



## Corso di addestramento Base

# Open Water Diver

Durante questo primo corso di formazione apprendrai le necessarie nozioni fondamentali della subacquea ricreativa. Seguirai un programma teorico condotto dagli istruttori qualificati, con supporti audio visivo e kit didattico, alternato dalle lezioni pratiche, svolte direttamente in mare. L'immersione finale si effettuerà con la barca o il gommoni, concludendo finalmente l'addestramento. Conseguirai così il brevetto che ti permetterà d'immergerti in coppia sino alla profondità di 18mt.

### Programma

*Teoria:* circa 5 lezioni di 1h 30' circa

*Pratica:* circa 5 sessioni, per un totale di 4 lezioni in acque confinate e 4 immersioni in acque libere.

*Durata/frequenza delle lezioni:* nel periodo estivo (Ustica o Linosa) è possibile conseguire il brevetto in una settimana di soggiorno tramite un programma intensivo. Nei mesi invernali (a Palermo) le lezioni teoriche si tengono durante la settimana (1 o 2 volte, generalmente la sera) e le immersioni a mare il sabato e/o la domenica. Il corso può durare così 4-6 settimane.

### Certificazione

Rilascio di Brevetto internazionale NASE Open Water Diver, che abilita ad immergersi in coppia e in curva di sicurezza alla massima profondità di 18 e in condizioni ambientali similari a quelle dell'addestramento.

### Tariffa

(vedi sul sito web il listino secondo la località per cui sei interessato).

Nel prezzo del corso è incluso: kit didattico, addestramento teorico, addestramento pratico, uso di tutta l'attrezzatura necessaria, spese di certificazione e copertura assicurativa.

### Requisiti e documentazione

- un certificato medico che attesti l'idoneità all'attività subacquea
- 2 foto formato tessera o digitale.
- Età minima 15 anni

### Argomenti Trattati

Cenni di Fisica del Mondo Sommerso

Fisiologia del Corpo Umano in Immersione

Attrezzatura Subacquea

Ambiente Marino, Vita Acquatica (Ecologia, Biologia, Meteorologia)

Tecniche e procedure base d'Immersione, Pianificazione e programmazione

Gestione delle Emergenze

Rischi dell'Attività Subacquea

Fisiopatologia d'Immersione

### In Acqua

Discesa, Risalita, Assetto, Orientamento, Sistema di coppia, Simulazione inconvenienti, pratica con l'attrezzatura.

Disponibile anche per ragazzi inferiori ai 15 anni, (età minima 10 anni), il corso **Junior Open Water**, con lo stesso programma del corso base per adulti ma con una riduzione della profondità massima a 12 metri.

**INFORMAZIONI & ISCRIZIONI:** [info@marenostрумdiving.it](mailto:info@marenostрумdiving.it) ● 328.1698697

Mare Nostrum Diving – Scuola Sub

PALERMO ● USTICA ● LINOSA

[www.marenostрумdiving.it](http://www.marenostрумdiving.it) ● [info@marenostрумdiving.it](mailto:info@marenostрумdiving.it)