



Federazione Italiana Nuoto  
Sezione Salvamento



**PROGRAMMA CORSO A.B. "P" BUCCINASCO**

<b>Giorno</b>	<b>Data</b>	<b>Durata</b>	<b>Orario</b>	<b>Lezione</b>	<b>Modalità</b>
LUNEDÌ 26/01		1h	19.30	Presentazione del corso con Fiduciario	In aula
		1h	20.30	Test ingresso abilità natatorie	In acqua
MARTEDÌ 27/01		1h	18.30	L'AB e la sorveglianza	Presenza in aula
		2h	19.30	Perfezionamento nuotate di salvamento	Pratica in acqua
SABATO 31/01		1h	15.00	Tecniche specifiche di nuoto per finalità di salvamento	Presenza in aula
		1h e 30'	16.00	Perfezionamento Stile Rana / Rana dorsale	Pratica in acqua
MARTEDÌ 3/02		1h	19.00	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo	Presenza in aula
		1h e 30'	20.00	Es. di nuoto: eseguire metri 400 di nuoto continuato a sl	Pratica in acqua
SABATO 7/02		2h e 30'	15.30	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo	Pratica in acqua
LUNEDÌ 9/02		1h	18.00	Tecniche di recupero di soggetto in stato di pericolo in acqua	Presenza in aula
		1h	19.00	Perfezionamento nuotate di salvamento	Presenza in aula
		30'	20.00	Le tecniche di nuotata del Salvamento	Presenza in aula
		30'	20.30	Entrata in acqua, approccio al pericolante	Presenza in aula
MARTEDÌ 10/02		30'	19.00	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo e recupero del	Presenza in aula
		30'	19.30	Tecniche di salvataggio acquatico	Presenza in aula
		1h	20.00	Le tecniche di nuotata del Salvamento	Pratica in acqua
SABATO 14/02		45'	16.00	Entrata in acqua, approccio al pericolante	Pratica in acqua
		45'	16.45	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo e recupero del	Pratica in acqua
LUNEDÌ 16/02		3h	18.00	Acquisizione di capacità di intervento pratico I	Pratica a secco
MARTEDÌ 17/02		30'	19.00	Le prese di trasporto	Presenza in aula
		30'	19.30	Le liberazioni	Presenza in aula
		1h	20.00	Le prese di trasporto	Pratica in acqua
		45'	20.45	Le liberazioni	Pratica in acqua
SABATO 21/02		1,5h	15.00	Acquisizione di capacità di intervento pratico II	Pratica a secco
		1h e 30'	16.30	Esercitazioni di nuoto in apnea	Pratica in acqua
LUNEDÌ 23/02		2h	20.00	BLSD TEORIA	On line
MARTEDÌ 24/02		3h	18.00	BLSD PRATICA	Pratica a secco
SABATO 28/02		45'	16.00	Il soccorso acquatico con attrezzature specifiche	Pratica in acqua
		30'	16.45	L'uscita dall'acqua del pericolante ed il suo trasporto a terra	Pratica in acqua
		30'	17.15	La specificità dell'intervento con traumatizzati	Pratica in acqua
MARTEDÌ 3/03		2h	18.00	Modulo ossigeno	Pratica a secco
		1,5h	20.00	Acquisizione di capacità di intervento pratico II	Pratica a secco
<b>Esame in data SABATO 7/03/26: Teoria dalle ore 15.00, pratica a seguire</b>					

**TOTALE ORE : 83,40 DI CUI: 29h40' TEORIA :20h40' FAD + 9h in presenza in aula 23h PRATICA : 8h a secco + 15h in acqua TIROCINIO:30h**