



FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA DAL **CONI**



ITA F00 - MEMBRO FONDATORE DELLA **CMAS**  
CONFEDERAZIONE MONDIALE ATTIVITÀ SUBACQUEE



# **FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE**

**Settore Didattica Subacquea**

## **Corso Base**

# **TURISTICO AR**



## Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	Turistico AR
Codice	P0
Organizzazione	Società o CCF
Brevetto	Formato <i>credit card</i>
Abilitato al rilascio	Istruttore di 1° Grado AR (M1) iscritto all'AIS
Età minima	12 anni
Requisiti minimi	Sufficiente abilità natatoria
Minime ore di T	3
Prove in AC	1
Minime uscite in AL	2
Abilitazione	- Profondità massima 10 m, accompagnato da un Sommozzatore esperto - Il Brevetto costituisce credito per il conseguimento del Brevetto di 1° Grado AR (P1)
Equivalenza CMAS	<i>Touristic Diver</i>
Visita medica	Certificato di idoneità sportiva non agonistica
Rapporto ALL/ISTR in AC/AL	2 ALL/1 ISTR
Kit	www.fipsas.it

## Indice

<b>PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE .....</b>	<b>3</b>
<b>1 - Classificazione del Corso .....</b>	<b>3</b>
<b>2 - Abilitazione del Corso.....</b>	<b>3</b>
<b>3 - Obiettivi del Corso .....</b>	<b>3</b>
<b>4 - Requisiti di accesso al Corso .....</b>	<b>3</b>
<b>5 - Struttura del Corso .....</b>	<b>3</b>
<b>6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi.....</b>	<b>4</b>
<b>7 - Durata minima del Corso .....</b>	<b>4</b>
<b>8 - Contenuti minimi del Corso .....</b>	<b>4</b>
<b>9 - Conseguimento del brevetto .....</b>	<b>4</b>
<b>10 - Norme specifiche del Corso .....</b>	<b>4</b>
<b>PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO .....</b>	<b>5</b>
<b>11 - Teoria .....</b>	<b>5</b>
<b>12 - Acque Confinite.....</b>	<b>6</b>
<b>13 - Acque Libere.....</b>	<b>6</b>
<b>14 - Dichiarazione di fine Corso .....</b>	<b>8</b>
<b>15 - Modifiche al documento .....</b>	<b>9</b>

© 2016 FIPSA S - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee, Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma  
Tel.: 0636851, Fax: 0636858109, Sito web: www.fipsas.it, E-mail: didattica@fipsas.it

**Tutti i diritti riservati**



## **PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE**

### **1 - Classificazione del Corso**

- Il Corso “Brevetto Turistico AR” è un corso introduttivo e costituisce un modo semplice ed immediato per avvicinare le persone al mondo della subacquea, rilasciando loro una prima certificazione FIPSAS.
- Il Corso “Brevetto Turistico AR”
- Il presente Corso è codificato con la sigla P0.

### **2 - Abilitazione del Corso**

- Immersioni in curva di sicurezza, accompagnati da un Sommozzatore esperto.
- Profondità massima: 10 m.

**Nota:** Il Brevetto Turistico AR costituisce credito per il conseguimento del Brevetto di 1° grado AR, relativamente ai seguenti argomenti/lezioni:

- Teoria
  - T1 - attrezzatura di base,
  - T3 - attrezzatura ARA,
- Bacino delimitato
  - BD5 - ARA1: primi contatti.
- Acque Libere
  - AL1 - Immersione a profondità massima 5 m.

### **3 - Obiettivi del Corso**

- L’Allievo durante il Corso è introdotto all’ambiente subacqueo e alle immersioni con autorespiratore e acquisisce le nozioni teorico pratiche minime per immergersi in sicurezza nei limiti di abilitazione, accompagnato da un Sommozzatore esperto entro la profondità massima di 10 m.

### **4 - Requisiti di accesso al Corso**

- 12 anni compiuti prima della fine del Corso (per i minori occorre l’autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Sufficiente abilità natatoria.
- Certificato di idoneità sportiva non agonistica.
- Tessera FIPSAS.

### **5 - Struttura del Corso**

- Il Corso è suddiviso in 3 parti:
  - T = Teoria,
  - AC = Acque Confinare o Bacino Delimitato: si intende una porzione di mare (o lago) con basso fondale delimitata naturalmente o con mezzi opportuni (unità nautiche, sagole, galleggianti, ecc.) o, in alternativa, una piscina,
  - AL = Acque Libere (mare o lago) non delimitate.
- Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove, immersioni).
- Ogni modulo è denominato attraverso la sigla ed un numero ordinale (es. T6, sesta lezione di Teoria).
- Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici e/o accorpato ad altri, eseguito in una o più volte a seconda delle esigenze logistiche.
- Deve comunque essere rispettato il numero minimo di ore indicato in §7.



## **6 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi**

### **6.1 - Teoria**

- Si consiglia la presenza di 1 membro dello Staff (compreso l'Istruttore docente) ogni 8 Allievi.

### **6.2 - Acque Confinare (o Bacino Delimitato)**

- 1 Istruttore per massimo 2 Allievi.

### **6.3 - Acque Libere**

- Come in AC (o BD).

## **7 - Durata minima del Corso**

- T                3 ore,
- AC              1 prova,
- AL              2 immersioni.

## **8 - Contenuti minimi del Corso**

### **8.1 - Teoria**

T0 - Presentazione del Corso.

T1 - Attrezzatura subacquea.

T2 - Cenni di fisica, compensazione e respirazione in immersione.

T3 - Assetto, coppia e comportamento in immersione, segnali.

### **8.2 - Acque Confinare**

AC1 - Primi contatti con ARA (profondità massima 2 m)

### **8.3 - Acque libere**

AL1 - Immersione a profondità massima 5 m.

AL2 - Immersione a profondità massima 10 m.

## **9 - Conseguimento del brevetto**

- Il conseguimento del brevetto è subordinato allo svolgimento di tutti i moduli di T, AC e AL.

## **10 - Norme specifiche del Corso**

### **10.1 - Norme relative alla sicurezza**

- La prova in Acque Confinare e le uscite in Acque Libere devono essere effettuate in condizioni ottimali, in particolare
  - massima profondità raggiungibile non superiore a 10 m,
  - fondo non limaccioso e visibilità non inferiore a 10 m,
  - temperatura confortevole,
  - assenza di onde,
  - assenza di correnti.
- La durata massima consigliata delle prove è 20 min, comunque tale da non comportare il raggiungimento della riserva (50 atm).



## **PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO**

Il programma proposto costituisce una linea guida di base e il riferimento per i contenuti minimi da svolgere.

### **11 - Teoria**

Gli argomenti di teoria possono essere svolti secondo il programma che l'Istruttore ritiene più opportuno, suddividendo le lezioni in base ai tempi e alla logistica disponibili e al numero di Allievi partecipanti al Corso.

#### **T0 - Presentazione del Corso**

- Abilitazione e obiettivi del Corso.
- Calendario ed orario delle lezioni e delle uscite in Acque Libere.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato ed Acque Libere.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.

#### **T1 - Attrezzatura subacquea**

- Descrizione dell'attrezzatura subacquea (caratteristiche, uso, manutenzione)
  - maschera e aeratore,
  - pinne,
  - muta,
  - guanti, calzari,
  - zavorra,
  - bombola,
  - GAV,
  - erogatori,
  - manometro,
  - profondimetro, orologio,
  - coltello subacqueo,
  - boa segnasub.

#### **T2 - Cenni di fisica, compensazione e respirazione in immersione**

- Alcuni cenni di fisica.
- Compensazione dell'orecchio e della maschera.
- Respirazione in immersione.

#### **T3 - Assetto, coppia e comportamento in immersione, segnali**

- Cenni sul principio di Archimede.
- Assetto neutro, negativo e positivo.
- Uso del GAV in immersione.
- La coppia e il comportamento in immersione.
- Segnali di base



## 12 - Acque Confinite

### AC1 - Primi contatti ARA (profondità massima 2 m)

#### Attrezzatura prevista

Attrezzatura ARA completa: pinne, maschera, aeratore, cintura di zavorra, bombola, GAV, 2 erogatori, manometro, profundimetro, orologio.

#### Descrizione

Prova di ambientamento. L'ingresso deve avvenire da terra.

L'Allievo monta il gruppo ARA ed effettua la vestizione dell'attrezzatura di base con il controllo e i consigli dell'Istruttore.

L'ingresso in acqua avviene a discrezione dell'Istruttore in base alle condizioni operative.

In acqua l'Istruttore mostra la tecnica di vestizione del gruppo ARA a "seggolino". L'Allievo prova tale tecnica.

L'Istruttore, con ARA indossato e viso emerso, mostra come mettersi in contatto con l'erogatore (inspirazione ed espirazione), come svuotarlo con il pulsante di spurgo, come fermare l'autoerogazione. L'Allievo ripete ogni esercizio.

L'Istruttore spiega come nuotare in superficie col viso immerso, respirando dall'erogatore. L'allievo prova la respirazione e insieme all'Istruttore effettua un breve percorso in superficie.

In acqua bassa, in contatto ARA, l'Istruttore spiega come affondare, ricorda la manovra di compensazione e spiega come posizionarsi in ginocchio sul fondo. Quindi Istruttore e Allievo si immergono (l'Istruttore vigila su eventuali problemi di compensazione) e si posizionano in ginocchio sul fondo (profondità massima 2 m), respirando in modo tranquillo e regolare fino a quando l'Allievo non si sente a proprio agio.

L'Istruttore, scambiato e ricevuto il segnale di OK, regola l'assetto dell'Allievo e, insieme, iniziano un percorso di ambientamento. È importante pinneggiare e muoversi lentamente. Al controllo dell'assetto può, per questa prima prova, provvedere l'Istruttore. Se la prova avviene in Acque Confinite, l'Istruttore porrà l'attenzione sull'ambiente circostante (flora e fauna), al fine di rendere interessante l'immersione e mantenere un basso livello di stress nell'Allievo.

Al termine del percorso, l'Istruttore effettua il segnale di fine immersione e si procede all'emersione in modo estremamente graduale, seguendo il profilo del fondo, finché è sufficiente alzarsi in piedi per emergere.

In superficie l'Istruttore mostra come togliersi l'ARA e passarlo all'assistenza sul bordo o portarlo a riva. L'Allievo ripete quanto illustrato.

Smontaggio attrezzature e manutenzione ordinaria.

## 13 - Acque Libere

### AL1 - Immersione a profondità massima 5 m

#### Descrizione

Immersione da terra (consigliata) o da barca.

L'Istruttore assieme all'Allievo effettua il briefing per l'immersione.

L'Allievo effettua la vestizione ARA, i controlli in coppia con l'Istruttore, e l'ingresso in acqua in modo adeguato alle circostanze, secondo i consigli dell'Istruttore.

L'allievo, in coppia con l'Istruttore, effettua la procedura pre-immersione e si immerge ad una profondità minore di 5 m per eseguire, in ginocchio sul fondo, gli esercizi previsti e mostrati in acqua dall'Istruttore.

- L'Istruttore utilizza alternativamente il 1° e 2° erogatore evidenziando il metodo di ricerca e presa di contatto. L'Allievo ripete l'esercizio.
- L'Istruttore allaga parzialmente e svuota la maschera. L'Allievo ripete l'esercizio.
- L'Istruttore mostra la richiesta e la corretta applicazione della respirazione in coppia dal 2° erogatore. L'Allievo ripete l'esercizio in coppia con l'Istruttore.

Al termine degli esercizi, l'Istruttore e l'Allievo effettuano il percorso di immersione, durante il quale l'Istruttore interverrà, se necessario, a correggere l'assetto dell'Allievo. Durante il percorso l'Istruttore porrà



l'attenzione sull'ambiente circostante (flora e fauna), al fine di rendere interessante l'immersione e mantenere un basso livello di stress nell'Allievo.

Al termine del percorso, tornati al punto di partenza, si consiglia di effettuare una risalita graduale, seguendo il profilo del fondo. Se è necessario effettuare una risalita verticale l'Istruttore fa sgonfiare il GAV all'Allievo e, insieme, riemergono pinneggiando lentamente, impugnando il by-pass col braccio sinistro esteso e respirando regolarmente. L'Istruttore controlla e fa rispettare la velocità di risalita.

In superficie l'Istruttore fa gonfiare il GAV all'Allievo per facilitare il galleggiamento, quindi insieme si avvicinano alla riva (od alla barca), effettuano la svestizione ed escono in modo adeguato alle circostanze.

Al termine dell'immersione, manutenzione ordinaria dell'attrezzatura e debriefing.

#### Tecniche componenti

- è in grado di utilizzare efficacemente le fonti di erogazione,
- è in grado di svuotare efficacemente la maschera parzialmente allagata,
- è in grado di effettuare la respirazione in coppia,
- comportamento tranquillo in immersione.

### **AL2 - Immersione a profondità massima 10 m**

#### Descrizione

Immersione da terra o da barca.

l'Istruttore assieme all'Allievo effettua il briefing per l'immersione.

L'Allievo effettua la vestizione ARA, i controlli in coppia con l'Istruttore, e l'ingresso in acqua in modo adeguato alle circostanze, secondo i consigli dell'Istruttore.

L'allievo, in coppia con l'Istruttore, effettua la procedura pre-immersione e si immerge ad una profondità minore di 5 m e sul fondo esegue gli esercizi previsti.

- L'Istruttore, disteso bocconi sul fondo, gonfia il GAV fino al raggiungimento di un assetto tale che in inspirazione tenda a verticalizzarsi, ed in espirazione a sdraiarsi, facendo perno sulle pinne sempre in contatto col fondo. L'Allievo ripete l'esercizio.
- A discrezione dell'Istruttore possono essere ripetuti gli esercizi effettuati in AL1.

Al termine degli esercizi, l'Istruttore e l'Allievo effettuano il percorso di immersione (fino ad una profondità non superiore a 10 m), durante il quale l'Allievo provvederà autonomamente a regolare il proprio assetto. Durante il percorso l'Istruttore porrà l'attenzione sull'ambiente circostante (flora e fauna), al fine di rendere interessante l'immersione e mantenere un basso livello di stress nell'Allievo. L'Allievo dovrà inoltre interpretare e rispondere correttamente ai segnali effettuati dall'Istruttore durante l'immersione.

Al termine del percorso, tornati al punto di partenza, si consiglia di effettuare una risalita graduale, seguendo il profilo del fondo. Se è necessario effettuare una risalita verticale l'Istruttore fa sgonfiare il GAV all'Allievo e, insieme, riemergono pinneggiando lentamente, impugnando il by-pass col braccio sinistro esteso e respirando regolarmente. L'Istruttore controlla e fa rispettare la velocità di risalita e la sosta di sicurezza.

In superficie l'Istruttore fa gonfiare il GAV all'Allievo per facilitare il galleggiamento, quindi insieme si avvicinano alla riva (od alla barca), effettuano la svestizione ed escono in modo adeguato alle circostanze.

Al termine dell'immersione, manutenzione ordinaria dell'attrezzatura e debriefing.

#### Tecniche componenti

- è in grado di entrare ed uscire in sicurezza dall'acqua,
- è in grado di regolare l'assetto,
- comportamento tranquillo in immersione,
- corretta interpretazione dei segnali,
- tecnica di coppia.



## 14 - Dichiarazione di fine Corso

Si consiglia di far firmare all'Allievo una dichiarazione di fine Corso (come quella di seguito riportata) e conservarne una copia per i 5 anni successivi alla brevettazione.

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

DICHIARA CHE

il Brevetto Turistico AR (P0) n° \_\_\_\_\_

a cui ha partecipato è stato svolto interamente come da programma e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni come da abilitazione.

In fede

\_\_\_\_\_  
Firma dell'Allievo

\_\_\_\_\_  
data

\_\_\_\_\_  
Firma del genitore in caso di minore

\_\_\_\_\_  
data



**15 - Modifiche al documento**

Versione aggiornata	Versione sostituita	Pag.	Elemento	Modifiche
160513	150323	1 e seg.	-	Logo FIPSAS e CONI aggiornati
		2	Griglia	Abilitazione: Profondità massima 10 m, accompagnato da un <b>Apneista</b> (anziché 1 AIST)
		3	Par. 2	
		9	Par. 15	Introdotta tabella “Modifiche al documento”