

Benvenuto al corso Open Water Diver SSI di ASD Universo Blu

BENVENUTO

Il corso **Open Water Diver SSI** di **ASD Universo Blu** è il primo passo verso l'affascinante mondo della subacquea ricreativa. Questa breve introduzione è un **benvenuto nella nostra Associazione** e vuole fornire un'anticipazione **dei principali concetti e regole fondamentali della subacquea** che imparerai durante il corso. Immergersi è **facile, divertente ed emozionante!** Te ne innamorerai. **Scoprirai un nuovo mondo!** Prova nuove avventure ed esplora mondi sconosciuti. **Fai nuove amicizie!** Sii pronto a godere di una nuova sfida e tuffati in un nuovo universo!

A PROPOSITO DI SSI

Da oltre 40 anni **Scuba Schools International (SSI)** si occupa di fornire addestramento ed essere un riferimento nell'educazione di subacquei, istruttori, centri subacquei e resort. Fondata nel 1970, ha più di **2.400 diving center** in oltre **110 Paesi**; negli anni, la SSI ha dato prova di formare istruttori e allievi di qualità, conosciuti e apprezzati a livello internazionale.

A PROPOSITO DI ASD UNIVERSO BLU

L'Associazione Sportiva Dilettantistica e Scuola Subacquea UNIVERSO BLU nasce nel 2000 per volontà dell'**Istruttore Eugenio Bondi** che riesce a riunire intorno a sé una qualificata squadra di Istruttori e Assistenti Istruttori. L'associazione opera tutto l'anno nella conduzione di corsi a tutti i livelli, **dai ricreativi ai professionali**, secondo gli standard d'addestramento della SSI, nell'organizzazione di full-day, fine settimana, viaggi in Italia ed all'estero.

LA SUBACQUEA RICREATIVA

Le immersioni ricreative sono effettuate con **aria o nitrox** (aria arricchita di ossigeno) fino ad una **profondità massima di 39 metri**. La subacquea ricreativa è un'attività sociale e le immersioni si svolgono sempre **in coppia o in gruppo**, mai in solitaria. L'attività subacquea è definita **ad uso intensivo di attrezzatura** perché senza un'attrezzatura completa di immersione, **perfettamente funzionante e di elevata qualità**, non è possibile immergersi. Un buon subacqueo deve conoscere e prendersi cura della propria attrezzatura. Un componente fondamentale dell'attrezzatura sub è la **maschera** che permette la visione subacquea. Per impedire la dispersione di calore durante l'immersione è indispensabile una **muta protettiva** che protegge il corpo anche da eventuali abrasioni che il sub può procurarsi accidentalmente durante l'immersione.

Per praticare l'attività subacquea è necessario utilizzare un **sistema di zavorra** per contrastare la spinta positiva dovuta all'impiego delle mute protettive. La quantità di zavorra usata dipende sensibilmente dal tipo di muta: maggiore è lo spessore della muta, maggiore sarà la quantità di zavorra da indossare. Fanno parte dell'attrezzatura sub anche le **pinne**, ovvero il sistema propulsivo del subacqueo, per muoversi sott'acqua senza l'ausilio delle braccia.

Infine, il gruppo ARA (autorespiratore ad aria) composto da una **bombola** contenente la riserva d'aria (dai 10 ai 18 litri a 200/220 bar di pressione), un **GAV** (o giubetto ad assetto variabile) che permette al sub di controllare il galleggiamento sott'acqua ed un **erogatore** che permette la trasmissione di aria al sub (alla pressione ambientale). Un **manometro** ed un **profondimetro** forniscono rispettivamente indicazioni sulla quantità d'aria rimanente e la profondità alla quale ci si trova; infine, un **computer subacqueo**, in grado di calcolare automaticamente il profilo d'immersione del sub.

ASD Universo Blu mette a disposizione dei suoi soci **tutto quanto necessario per lo svolgimento del corso** (maschera, muta, bombola, gav, erogatori, pinne e zavorra). Si consiglia, tuttavia, di cominciare ad acquistare sin da inizio corso parte dell'attrezzatura necessaria (borsoni, maschera, boccaglio, pinne, cintura con zavorra, pedagno) per **una questione di comodità**. Rivolgetevi al personale di ASD Universo Blu per un consiglio sul materiale da acquistare.

L'attrezzatura di immersione è il **sistema vitale del subacqueo**. Ricordatevi di proteggerla sempre la vostra attrezzatura dalle tre esse: **SALE, SABBIA e SOLE**.

PASSEGGIARE SOTT'ACQUA IN COMPAGNIA

La subacquea ricreativa **NON è una competizione** sportiva. E' un **divertimento** e non una gara di resistenza o di profondità. Per apprezzare ogni particolare e godere delle meraviglie offerte dall'ambiente sottomarino, è importante **muoversi lentamente**, anche per evitare di affaticarsi. Comunica con il tuo compagno d'immersione, rivolgiti all'Istruttore se hai un problema, condividi le tue sensazioni con il gruppo.

IL CORSO

Il corso è strutturato in **lezioni teoriche** per capire e conoscere i fenomeni e le leggi a cui siamo sottoposti in immersione e **sessioni pratiche** di addestramento in piscina. Al superamento di un **esame scritto finale**, l'allievo riceverà il **brevetto SSI**, valido e riconosciuto in tutto il mondo. Le immersioni in acque libere si svolgeranno presso diving scelti da Universo Blu in base ai criteri di **sicurezza e professionalità**.

Con l'esperienza e la preparazione necessaria, l'associazione è in grado di organizzare tutti i corsi previsti dalla SSI. Già al termine del **corso Open Water Diver** puoi frequentare i corsi di specialità ed i corsi avanzati.

DIVENTARE PROFESSIONISTI

Essere un professionista della subacquea è un'esperienza molto gratificante. Se scegli di **continuare l'addestramento**, e diventare un subacqueo professionista, puoi realizzare un sogno, iniziare una nuova carriera, facendone anche un'attività economica.

La didattica SSI è certificata ISO in tutto il mondo. Con più di 2.500 centri e resort autorizzati e materiale didattico tradotto in più di 25 lingue diverse, ci sono un sacco di nuove opportunità di lavoro che ti aspettano. Rivolgiti al personale di Universo Blu per maggiori informazioni.

IL BIGLIETTO DA VISITA DEL SUBACQUEO

Il **principio di Archimede** afferma: **"un corpo immerso in un fluido, riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume del fluido spostato"**. Questo spiega perché una nave che pesa molte tonnellate rimane a galla mentre uno spillo, pur essendo leggerissimo, affonda. La forma della nave fa sì che essa sposti un volume d'acqua così grande da pesare più di quanto pesi la nave stessa.

Quando le due forze sono esattamente uguali, allora l'oggetto rimane sospeso a mezz'acqua. Quando un corpo è sospeso perfettamente a mezz'acqua ha stabilito un **"assetto neutro"**, una condizione di perfetto equilibrio idrostatico.

L'assetto è il biglietto da visita del subacqueo! In assetto, basta un respiro più profondo o immettere un pò d'aria nel Gav per correggere la profondità; basta un dito per spostarsi o un gesto della mano per voltarsi.

E' importantissimo controllare il proprio assetto in modo da controllare sempre la profondità di immersione. In questo, ci aiuta il Gav. **In fase di DISCESA è necessario GONFIARE IL Gav, durante la RISALITA è invece necessario SCARICARE il Gav.** Per quale motivo? L'aria aumenta di volume al diminuire della profondità ed diminuisce di volume all'aumentare della profondità. Per il principio di Archimede, al diminuire della profondità tendiamo ad assumere un **assetto positivo** (tendenza a risalire), all'aumentare della profondità tendiamo ad assumere un **assetto negativo** (tendenza a scendere). Basta **rilassarsi** e trovare la giusta concentrazione per "sentire" il proprio peso in acqua e con il Gav possiamo correggere in ogni istante il nostro assetto. Sembra complicato, ma con la guida dell'Istruttore scoprirai che è piuttosto facile.

LE REGOLE BASE DELLA SUBACQUEA

La prima regola fondamentale della subacquea è: **non trattenerne MAI il respiro**. La seconda regola fondamentale della subacquea è: **controlla l'ASSETTO**. La terza regola fondamentale della subacquea è: **rimani SEMPRE col COMPAGNO**.

Osserva queste semplici regole **per la tua sicurezza e degli altri subacquei**. Eviterai così **quasi tutti i problemi che si possono verificare sott'acqua** (patologie e malattie da decompressione). Infine, in superficie ricordati sempre di stabilire subito l'assetto positivo, gonfiando il Gav. Puoi non crederci, ma la maggior parte degli incidenti subacquei, **avviene in SUPERFICIE**.

UNA IMMERSIONE TIPO IN ACQUE LIBERE

Ecco come si svolge un'immersione!

<p>BRIEFING PREIMMERSIONE</p>	<p>Il briefing è la pianificazione, preparazione e condivisione dell'immersione. L'Istruttore ti informa sul tipo di immersione, il percorso da seguire, sui consumi d'aria previsti, sulle condizioni del mare e le caratteristiche del punto di immersione. Infine, fa le ultime raccomandazioni sulle procedure da seguire in acqua.</p>
<p>CONTROLLO DELL'ATTREZZATURA E VESTIZIONE</p>	<p>Si monta l'attrezzatura e se ne controlla il corretto funzionamento. Fatto questo, si indossa la muta, le pinne e la maschera e ci si prepara a scendere con l'aiuto del personale di supporto della barca.</p>
<p>INGRESSO IN ACQUA</p>	<p>Si entra in acqua avendo cura che l'attrezzatura non subisca colpi. Si segnala al personale della barca l'OK, quindi si raggiunge la cima di discesa o il gruppo. Si ricontrolla l'attrezzatura (in particolare che la bombola sia aperta) ed anche il compagno (buddy check).</p>
<p>DISCESA</p>	<p>L'Istruttore chiede l'OK alla discesa. Quando siamo pronti, si scende lungo la cima, in coppia col proprio compagno, compensando l'aumento di pressione. Arrivati alla profondità prestabilita, si stabilisce l'assetto neutro. Si sistema nuovamente l'attrezzatura e, nuovamente si da l'OK a continuare.</p>
<p>PASSEGGIATA</p>	<p>Si rimane sempre in coppia e nel gruppo. Esploriamo l'ambiente circostante, muovendoci lentamente e senza fretta per non affaticarci. Comunichiamo e condividiamo le nostre sensazioni tra di noi. Raggiunta la riserva d'aria (20 bar), si iniziano le procedure per tornare in superficie.</p>
<p>RISALITA CONTROLLATA E SOSTA DI SICUREZZA</p>	<p>Si risale in modo controllato e pinneggiando (NON gonfiando il gav), lungo la cima o in assetto, lentamente. A 5 metri dalla superficie, si effettua una sosta di sicurezza di 3 minuti, senza allontanarsi dal</p>

	gruppo.
USCITA DALL'ACQUA	Terminata la sosta di sicurezza, si sale in superficie e si stabilisce l' assetto positivo (gonfiando il Gav) . Assieme al compagno ed al gruppo, si raggiunge la barca. Tenendosi alla scaletta della barca, si sfilano le pinne e si sale la scaletta.
SMONTAGGIO E CURA DELL'ATTREZZATURA	Una volta in barca, ci si spoglia dal Gav e si ripone l'attrezzatura, avendo cura di fissare la bombola negli appositi sostegni.
DEBRIEFING E CONVALIDA DELL'IMMERSIONE	E' giunto il momento di condividere le proprie sensazioni! E' compito dell'Istruttore ripercorrere l'immersione è farvi notare gli aspetti da migliorare. Infine, si registra l'immersione sul libretto (divelog).

PER CONCLUDERE

Non è finita qui, anzi abbiamo appena cominciato! Questo era solo un assaggio, ci rivediamo in aula per la teoria e in acqua per la pratica. Per qualsiasi informazione, puoi contattarci al numero 331/9166830 dal Martedì al Venerdì dalle 9:00 alle 14:00 e dalle 16:30 alle 20:00 oppure scrivere a info@universoblu.it e risponderemo quanto prima alla tua email !!

Vi auguriamo buone bolle e divertimento con il corso **Open Water Diver** di **ASD Universo Blu!**