Corso Apnea II livello - brevetto SSI (Scuba School International)

Obiettivo corso

Il corso Freediving Level II SSI offre agli allievi le abilità e conoscenze necessarie per praticare autonomamente, con sicurezza e divertimento, l'apnea con un compagno, in acque libere, fino a una profondità di 30 metri. Al termine del corso riceverai la certificazione SSI Freediving Level II.

Requisiti

- Età minima 15 anni
- Essere in possesso della certificazione Freediving Level I (o equipollente)
- 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:

Introduzione al freediving avanzato

Obiettivi:

1. Comprendere l'importanza dell'attrezzature per freediving avanzato
2. Descrivere come utilizzare al meglio l'ossigeno, avendo una conoscenza adeguata di come funziona il corpo durante il freediving
3. Sapere come si innesca il Riflesso d'Immersione Mammifero (MDR)
4. Stabilire i 5 punti principali del Riflesso Immersione Mammifero

Conoscenza ed esercizi del Freediving avanzato

Obiettivi:

1. Comprendere il principio dell'assetto corretto per il Freediving
2. Descrivere e dimostrare le tecniche di compensazione corrette, come la manovra di Frenzel
3. Punti chiave delle differenti misure dei polmoni e del volume residuo
4. Descrivere gli effetti della pressione sui polmoni e sul torace
5. Comprendere la Legge di Dalton in relazione al Blackout in acque basse, al Black Out in generale e alla perdita di controllo motorio

Andiamo avanti con il freediving

Obiettivi:

1. Comprendere le differenti discipline del Freediving
2. Capire come prepararsi per la performance
3. Cogliere i benefici ulteriori del sistema di coppia
4. Stabilire due metodi di allenamento per l'attività
5. Ristabilire le procedure di sicurezza corrette per il freediving

Parte pratica in acque confinate (piscina)

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

Parte pratica in acque libere

- Tecnica
- Fase di preparazione e di recupero
- freeimmersion
- rana subacquea
- assetto costante
- manovre di salvataggio

Luogo di svolgimento

Lezioni di teoria e sessioni in piscina	Centro A-Club, Via Centro Sportivo 5, Savosa
Sessioni in acque libere (o equiparate)	Mare/Y-40
Limite minimo/massimo di profondità	20/30 metri
Durata	10 sessioni acque confinate (10 g)/4 sessioni acque libere (2 g)

Orari e date presso	Ogni mercoledì, dalle 19 alle 21.45 (19-20:15 teoria; 20:15-21:45 piscina) Inizio: **mercoledì 29 marzo 2023, ore 19:00** Sessioni successive presso A-Club: 5/4,19/4,26/4,3/5,10/5,24/5,31/5,7/6, 14/6. Sessione acque libere/confinate: 06-07/5 oppure 13-14/5 (tbd), piscina di Lodi o Y-40 Sessione mare:17-18/6 oppure 24-25/6(tbd)
Costo del corso	**CHF 430.-(**inclusivo di lezioni di teoria e pratica in piscina), attrezzatura e costi per uscite acque libere/ equiparate/mare esclusi-**ATTENZIONE: per Membri SSSL il costo è di CHF 350.-**
Numero minimo partecipanti	4
Contatti	Filippo Di Pietro, Tel.:+41 76 371 85 12 filippodipietro55@gmail.com