genitore o un tutore legale.

Chi può insegnare questo corso

Open Water Instructor NADD o superiori in stato attivo.

Durante le sessioni in acque delimitate l'istruttore NADD deve insegnare personalmente agli allievi l'esercizio pratico (tecnica).

Successivamente gli allievi possono fare pratica in acqua bassa con un assistente qualificato NADD sotto la diretta supervisione dell'istruttore.

La valutazione della padronanza delle tecniche da parte dell'allievo, in ogni caso, deve essere fatta esclusivamente dall'istruttore NADD.

Per le acque libere l'insegnamento e la valutazione dell'esecuzione degli esercizi (tecniche) deve essere fatta dall'istruttore NADD responsabile del corso.

Durante l'esecuzione delle tecniche da parte di un allievo (o una coppia di allievi) in acque libere, l'istruttore può delegare la supervisione diretta degli allievi restanti a un assistente qualificato. Questa delega è da considerarsi possibile solo ed esclusivamente per il tempo necessario all'esecuzione della tecnica e in questo lasso di tempo l'assistente deve limitarsi a supervisionare gli allievi senza chiedere l'esecuzione di alcuna tecnica.

In acque libere gli assistenti qualificati possono essere delegati dall'istruttore ad accompagnare gli allievi dal punto di ingresso in acqua fino al punto in cui si dovranno svolgere gli esercizi e viceversa (rimanendo in superficie). La supervisione degli assistenti deve essere sempre diretta nei confronti degli allievi e comprendere anche le fasi di ingresso e uscita dall'acqua.

Una volta verificata la padronanza degli allievi nell'eseguire le tecniche previste, durante l'escursione relativa all'ultima immersione in acque libere, l'istruttore può delegare la guida di tale escursione ad un assistente qualificato. In questo caso ogni assistente non può accompagnare più di due allievi per volta e deve sempre mantenere la supervisione diretta.

Durante l'ultima immersione in acque libere, al termine delle valutazioni previste per il corso, l'istruttore può delegare un assistente qualificato a far svolgere l'esercizio di navigazione subacquea con la bussola agli allievi, purché l'assistente mantenga la supervisione diretta degli allievi e l'esercizio venga fatto svolgere a max due allievi alla volta (coppia) e a poca profondità.

Rapporto numerico Istruttore/Allievi

Valgono le norme generali dei corsi.

L'istruttore, prima di iniziare il corso, è tenuto a visionare le Norme Generali dei Corsi in merito ai rapporti istruttore / allievi. Nel caso in cui si presentasse la necessità di ridurre tali rapporti, seguire quanto specificato nelle Norme Generali dei Corsi.

Durata minima lezioni di teoria (totale ore)

12 ore.

Durata minima lezioni di pratica in acqua (totale ore)

14 ore.

Numero immersioni in acque libere

1 di apnea / ambientamento e 4 con ARA.

Contenuti e argomenti del corso (parte teorica)

Durante le lezioni teoriche l'allievo dovrà apprendere in maniera sufficiente e saper applicare praticamente i concetti definiti di seguito.

- *Il mondo della subacquea*
L'attività subacquea; la NADD e il tuo Istruttore; un po' di storia della subacquea.
- *Il corso Open Water Diver NADD*
La struttura del corso; il brevetto; il nuoto di base; la buona salute; l'attrezzatura subacquea; l'Istruttore, l'insegnamento e il sistema di coppia.
- *Nuoto in superficie con pinne, maschera e snorkel*
L'attrezzatura di base: le pinne, la maschera, l'aeratore o snorkel, il sistema di galleggiamento individuale per snorkelisti, prendersi cura delle attrezzature di base. La visione sott'acqua: la rifrazione e i colori sott'acqua.
- *Pressione e compensazione*
Gli effetti della pressione in immersione su volume e densità; gli spazi aerei del subacqueo. La compensazione: la compensazione dell'orecchio; la compensazione della maschera; i blocchi inversi. La respirazione subacquea: non trattenere il respiro - la regola più importante dell'immersione subacquea con le bombole.
- *Protezione termica e respirazione*
La dispersione termica. Le mute: mute umide; mute stagne; mute semistagne; accessori; prendersi cura della muta. Assetto o galleggiabilità; la zavorra; il cuore e la circolazione; i polmoni, il sistema respiratorio e la ventilazione; l'affanno; l'iperventilazione e la sincope.
- *Bombole, erogatori e G.A.V.*
Le bombole: le rubinetterie; maneggiare le bombole; la ricarica delle bombole; prendersi cura delle bombole. Gli erogatori: il manometro subacqueo; autorespiratori d'emergenza; prendersi cura degli erogatori. Il G.A.V. (Giubbotto ad Assetto Variabile). Accessori per le immersioni: pedagno e bandiera segnasub (segnala la tua presenza in immersione).
- *Consumo d'aria e comunicazione in immersione*
Respirare sott'acqua: pressione e densità dell'aria; come respirare in profondità. Consumo d'aria ed autonomia in immersione: fattori che influenzano il consumo d'aria. Suono e segnali in immersione: il suono sott'acqua; la comunicazione subacquea. Il sistema di coppia.
- *Respirare aria in profondità*
Effetti nocivi dei gas: pressioni parziali dei gas, tossicità dell'ossigeno, narcosi d'azoto, aria inquinata. Solubilità dei gas nei liquidi: l'assorbimento di azoto nel subacqueo in immersione; il rilascio dell'azoto. La malattia da decompressione

(M.D.D.): le variabili che influenzano l'insorgere della M.D.D; primo soccorso e cura delle Patologie Da Decompressione. Il Nitrox.

- *Uso delle tabelle di immersione e dei computer subacquei*

Come funzionano le tabelle di immersione e i computer subacquei; terminologia e procedure per l'utilizzo delle tabelle di immersione e dei computer subacquei; uso delle tabelle di immersione; esempi di calcolo con le tabelle (immersioni singole e immersioni ripetitive). Il computer subacqueo: immersioni ripetitive con l'utilizzo del computer; guasto del computer. Immersioni in altitudine; volare o salire in quota dopo l'immersione.

- *L'ambiente acquatico*

La temperatura dell'acqua e il termoclino; visibilità sott'acqua; onde e frangenti: riflusso e risacca; le maree; le correnti e le correnti di marea; la luce del Sole; la fauna acquatica e la salvaguardia dell'ambiente subacqueo: animali marini potenzialmente pericolosi.

- *Organizzazione e prospettive future*

La navigazione subacquea: navigazione con riferimenti naturali e navigazione con la bussola; le immersioni dalla barca: il mal di mare; pianificazione di un'immersione; gestione dei problemi (problemi in superficie e problemi in immersione); salute e attività subacquea; il libretto d'immersione o Dive Logbook; prospettive future; regole generali per le immersioni subacquee.

Dopo lo sviluppo degli argomenti teorici e prima di effettuare la prima immersione in acque libere gli allievi devono superare l'esame finale, come previsto dalle norme generali dei corsi.

Contenuti e argomenti del corso (parte pratica)

Entro la fine dell'insegnamento acque confinate, prima della prima immersione in acque libere, gli allievi dovranno superare le seguenti prove:

- nuoto in qualunque stile senza interruzioni per 200 metri (nessun limite di tempo), oppure 300 metri di nuoto con maschera snorkel e pinne e 50 metri di nuoto a corpo libero, senza interruzioni (nessun limite di tempo);
- sostentamento in acqua per 10 minuti.

Se le condizioni lo richiedono, per effettuare queste prove, gli studenti possono indossare una muta purché siano correttamente zavorrati per essere in assetto neutro.

Durante l'insegnamento in acque confinate gli allievi devono apprendere le tecniche indicate di seguito. Tali tecniche una volta apprese dovranno essere ripetute correttamente dagli allievi in acque libere.

Corpo libero e apnea

- Ambientamento; preparare, indossare e regolare l'attrezzatura; tecniche di entrata ed uscita dall'acqua; elementi di nuoto a crawl; elementi di nuoto in superficie a rana; sostentamento in acqua; elementi di rana subacquea; risoluzione del crampo a sé stessi e al compagno; nuoto in superficie con le pinne, maschera e volto in acqua respirando dallo snorkel; svuotamento dello snorkel soffiando e per dislocamento; togliere e rimettere la maschera e le pinne in acqua; nuotare con le pinne a dorso; trasporto del compagno stanco spingendolo dalle pinne; controllo della quantità di zavorra; compensazione; capovolta in squadra, seguita da nuoto subacqueo con le pinne; togliere e rimettere la zavorra in superficie; nuotare in superficie con una sola pinna; salvamento di un apneista sul fondo (solo in acque confinate).

Con attrezzatura A.R.A.

- Assemblare, disassemblare e sciacquare l'attrezzatura; preparare, indossare e regolare l'attrezzatura; tecniche di entrata ed uscita dall'acqua; gonfiare e sgonfiare il GAV nei vari modi; controllo della quantità di zavorra; nuoto in superficie alternando con il viso in acqua snorkel ed erogatore (snorkel pass); tecniche per indossare il gruppo ARA in acqua in superficie, nuoto in superficie con una sola pinna; tecniche di compensazione; riconoscere e rispondere ai principali segnali convenzionali; svuotamento erogatori (soffio e push); recupero dell'erogatore; nuoto in superficie sul dorso; nuoto in superficie guardando il fondo e respirando dallo snorkel; svuotamento della maschera; togliere, rimettere e svuotare la maschera sott'acqua; recupero e lettura del manometro; pivoting; discesa controllata lungo una cima fino al fondo compensando correttamente orecchie e maschera; nuoto sul fondo curando la corretta esecuzione delle pinne; provare una situazione reale di esaurimento aria, chiudendo la rubinetteria della bombola; risalita in superficie lungo la cima; gonfiare il proprio GAV e quello del compagno a bocca; trasporto in superficie di un subacqueo stanco; risalita d'emergenza controllata nuotando; raggiungere assetto positivo in superficie liberandosi della zavorra; scollegare la frusta del GAV sott'acqua; gonfiare il GAV a bocca sul fondo; uso della valvola di scarico rapido del GAV sul fondo; hovering; nuoto sul fondo in galleggiabilità neutra; simulare una situazione di esaurimento d'aria: segnalare correttamente la fine dell'aria e risalire respirando dalla fonte d'aria alternativa del compagno; togliere e rimettere la zavorra, le pinne e l'attrezzatura in superficie; discesa controllata lungo una parete; risoluzione del crampo a sé stesso e al compagno; percorso a nuoto respirando dal proprio erogatore, senza maschera; nuoto a rana con le pinne; risalita senza cima; respirare da un erogatore in continua; discesa controllata senza cima; nuoto in immersione con una sola pinna; uso della bussola per navigazione in linea retta andata e ritorno (*è possibile svolgerlo solo in acque libere*); uso del pedagno; rimuovere e riposizionare la zavorra e gruppo A.R.A. sul fondo (*solo in acque confinate*); portare in superficie un subacqueo svenuto (*solo in acque confinate*), risolvere lo sganciamento accidentale della bombola del compagno (*solo in acque confinate*), conoscere la corretta sequenza di infilaggio del cinghiaggio di ritenuta del gav nella fibbia, analizzando i modelli più comuni, salvaguardia della schiena e corretti metodi di sollevamento (sforzo di gambe, schiena dritta e avvicinare al corpo i pesi per ridurre la leva).

Norme aggiuntive per i corsi dedicati ai Bambini

Junior Open Water Diver 18 metri e 10 metri

Gli allievi di età compresa tra i 10 e i 14 anni (compiuti prima dell'inizio delle attività in acqua) possono conseguire il brevetto Junior Open Water Diver.

Al termine del corso, se superato con successo, il subacqueo potrà ricevere un brevetto che attesta la sua abilitazione a immergersi in acque libere entro la profondità di 18 metri (per allievi di età compresa tra i 12 e i 14 anni).

ATTENZIONE: la profondità massima raggiungibile si riduce a 10 metri per Junior OWD di età compresa tra i 10 e 11 anni – la limitazione sarà indicata anche sul brevetto.

I bambini di età compresa tra 8 e 9 anni possono partecipare al programma di esperienza Baby Dolphin e immergersi entro i 4 metri sempre accompagnati da un istruttore. Come indicato più sotto.

E' consigliato che i bambini partecipino al corso insieme ad un genitore o tutore. Nel caso di allievi di età compresa tra 8 e 11 anni è obbligatorio che un genitore (o tutore) sia coinvolto e partecipi insieme al bambino almeno alle lezioni teoriche e/o svolga con lui lo studio sulla piattaforma E-learning.

Chi può iscriversi a questo corso (prerequisiti)

L'età minima per accedere al corso è di 10 anni compiuti.

Rapporto numerico Istruttore/Allievi

Valgono le norme generali dei corsi con la seguente limitazione: in presenza di allievi di età inferiore a 12 anni il numero massimo di allievi per istruttore è 2 (4 con un assistente qualificato).

All'interno del gruppo non possono essere presenti più di 2 allievi di età inferiore a 12 anni.

Nel caso in cui si presentasse la necessità di ridurre tali rapporti, seguire quanto specificato nelle Norme Generali dei Corsi.

Il corso Junior Open Water Diver è analogo al corso Open Water Diver, ma una volta conseguito il brevetto Junior, questo è soggetto alla condizione che il genitore o il tutore legale debba autorizzare il minore a immergersi con la supervisione di una persona maggiorenne che sia in possesso di un brevetto da subacqueo autonomo, rilasciato da una agenzia didattica riconosciuta.

ATTENZIONE: il compagno di brevettati Junior OWD di età compresa tra 10 e 11 anni deve obbligatoriamente essere in possesso di brevetto professionale, (minimo Divemaster) oltre a dover essere autorizzato dal genitore o dal tutore legale.

Per eliminare queste condizioni, quando l'allievo supererà l'età minima richiesta per la certificazione Open Water Diver, è necessario che l'istruttore ne richieda l'emissione.

Conversione del brevetto Junior Open Water Diver in Open Water Diver

Al compimento del 15° anno di età, l'allievo in possesso del brevetto Junior Open Water Diver (18 metri) può richiedere la conversione a Open Water Diver, se nel frattempo si è mantenuto in attività.

Poiché il contenuto dei corsi Junior Open Water Diver e Open Water Diver è analogo, per la conversione del brevetto non è richiesta nessuna integrazione didattica se il brevettato si è mantenuto in attività dal conseguimento del brevetto.

In ogni caso la richiesta del nuovo brevetto è a discrezione dell'istruttore il quale può richiedere una valutazione dell'allievo in merito alle conoscenze teoriche ed abilità tecniche precedentemente acquisite per verificare che queste non siano state, nel frattempo, perdute.

I brevettati Junior OWD (10 metri) di età compresa tra 10 e 11 anni al compimento del 12 anno posso richiedere al proprio istruttore di poter aumentare la profondità operativa da 10 a 18 metri. La richiesta del nuovo brevetto è a discrezione dell'istruttore e dovrà prevedere

lezioni teoriche e pratiche per approfondire le conoscenze teoriche e le abilità tecniche precedentemente acquisite.

Baby Dolphin – 4 metri

I bambini di età compresa tra 8 e 9 anni possono partecipare al corso che, vista la giovane età, è da considerarsi un corso di esperienza / introduzione alla subacquea.

Per questo corso è previsto il rilascio del brevetto Baby Dolphin. Con questo brevetto il bambino può immergersi entro i 4 metri di profondità sempre accompagnato da un istruttore in stato attivo. Ogni istruttore può accompagnare un solo bambino.

L'istruttore deve adeguare l'esperienza pratica alle esigenze del bambino e alle sue capacità. Se non lo ritiene idoneo a partecipare al programma non deve accettarlo al corso o non deve portarlo in acque libere; può proporgli di partecipare successivamente al corso Junior Open Water Diver.

Il brevetto Baby Dolphin non può essere convertito in Junior Open Water o Open Water Diver, ma l'allievo deve necessariamente seguire il corso completo con il proprio istruttore.

Note specifiche per immersioni con bambini:

- Sono vietate immersioni con temperatura dell'acqua inferiore a 16°C.
- In acqua con una temperatura di poco superiore a 16°C la durata massima di un'immersione è limitata a 15 minuti, sopra questa temperatura può essere estesa a 25 minuti. In ogni caso deve essere assicurata una adeguata protezione termica.
- Gli allievi dei corsi Baby Dolphin possono immergersi solo se la temperatura dell'acqua è uguale o superiore a 22° C.
- Le attrezzature utilizzate devono essere adattate ai bambini ed in perfetta efficienza.
- Non è possibile effettuare più di due immersioni con ARA al giorno. Tra un'immersione e l'altra l'intervallo di superficie deve essere adeguato e minimo di due ore.

Norme aggiuntive per il corso Indoor Diver

Il programma Indoor Diver è rivolto a chi desidera conseguire un brevetto subacqueo che lo addestri ad immergersi entro i 18 metri in una piscina coperta di notevoli dimensioni, ovvero in acquari o in bacini artificiali con le medesime caratteristiche di una piscina, con un compagno (minimo di pari grado).

Il corso è analogo al corso Open Water Diver, con la sola differenza che il programma delle immersioni in acque libere deve essere condotto interamente in un bacino delimitato.

Caratteristiche necessarie del bacino delimitato utilizzato per l'addestramento:

Le piscine, acquari o specchi d'acqua artificiali utilizzati devono avere una zona di acqua bassa, necessaria per insegnare le sessioni di acque confinate e una zona più profonda di 5 m. per svolgere il programma simulato di acque libere.

Tra gli impianti utilizzabili per lo svolgimento del programma di acque libere rientrano quelli appositamente studiati per la subacquea ricreativa se permettono di ricreare le condizioni di

immersione in acque libere per quanto concerne pianificazione, profilo, profondità, e conformazione del fondale.

La superficie minima dei bacini utilizzabili per il corso deve essere di almeno 100 m².

Certificazione Junior Indoor Diver

Per questo corso esistono due livelli di certificazione Junior a seconda dell'età del partecipante:

- Se il partecipante ha tra i 10 e gli 11 anni, dopo aver conseguito il brevetto potrà immergersi ad una profondità massima di 10 m con un compagno adulto certificato o con un Divemaster / Assistente Istruttore / Istruttore.
- Se il partecipante ha tra i 12 e i 14 anni, dopo aver conseguito il brevetto potrà immergersi ad una profondità massima di 18 m con un compagno adulto certificato o con un Divemaster / Istruttore.

Crediti formativi e conversioni brevetti Indoor

Per convertire una certificazione Indoor Diver in Open Water Diver / Junior Open Water Diver l'allievo dovrà dimostrare di saper eseguire le tecniche del corso Open Water Diver in acque libere sotto la supervisione di un Istruttore NADD.

L'istruttore, prima di condurre l'allievo in acque libere, deve accertarsi che le conoscenze e le abilità tecniche subacquee acquisite in precedenza dall'allievo non siano state nel frattempo perdute. Questo controllo preliminare, indispensabile per gli allievi non conosciuti, può essere effettuato, per esempio, facendo ripetere l'esame scritto del corso Open Water Diver e facendo sostenere un'immersione di prevalutazione in acque confinate.

Per completare la conversione, l'allievo dovrà effettuare con successo le tecniche previste dalle immersioni 1 - 4 e 5 di acque libere del corso Open Water Diver e dilazionare in queste o in più immersioni la corretta esecuzione delle tecniche previste dalle immersioni 2 - 3.

Nota: Immersioni in Acque Libere del corso Open Water Diver in bacino delimitato:

E' consentito svolgere il programma delle immersioni 2 - 3 di acque libere del corso Open Water Diver in un bacino delimitato idoneo che possieda le caratteristiche necessarie come sopra indicato.

Se si sceglie questa possibilità, l'allievo per conseguire la certificazione Open Water Diver dovrà come minimo effettuare in acque libere con un istruttore, le immersioni 1 - 4 e 5 del programma di acque libere del corso Open Water Diver e dilazionare in queste, o in più immersioni, le tecniche previste dalle immersioni 2 - 3.

Programma di insegnamento per le lezioni in acque confinate del corso Open Water Diver

OSSERVAZIONI

Il corso Open Water Diver è suddiviso in dieci unità di addestramento in acque confinate. L'Istruttore ha la facoltà di accorpare l'insegnamento di più unità nella stessa lezione fatto salvo quanto segue:

Stimando un utilizzo medio della piscina o acque confinate di circa 2 ore per volta, compatibilmente con le esigenze degli allievi e dell'insegnamento, si possono svolgere le dieci Unità previsti per le acque confinate del corso Open Water Diver in 5 lezioni. Quanto detto è più facilmente attuabile dagli Istruttori che operano in diving center e quando l'allievo può dedicare diverso tempo al corso, come ad esempio durante un periodo di vacanza.

Disponendo di tempi di disponibilità piscina / acque confinate diversi e/o in funzione delle dimensioni della classe e/o delle capacità degli Allievi, le Unità andranno sviluppate in più lezioni. Questa è la situazione tipica che si manifesta nei corsi di città dove la disponibilità di piscina è mediamente di un'ora / un'ora e mezza.

Durante lo sviluppo delle tecniche, la padronanza è acquisita con l'esecuzione corretta, tranquilla, fluida e ripetibile di una abilità o di una tecnica. L'istruttore quindi dovrà far ripetere i singoli esercizi presenti nelle unità, fino al raggiungimento della loro padronanza da parte degli allievi.

Gli esercizi vanno sempre dimostrati e fatti eseguire in acqua bassa prima di farli eseguire in acqua alta.

L'istruttore in acqua alta non esegue dimostrazioni, controlla l'esecuzione degli esercizi proposti, già acquisiti da parte dell'allievo in acqua bassa, in modo da non trovarsi in situazioni di perdita di controllo della classe.

E' opportuno non sprecare il tempo disponibile per l'attività in acqua (affitto / costi piscina) anticipando il briefing e le spiegazioni degli esercizi (almeno quelle spiegazioni possibili "a secco") al periodo precedente l'inizio della lezione in acqua, ad esempio dando appuntamento agli Allievi con il necessario anticipo (normalmente il briefing e le spiegazioni non dovrebbero durare più di 10/15 minuti).

Formare le coppie per l'attività prestando attenzione agli abbinamenti; in alcune situazioni può essere utile associare una persona con maggiore prestanza fisica a una che necessita più aiuto.

Nel briefing della prima lezione bisogna presentare in particolare:

- presentazione dello Staff;
- logistica delle strutture;
- regolamento della piscina (se utilizzata);

- il sistema di coppia – non perdetevi occasione di ricordarne l'importanza e sollecitare gli allievi ad applicarlo anche "a secco";
- procedure di emergenza;

Nei briefing delle lezioni successive si devono trattare, in particolare:

- obiettivi e spiegazione della lezione e collegamenti alle lezioni precedenti;
- il sistema di coppia;
- segnali utilizzati;

Nei debriefing è importante:

- enfatizzare i risultati positivi;
- trasmettere entusiasmo;
- valutare e correggere gli esercizi svolti;
- ricordare di sciacquare le attrezzature con acqua dolce;
- dare indicazioni per la lezione successiva.

Esercizio atto ad aumentare la consapevolezza della propria scorta d'aria:

Dopo aver insegnato la tecnica del recupero e lettura del manometro l'allievo deve imparare l'importanza di avere costantemente sotto controllo la sua scorta d'aria e quindi a guardare regolarmente il manometro anche quando non richiesto dall'istruttore.

Al fine di trasmettere questo buon modo di operare, di tanto in tanto ed almeno una volta a lezione, l'istruttore dovrà chiedere l'aria all'allievo e questi dovrà rispondere prontamente senza guardare il manometro. E' consentito uno scarto di più o meno 20 bar.

Esercizio atto ad aumentare la consapevolezza su come ottenere il galleggiamento positivo in superficie:

In superficie l'allievo deve provare più di una volta a liberarsi della zavorra per comprendere come ottenere un immediato assetto positivo e comprendere quale sensazione si prova in tale condizione.

Questo esercizio ha la finalità di automatizzare questa tecnica qualora in futuro il subacqueo si trovasse in una difficoltà per la quale sarà necessario liberarsi della zavorra in superficie.

Nota postura e salvaguardia schiena / articolazioni del subacqueo:

E' necessario spiegare ai propri allievi il corretto metodo di sollevamento delle attrezzature, ovvero mantenere la schiena dritta, utilizzare le gambe per effettuare lo sforzo ed avvicinare i pesi al corpo per ridurre la leva. L'istruttore deve curare e correggere i propri allievi.

UNITA' 1 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- seduti sul bordo, bagnare polsi, nuca, ascelle, stomaco, viso;
- entrata dalla scaletta o da seduti sul bordo ruotando di schiena poggiandosi al bordo (acqua bassa);
- elementi di nuoto a crawl;
- elementi di nuoto in superficie a rana;
- sostentamento in acqua per 10 minuti – *questo esercizio può essere svolto anche in un altro momento, ma deve essere superato entro la fine del programma di acque confinate.*

UNITA' 2 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- elementi di rana subacquea;
- nuoto in qualunque stile senza interruzioni per 200 metri (nessun limite di tempo), oppure 300 metri di nuoto con maschera snorkel e pinne e 50 metri di nuoto a corpo libero, senza interruzioni (nessun limite di tempo) – *questo esercizio può essere svolto anche in un altro momento, ma deve essere superato entro la fine del programma di acque confinate.*

UNITA' 3 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- preparazione antiappannamento della maschera;
- indossare le pinne da seduti, il compagno aiuta a preparare e passare la pinna da indossare;
- entrata controllata da seduti sul bordo (acqua bassa);
- Risoluzione del crampo a sé stessi;
- nuoto in superficie con le pinne, maschera indossata, volto in acqua respirando dallo snorkel;
- svuotamento dello snorkel soffiando e per dislocamento;
- togliere e rimettere le pinne e la maschera in superficie;
- nuotare con le pinne a dorso;
- trasporto del compagno spingendolo dalle pinne;
- togliere le pinne con l'aiuto del compagno e uscita dall'acqua.

UNITA' 4 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- indossare l'attrezzatura con l'aiuto del compagno e entrare con passo del gigante;
- controllo della quantità di zavorra (pesata);
- nuoto in superficie con le pinne, maschera indossata, volto in acqua respirando dallo snorkel;
- comprensione ed esecuzione della compensazione;
- capovolta in squadra, seguita da nuoto subacqueo con le pinne;
- togliere e rimettere la zavorra in superficie;
- assistere un compagno nella risoluzione di un crampo;
- nuotare in superficie con una sola pinna;
- salvamento di un apneista sul fondo;
- uscita dall'acqua alta simulando la risalita su un gommone o su una barca.

UNITA' 5 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- assemblare l'attrezzatura con assistenza dell'Istruttore / Staff;
- verificare l'efficienza del gruppo A.R.A.;
- indossare l'attrezzatura "a giubbotto", da seduti con l'aiuto del compagno;

Acqua bassa, in superficie:

- entrata controllata da seduti;
- gonfiare e sgonfiare il GAV nei vari modi (frusta, bocca, valvole scarico rapido, ecc.);
- controllo della quantità di zavorra (pesata) spostandosi verso una zona in cui non si tocca;
- prendere confidenza con l'erogatore, provando a respirare e comprendendo di appoggiarlo in acqua con il boccaglio rivolto verso il basso per evitare l'autoerogazione;

Acqua bassa, sul fondo:

- Tecniche di compensazione;
- riconoscere e rispondere ai principali segnali convenzionali;
- svuotamento erogatori (soffio e push) – *evidenziare la necessità di fare le bollicine quando non si ha l'erogatore in bocca*;
- recupero dell'erogatore in ginocchio sul fondo (2 tecniche: spazzata laterale con il braccio teso e recupero seguendo la frusta dal primo stadio);
- Nuoto subacqueo – *mantenendosi in acqua bassa*;

In superficie:

- nuoto in superficie guardando il fondo con l'attrezzatura A.R.A. indossata, ma respirando dallo snorkel (almeno 50 metri);
- nuoto in superficie alternando con il viso in acqua snorkel ed erogatore (snorkel pass), mantenendo il rapporto di coppia. Gli allievi eseguono l'esercizio uno alla volta.
- nuoto in superficie sul dorso con A.R.A.;
- togliere l'attrezzatura in acqua bassa con l'aiuto del compagno e dell'Istruttore / Staff e uscire dalla scaletta o dal bordo uno alla volta.
- disassemblare e sciacquare l'attrezzatura con acqua dolce – allievi assistiti dall'Istruttore / Staff.

UNITA' 6 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- assemblare l'attrezzatura insieme al proprio compagno;
- verificare l'efficienza del gruppo A.R.A.;

Acqua bassa, in superficie:

- Indossare il gruppo A.R.A. in acqua - vestizione a seggiolino;
- introduzione allo svuotamento maschera: gli allievi provano ad indossare la maschera piena d'acqua tenendo la testa fuori dall'acqua e respirando dall'erogatore, per abituarsi all'acqua negli occhi;

Acqua bassa, sul fondo:

- svuotamento della maschera (allagamento parziale);
- recupero, lettura del manometro e comunicazione della pressione all'Istruttore;

- (l'allievo deve imparare l'importanza di avere costantemente sotto controllo la sua scorta d'aria e quindi a guardare regolarmente il manometro anche quando non richiesto dall'istruttore. Al fine di trasmettere questo buon modo di operare, dalle unità successive, di tanto in tanto ed almeno una volta a lezione, l'istruttore dovrà chiedere l'aria all'allievo e questi dovrà rispondere prontamente senza guardare il manometro. L'istruttore deve poi verificare il dato, è consentito uno scarto di più o meno 20 bar)
- svuotamento della maschera (allagamento totale);
 - pivoting – controllo della galleggiabilità mantenendo un contatto con il fondo;
 - far provare una situazione reale di esaurimento aria, chiudendo la rubinetteria della bombola (l'Istruttore chiude il rubinetto della bombola ad un allievo per volta e lo riapre appena la lancetta del manometro raggiunge lo zero);
 - In superficie liberarsi della zavorra ed ottenere galleggiamento positivo – far notare la sensazione di maggior galleggiamento;
 - uscita dall'acqua con metodo idoneo a scelta dell'istruttore;
 - disassemblare e sciacquare l'attrezzatura con acqua dolce – i compagni si aiutano.

NOTA PER LE USCITE DALL'ACQUA – L'Istruttore sceglierà di volta in volta il tipo di uscita da attuare, al fine di far provare le diverse situazioni che gli allievi potranno incontrare.

UNITA' 7 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- assemblare l'attrezzatura insieme al proprio compagno;
- verificare l'efficienza del gruppo A.R.A.;
- ribadire l'importanza della compensazione sia delle orecchie che della maschera;
- indossare l'attrezzatura fuori dall'acqua "a zainetto" con l'aiuto del compagno;
- controlli di coppia;

Acqua alta, in superficie:

- entrata passo del gigante;
- controllo della quantità di zavorra (pesata);
- discesa controllata lungo una cima fino al fondo compensando correttamente orecchie e maschera;

NOTA ACQUA ALTA – L'Istruttore non deve portare in acqua alta nessun allievo che non si senta a suo agio sott'acqua e specialmente se evidenzia problemi che lo portano a voler riemergere quando non ha l'erogatore in bocca o ha acqua nella maschera.

Acqua alta, sul fondo:

- recupero dell'erogatore (2 tecniche);
- svuotamento della maschera (parzialmente e totalmente allagata);
- pivoting – controllo della galleggiabilità mantenendo un contatto con il fondo;
- recupero, lettura del manometro e comunicazione della pressione all'Istruttore;
- nuoto sul fondo curando la corretta esecuzione delle pinne;
- spostarsi sott'acqua in acqua bassa;

Acqua bassa, sul fondo:

- simulare una situazione di esaurimento d'aria: segnalare correttamente la fine dell'aria e respirare dalla fonte d'aria alternativa del compagno per almeno 30 secondi (in ginocchio, uno di fronte all'altro);
- svuotamento della maschera (rimozione della maschera);

- nuoto sul fondo spostandosi fino a ritornare in acqua alta, compensando correttamente le orecchie e la maschera in base alle variazioni di profondità;
- risalita in superficie lungo la cima e uscita dall'acqua con metodo idoneo a scelta dell'istruttore;
- uscita dall'acqua con metodo idoneo a scelta dell'istruttore;
- disassemblare e sciacquare l'attrezzatura con acqua dolce – i compagni si aiutano.

UNITA' 8 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- assemblare l'attrezzatura insieme al proprio compagno;
- verificare l'efficienza del gruppo A.R.A.;
- indossare l'attrezzatura fuori dall'acqua "a zainetto" con l'aiuto del compagno;
- controlli di coppia;

Acqua alta, in superficie:

- entrata passo del gigante;
- gonfiare il proprio GAV a bocca;
- gonfiare il GAV del compagno a bocca e con il sistema di gonfiaggio;
- trasporto in superficie di un subacqueo stanco;
- nuoto in superficie sul dorso per spostarsi in acqua bassa;

Acqua bassa, sul fondo:

- risalita d'emergenza controllata nuotando, simulata nuotando orizzontalmente ed emettendo un suono continuo (7/8 metri);
- scollegare la frusta del GAV, simulando una situazione di auto-carica;
- gonfiare il GAV a bocca sul fondo;
- uso della valvola di scarico rapido del GAV sul fondo;

Acqua alta, sul fondo:

- svuotamento della maschera (rimozione);
- nuoto respirando dalla fonte d'aria alternativa del compagno (invertire i ruoli);
- galleggiabilità neutra staccati dal fondo - hovering;
- nuoto sul fondo in galleggiabilità neutra mantenendo il rapporto di coppia, il controllo della direzione e della profondità;
- simulare una situazione di esaurimento d'aria: segnalare correttamente la fine dell'aria e respirare dalla fonte d'aria alternativa del compagno effettuando una risalita d'emergenza fino in superficie; chi ha esaurito l'aria, gonfia il proprio GAV a bocca per stabilire la galleggiabilità positiva (invertire i ruoli);
- In superficie liberarsi della zavorra ed ottenere galleggiamento positivo – far notare la sensazione di maggior galleggiamento;
- uscita dall'acqua con metodo idoneo a scelta dell'istruttore;
- disassemblare e sciacquare l'attrezzatura con acqua dolce – i compagni si aiutano.

UNITA' 9 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- assemblare l'attrezzatura insieme al proprio compagno;
- verificare l'efficienza del gruppo A.R.A.;
- indossare l'attrezzatura "a giubbotto" da seduti con l'aiuto del compagno;
- controlli di coppia;

Acqua alta, in superficie:

- entrata di schiena;
- togliere e rimettere la zavorra in superficie;
- togliere e rimettere le pinne in superficie;

Acqua alta, sul fondo:

- discesa controllata tutti insieme lungo una parete;
- risoluzione del crampo a sé stesso e al compagno;
- risalita d'emergenza controllata nuotando;
- breve percorso a nuoto (15 metri) respirando dal proprio erogatore, senza maschera (tenerla in mano) guidati dal compagno (invertire i ruoli);
- galleggiabilità neutra staccati dal fondo (hovering) gonfiando il GAV a bocca;
- nuoto a rana con le pinne;
- uso della valvola di scarico rapido posteriore in posizione rovesciata;
- risalita tutti insieme senza cima;

Acqua bassa, sul fondo:

- respirare da un erogatore in continua per almeno 15 secondi;
- rimuovere e riposizionare la zavorra sul fondo;
- rimuovere e riposizionare l'attrezzatura A.R.A. sul fondo;
- simulazione di sganciamento della bombola del compagno, l'allievo riposiziona la bombola, stringe e chiude il cinghiaggio di ritenuta della bombola sul gav del compagno. Nota: E' opportuno che l'allievo impari a secco anche la corretta sequenza di infilaggio del cinghiaggio di ritenuta del gav nella fibbia di ritenuta, analizzando i modelli più comuni.
- Tecnica di gestione del pedagno per la preparazione al lancio
- uscita dall'acqua con metodo idoneo a scelta dell'istruttore;
- disassemblare e sciacquare l'attrezzatura con acqua dolce – i compagni si aiutano.

UNITA' 10 ACQUE CONFINATE - CORSO OPEN WATER DIVER

- assemblare l'attrezzatura insieme al proprio compagno;
- verificare l'efficienza del gruppo A.R.A.;
- disporre ordinate e vicino al punto d'entrata, maschera, pinne, zavorra e attrezzatura A.R.A.

Acqua alta, in superficie:

- entrata controllata da seduti;
- vestizione in acqua di pinne, maschera e zavorra;
- vestizione in acqua dell'attrezzatura A.R.A.;
- controlli di coppia in acqua;
- controllo della quantità di zavorra (pesata);

Acqua alta, sul fondo:

- discesa controllata tutti insieme senza cima o altri riferimenti;
- respirare da un erogatore in continua per almeno 30 secondi;
- rimuovere e riposizionare la zavorra sul fondo – chi utilizza un sistema di zavorra integrata nel GAV, esegue l'esercizio solo in acqua bassa;
- rimuovere e riposizionare l'attrezzatura A.R.A. sul fondo;
- nuoto in immersione con una sola pinna;

- simulare una situazione di esaurimento d'aria: segnalare correttamente la fine dell'aria e respirare dalla fonte d'aria alternativa del compagno effettuando una risalita d'emergenza fino in superficie; chi ha esaurito l'aria, gonfia il proprio GAV a bocca per stabilire la galleggiabilità positiva (invertire i ruoli);
- uso della bussola per navigazione in linea retta – andata e ritorno (invertire i ruoli);
- uso del pedagno – Ogni allievo deve spiarlo dal fondo;
- perfezionamento tecniche;
- portare in superficie un subacqueo svenuto;
- simulazione di un'immersione;
- In superficie liberarsi della zavorra ed ottenere galleggiamento positivo – far notare la sensazione di maggior galleggiamento;
- uscita dall'acqua con metodo idoneo a scelta dell'istruttore;
- disassemblare e sciacquare l'attrezzatura con acqua dolce – i compagni si aiutano.

Programma delle immersioni in acque libere del corso Open Water Diver

Le sessioni in acque libere devono essere svolte nell'arco minimo di due giornate e comprendono cinque immersioni, la prima di apnea / ambientamento e le altre quattro con l'attrezzatura ARA.

La prima immersione di apnea / ambientamento ha come obiettivo anche quello di fare ambientare l'allievo e fargli prendere conoscenza con il luogo e i fondali di immersione scelti per le acque libere.

Nella prima giornata è possibile effettuare al massimo tre immersioni, mentre le rimanenti due possono essere svolte nella seconda giornata.

Compatibilmente alla logistica in cui si svolgono le immersioni in acque libere, far provare i diversi tipi di entrata ed uscita dall'acqua simulando varie situazioni, come ad esempio:

- uscita da riva "a gattoni" con attrezzatura e pinne indossati;
- entrate e uscite con attrezzatura A.R.A. indossata e senza pinne indossate;
- entrate e uscite indossando o togliendo tutta l'attrezzatura in acqua.

In superficie è opportuno far respirare sempre dall'aeratore, per abituare gli Allievi a situazioni di mancanza d'aria o di mare mosso.

Non forzare mai gli Allievi: in caso di tensione evidente, di sofferenza per il freddo o per qualunque altro problema che possa pregiudicare la sicurezza dell'immersione, bisogna sospendere immediatamente l'attività.

Ricordare di compensare subito e spesso e di emettere sempre bollicine quando non si ha l'erogatore in bocca: non stancarsi mai di ripeterlo prima di ogni immersione!

Profondità raccomandate alla quale svolgere le attività.

- prima immersione in apnea: 3 metri.;
- seconda immersione: 5 metri per esercizi e max 10 metri per escursione;
- terza immersione: 5 metri per esercizi e max 10 metri per escursione
- quarta immersione: massima tra 15 e 18 metri;
- quinta immersione: massima 18 metri. *

*Nota: Se svolta lo stesso giorno della quarta immersione sarà un'immersione ripetitiva e dovrà avere un intervallo di superficie minimo di 1 ora; la profondità dell'immersione deve essere di massimo 12 metri, se programmata con tabelle, o 15 metri, se controllata con il computer.

La valutazione della profondità è esclusiva dell'Istruttore. Egli, per programmare al meglio le varie sessioni di addestramento, dovrà tener conto delle condizioni dell'acqua (temperatura, visibilità, onde, correnti, ecc.), dei tempi di permanenza, del tipo di attività proposto, dello scenario in cui si svolge l'attività (tipo di fondale, logistica dell'immersione),

del numero degli Allievi, del numero di assistenti a disposizione e delle necessità individuali di ogni allievo.

Le immersioni devono essere svolte in ambienti da cui è possibile accedere sempre in maniera verticale alla superficie (sono esclusi ambienti quali interni di relitti, grotte, cavità, ecc...)

Ricordiamo all'istruttore di attenersi, in particolare, a quanto indicato nelle Norme Generali dei corsi in merito al paragrafo "attrezzature per le immersioni in acque libere" e al paragrafo "piano per la gestione delle emergenze".

Briefing:

- si consiglia di svolgerlo in più parti;
- la prima parte del primo briefing deve essere particolarmente esauriente e fornire il programma generale delle giornate;
- soprattutto nella prima giornata è importante fare in modo di allentare l'eventuale tensione emotiva degli Allievi;
- nel briefing svolto prima di ogni immersione si potranno accennare le parti già svolte in acque confinate, sviluppando maggiormente gli aspetti specifici della singola immersione;
- ripetere a tutti la sequenza degli esercizi e l'ordine delle coppie durante l'escursione subacquea; è utile scrivere tutto ciò sulla lavagnetta in modo da poterla mostrare sott'acqua in caso di incomprensioni.

Debriefing:

- svolgerlo sempre alla fine di ogni immersione;
- è importante complimentarsi con gli Allievi per infondere fiducia e motivazione, soprattutto nelle prime immersioni;
- dare una valutazione oggettiva dell'esecuzione degli esercizi, ma senza demoralizzare gli Allievi;
- dopo il debriefing dell'ultima immersione svolgere un debriefing conclusivo per dare una valutazione complessiva delle due giornate e compilare le cartelline di registrazione allievo, oltre a far compilare e firmare il Dive Logbook degli Allievi.

Nota: Immersioni in Acque Libere del corso Open Water Diver:

E' consentito svolgere il programma delle immersioni 2 – 3 di acque libere del corso Open Water Diver in un bacino delimitato idoneo che possieda le caratteristiche necessarie come sopra indicato.

Se si sceglie questa possibilità, l'allievo per conseguire la certificazione Open Water Diver dovrà come minimo effettuare in acque libere con un istruttore, le immersioni 1 - 4 e 5 del programma di acque libere del corso Open Water Diver e dilazionare in queste, o in più immersioni, le tecniche previste dalle immersioni 2 – 3.

Esercizio atto ad aumentare la consapevolezza della propria scorta d'aria:

Come per le acque confinate, anche in acque libere l'allievo deve dimostrare di avere sempre sotto controllo la propria scorta d'aria, guardando regolarmente il manometro anche quando non richiesto dall'istruttore.

Di tanto in tanto ed almeno una volta a immersione, l'istruttore dovrà chiedere l'aria all'allievo e questi dovrà rispondere prontamente senza guardare il manometro. E' consentito uno scarto di più o meno 20 bar.

Esercizio atto ad aumentare la consapevolezza su come ottenere il galleggiamento positivo in superficie:

In superficie l'allievo deve provare più di una volta a liberarsi della zavorra per comprendere come ottenere un immediato assetto positivo e comprendere quale sensazione si prova in tale condizione.

Questo esercizio ha la finalità di automatizzare questa tecnica qualora in futuro il subacqueo si trovasse in una difficoltà per la quale sarà necessario liberarsi della zavorra in superficie.

Nota postura e salvaguardia schiena / articolazioni del subacqueo:

E' necessario spiegare ai propri allievi il corretto metodo di sollevamento delle attrezzature, ovvero mantenere la schiena dritta e utilizzare le gambe per effettuare lo sforzo. L'istruttore deve curare e correggere i propri allievi.

IMMERSIONE 1 ACQUE LIBERE - CORSO OPEN WATER DIVER

APNEA - AMBIENTAMENTO

- Il sistema di coppia durante le attività in apnea prevede che l'Allievo si tenga a massimo tre metri di distanza dal compagno in superficie e che nuoti sopra di lui quando quest'ultimo è in immersione.
- Profondità massima: 3 metri.
 - briefing;
 - controllo e preparazione dell'attrezzatura;
 - vestizione;
 - controlli di coppia pre-immersione;
 - ambientamento;
 - entrata in acqua;
 - verifica della corretta quantità di zavorra (pesata);
 - riconoscere e rispondere ai principali segnali convenzionali;
 - nuoto in superficie respirando dall'aeratore con il viso in acqua – visione fondale
 - discese e risalite con raccolta di un oggetto dal fondo;
 - togliere e indossare in superficie maschera, pinne e cintura di zavorra;
 - trasporto del compagno stanco spingendolo dalle pinne;
 - simulazione e risoluzione di un crampo proprio e del compagno;
 - portare in superficie un subacqueo privo svenuto (scambio dei ruoli)
 - nuoto con una pinna sola;
 - ritorno a riva;
 - uscita dall'acqua;
 - debriefing;
 - registrazione immersione sul Dive Logbook.

IMMERSIONE 2 ACQUE LIBERE - CORSO OPEN WATER DIVER

- Profondità massima: 5 metri per l'esecuzione degli esercizi – 10 metri per l'escursione subacquea.
 - briefing;
 - preparazione dell'attrezzatura e controllo reciproco del corretto funzionamento: ogni Allievo controlla l'attrezzatura del compagno e prova gli erogatori, verificando che la lancetta del manometro non subisca oscillazioni;
 - vestizione della muta, se non già indossata;
 - ambientamento;
 - registrazione dell'orario di inizio immersione e della pressione delle bombole;
 - entrata in acqua (l'Istruttore che decide se far indossare l'attrezzatura ARA in acqua o fuori);
 - controllo di coppia delle attrezzature;
 - controllo della corretta quantità di zavorra;
 - gonfiare e sgonfiare il GAV (utilizzare anche le valvole di scarico rapido);
 - raggiungere il punto stabilito per l'inizio dell'immersione (ad esempio la boa segnasub) nuotando con il viso in acqua e respirando dall'aeratore;
 - discesa in coppia lungo la cima (durante la discesa controllata l'Istruttore deve osservare i movimenti e, se possibile, lo sguardo degli Allievi, per cogliere eventuali stati di tensione);
 - disporsi a cerchio in immersione (l'Istruttore verifica la tranquillità degli Allievi anche chiedendo di verificare che il GAV sia ben sgonfio; gli Allievi stanno sempre a contatto tra loro, di fronte all'Istruttore e non devono allontanarsi; le coppie possono tenersi unite stringendo con una mano un oggetto fisso del compagno);
 - recupero e lettura del manometro;
 - recupero dell'erogatore nei due modi (laterale e dalla rubinetteria);
 - svuotamento della maschera in due modi (parzialmente e totalmente allagata), senza toglierla;
 - pivoting - controllo della galleggiabilità mantenendo un contatto con il fondo;
 - escursione subacquea, Istruttore e Assistenti "guidano" gli Allievi;
 - lettura del manometro e verifica del consumo d'aria;
 - risoluzione del crampo proprio e del compagno;
 - nuoto in superficie sul dorso fino a raggiungere il punto di uscita dall'acqua;
 - uscita dall'acqua;
 - controllo dei consumi d'aria;
 - debriefing;
 - registrazione immersione sul Dive Logbook.

IMMERSIONE 3 ACQUE LIBERE - CORSO OPEN WATER DIVER

- Profondità massima: 5 metri per l'esecuzione degli esercizi – 12 metri per l'escursione subacquea.
 - Briefing;
 - preparazione dell'attrezzatura e controllo reciproco del corretto funzionamento;
 - vestizione della muta, se non già indossata;
 - ambientamento;
 - registrazione dell'orario di inizio immersione e della pressione delle bombole;
 - entrata in acqua (è l'Istruttore che decide se far indossare l'attrezzatura ARA in acqua o fuori);
 - controllo di coppia delle attrezzature;
 - controllo della corretta quantità di zavorra;
 - rimozione e riposizionamento di maschera, pinne, zavorra, gruppo ARA in superficie;
 - raggiungere il punto stabilito per l'inizio dell'immersione (ad esempio la boa segnasub) nuotando con il viso in acqua alternando la respirazione da aeratore a erogatore;
 - discesa controllata in coppia lungo una cima;
 - lettura del manometro e verifica della pressione dell'aria;
 - togliere e rimettere la maschera;
 - rimozione e riposizionamento della zavorra sul fondo
 - galleggiabilità neutra leggermente staccati dal fondo - hovering;
 - risalita d'emergenza controllata nuotando vocalizzando;
 - discesa tenendo come riferimento una cima (boa segnasub);
 - lettura del manometro e verifica del consumo d'aria;
 - galleggiabilità neutra leggermente staccati dal fondo (hovering)
 - simulare una situazione di esaurimento d'aria: segnalare correttamente la fine dell'aria e respirare dalla fonte d'aria alternativa del compagno effettuando una risalita d'emergenza fino in superficie; chi ha esaurito l'aria, gonfia il proprio GAV a bocca per stabilire la galleggiabilità positiva (invertire i ruoli);
 - discesa tenendo come riferimento una cima (boa segnasub);
 - escursione subacquea, Istruttore e Assistenti "guidano" gli Allievi;
 - trasporto in superficie di un subacqueo stanco per 25 metri;
 - uscita dall'acqua;
 - controllo dei consumi d'aria;
 - debriefing;
 - registrazione immersione sul Dive Logbook.

IMMERSIONE 4 ACQUE LIBERE - CORSO OPEN WATER DIVER

- Profondità massima tra 15 e 18 metri.
 - Briefing;
 - preparazione dell'attrezzatura e controllo reciproco del corretto funzionamento;
 - vestizione della muta, se non già indossata;
 - ambientamento;
 - registrazione dell'orario di inizio immersione e della pressione delle bombole;
 - entrata in acqua (è l'Istruttore decide se far indossare l'attrezzatura ARA in acqua o fuori);
 - controllo di coppia delle attrezzature;
 - controllo della corretta quantità di zavorra;
 - discesa controllata in coppia lungo una cima;
 - lettura del manometro e verifica del consumo d'aria;
 - galleggiabilità neutra leggermente staccati dal fondo - hovering - gonfiando il GAV a bocca;
 - respirare da un erogatore in continua (*da svolgere a profondità limitata*);
 - lettura del manometro e verifica del consumo d'aria;
 - breve percorso a nuoto (15 metri) respirando dal proprio erogatore, senza maschera (tenerla in mano) guidati dal compagno (invertire i ruoli) (*da svolgere a profondità limitata*);
 - escursione subacquea prestando attenzione al controllo della corretta galleggiabilità neutra e al sistema di coppia (allievi vicini) - Istruttore e Assistenti "guidano" gli Allievi;
 - controllo degli strumenti;
 - risalita lungo una cima con sosta di sicurezza in hovering;
 - uscita dall'acqua;
 - controllo dei consumi d'aria;
 - debriefing;
 - registrazione immersione sul Dive Logbook.

IMMERSIONE 5 ACQUE LIBERE - CORSO OPEN WATER DIVER

- Profondità massima 18 metri. *

*Nota: Se svolta lo stesso giorno della quarta immersione sarà un'immersione ripetitiva e dovrà avere un intervallo di superficie minimo di 1 ora; la profondità dell'immersione deve essere di massimo 12 metri, se programmata con tabelle, o 15 metri, se controllata con il computer.

- Briefing;
- prova a terra dell'utilizzo della bussola;
- preparazione dell'attrezzatura e controllo reciproco del corretto funzionamento;
- vestizione della muta, se non già indossata;
- ambientamento;
- registrazione dell'orario di inizio immersione e della pressione delle bombole;
- entrata in acqua (l'Istruttore decide se far indossare l'attrezzatura ARA in acqua o fuori);
- controllo di coppia delle attrezzature;
- controllo della corretta quantità di zavorra;
- uso della bussola per navigazione in linea retta in superficie – andata e ritorno, mantenendo il viso in acqua e utilizzando unicamente la bussola per tenere la direzione (invertire i ruoli);
- discesa controllata tutti insieme senza cima;
- lettura del manometro e verifica del consumo d'aria;
- uso della bussola per navigazione in linea retta – andata e ritorno (invertire i ruoli);
- escursione subacquea prestando attenzione al controllo della corretta galleggiabilità neutra e al sistema di coppia (allievi vicini) - Istruttore e Assistenti "guidano" gli Allievi;
- identificazione vita marina;
- controllo degli strumenti;
- risalita senza cima con sosta di sicurezza in hovering (l'istruttore può valutare di far usare il pedagno agli allievi - anche uno per coppia - se vi sono le condizioni di sicurezza);
- uscita dall'acqua;
- controllo dei consumi d'aria;
- debriefing;
- registrazione immersione sul Dive Logbook.

Nota su orientamento subacqueo: In questa immersione l'allievo famigliarizza con le tecniche basilari di navigazione con la bussola. Nel briefing l'istruttore può fornire ulteriori informazioni sintetiche su come orientarsi in quella immersione controllando la profondità ed identificando dei riferimenti naturali. Questo metterà in pratica informazioni studiate sul manuale, e aumenterà la capacità di orientamento subacqueo. A tal proposito può essere utile ricordare che esiste il corso specifico denominato "Underwater Navigator Diver" in cui si approfondiscono e mettono in pratica le tecniche di orientamento naturale e strumentale.