



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

**Settore Didattica Subacquea**

## **Corso Base**

# **TURISTICO APNEA**



## Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	Turistico Apnea
Codice	PAp0
Organizzazione	Società o CCF
Brevetto	Formato <i>credit card</i>
Abilitato al rilascio	Istruttore di 1° Grado Apnea (MAp1) e 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	- Snorkeling in coppia - Apnea ad una profondità massima di 3 m in coppia con un AIST - Il Brevetto costituisce credito per il conseguimento del Brevetto di 1° Grado Apnea, (vd. Programma del Corso)
Equivalenza CMAS	-
Visita medica	Certificato di idoneità sportiva non agonistica
Rapporto ALL/ISTR in AL	2 ALL/1 ISTR
Kit	<a href="http://www.fipsas.it">www.fipsas.it</a>
Denominazione	Turistico Apnea

## 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>5</b>
<b>13 - Acque Libere.....</b>	<b>6</b>
<b>14 - Dichiarazione di fine Corso .....</b>	<b>7</b>

© 2015 FIPSA S - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee, Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma  
Tel.: 0636851, Fax: 0636858109, Sito web: [www.fipsas.it](http://www.fipsas.it), E-mail: [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it)

**Tutti i diritti riservati**



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

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

- Il Corso “Brevetto Turistico Apnea” è un corso introduttivo e costituisce un modo semplice ed immediato per avvicinare le persone al mondo dell’Apnea, rilasciando loro una prima certificazione FIPSAS.
- Il Corso “Brevetto Turistico Apnea”
- Il presente Corso è codificato con la sigla PAp0.

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

- Snorkeling in coppia.
- Apnea ad una profondità massima di 3 m in coppia con un AIST.

**Nota:** Il Brevetto Turistico Apnea costituisce credito per il conseguimento del Brevetto di 1° grado Apnea (PAp1), relativamente ai seguenti argomenti/lezioni:

- Teoria
  - T1: Presentazione del Corso e attrezzatura di base.
- Bacino delimitato
  - BD11 - Capovolta con attrezzatura e brevi percorsi
- Acque Libere
  - AL3 - Snorkeling in Coppia e immersioni libere (profondità massima 3 m).

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

- L’Allievo durante il Corso è introdotto all’ambiente subacqueo, allo snorkeling e all’apnea e acquisisce le nozioni teorico pratiche minime per immergersi in apnea in sicurezza nei limiti di abilitazione, accompagnato da un AIST, entro la profondità massima di 3 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 Confinato 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 da Apnea.

T2 - Cenni di fisica, anatomia: Compensazione.

T3 - Preparazione all'apnea e comportamento in immersione

### **8.2 - Acque Confinare**

AC1 - Capovolte con attrezzatura e brevi percorsi in immersione.

### **8.3 - Acque libere**

AL1 - Snorkeling in Coppia e immersioni (profondità massima 3 m).

AL2 - Immersione a profondità massima 3 m. Snorkeling.

## **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 3 m,
  - fondo non limaccioso e visibilità non inferiore a 10 m,
  - temperatura confortevole,
  - assenza di onde,
  - assenza di correnti.



## **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.

#### **T1 - Attrezzatura da Apnea**

- Descrizione dell'attrezzatura da Apnea (caratteristiche, uso, manutenzione)
  - maschera e aeratore,
  - pinne,
  - muta,
  - calzari, guanti,
  - zavorra,
  - coltello subacqueo,
  - boa segnasub.

#### **T2 - Cenni di fisica, anatomia. Compensazione**

- Cenni di fisica.
- Cenni di anatomia: apparato uditivo e sistema cardio-respiratorio.
- Compensazione dell'orecchio e della maschera.
- Prove pratiche di compensazione.

#### **T3 - Preparazione all'apnea e comportamento in immersione**

- Come respirare prima di un'apnea.
- La coppia e il comportamento in immersione.
- Problematiche e possibili incidenti legati all'Apnea.

### **12 - Acque Confinat**

#### **AC1 - Capovolte con attrezzatura e brevi percorsi in immersione**

##### Attrezzatura prevista

Attrezzatura completa.

##### Descrizione

- L'Istruttore illustra la tecnica di capovolta con attrezzatura, scomponendola nelle sue fasi e guida gli Allievi nell'apprendimento progressivo.
- L'istruttore mostra come si effettua una serie di brevi percorsi in immersione dopo aver effettuato una capovolta con attrezzatura. A turno gli Allievi eseguono una sequenza di 3 immersioni, con il Compagno



che assiste l'Apneista dalla superficie.

## **13 - Acque Libere**

### **AL1, AL2 - Snorkeling in Coppia e immersioni (profondità massima 3 metri)**

#### Descrizione

- Gli Allievi assieme all'Istruttore pianificano un programma di snorkeling e immersioni adeguate al tipo di ambiente e fondale.
- Durante lo snorkeling, gli Allievi in Coppia eseguono a turno tuffi a profondità variabile, comunque su un fondale di massimo 3 metri, prestandosi reciproca assistenza.
- L'Istruttore vigila su tutti.



## 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 Apnea (PAp0) 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