



Corso ARA 1° grado (equivalente 1 stella Cmas).

E' il corso base nel percorso didattico. Durante il corso vengono acquisite le tecniche pratiche e le conoscenze teoriche per iniziare ad immergersi con sicurezza e soddisfazione. Al termine del corso l'allievo sarà abilitato ad effettuare immersioni fino ai 18 metri di profondità, in coppia ed entro i limiti della curva di sicurezza.

Età: almeno 14 anni (compiuti anche entro la prevista fine del corso).

Prerequisiti : è necessario solo saper nuotare in maniere accettabile

Certificato medico : attività sportiva subacquea non agonistica. Vivamente consigliabile, ma non obbligatoria, una visita medico-sportiva completa presso un centro di medicina sportiva.

Articolazione del corso : una parte teorica (8 ore), esercitazioni pratiche in piscina (almeno 10 ore), esercitazioni e uscite in mare (6 immersioni).

Durata prevista : con frequenza trisettimanale: 6 settimane - bisettimanale: 9 settimane

N.B. Naturalmente, al fine di arrivare ad una preparazione che l'istruttore ritenga sufficiente principalmente in ottica "sicurezza", soprattutto le esercitazioni in piscina potrebbero richiedere tempi un po' più lunghi.

Attrezzature e materiali personali : per la teoria - manuale e kit e materiale didattico (fornito dal Club)
per la piscina - costume, cuffia, ciabatte
per mare e piscina - maschera, areatore, pinne, muta, cintura zavorra

N.B. Prima di effettuare eventuali acquisti è bene farsi consigliare dai nostri istruttori, per non rischiare di comprare attrezzi inutili o non adatti e anche per avere un giudizio su materiali disponibili. Bombole, erogatori e giubbotto GAV per le esercitazioni in piscina saranno messi a disposizione dal Club mentre per le uscite in mare verranno noleggiati.

Obiettivo da conseguire : una sufficiente conoscenza teorica delle leggi fisiche, della fisiologia e dell'anatomia coinvolte nell'attività subacquea. Sufficienti abilità pratiche nella gestione in sicurezza dell'attrezzatura subacquea. Sufficiente tranquillità in acqua. Capacità di risolvere piccole emergenze e contrattempi.



Manuale federale BOLLICINE