



## PROGRAMMA CORSO AB CAMP "P"

da lunedì 15 a martedì 30 giugno presso l'impianto di Villa Olmo a Como (sabato e domenica esclusi)

ingresso camp ore 15:00; uscita ore 20:00

<i>Giorno</i>	<i>Data</i>	<i>Durata</i>	<i>Orario</i>	<i>Lezione</i>	<i>Modalità</i>
	MERCOLEDI' 03/06/26	1h	19:00	Presentazione del corso per chiarire dubbi organizzativi	via zoom
	GIOVEDI' 04/06/26	1h	18:30	Test ingresso abilità natatorie	In acqua
	ogni giorno nelle giornate di camp			tempo utile per iniziare a visualizzare le 31 ore 40 minuti di video lezioni su portale FAD Federnuoto	
	ogni giorno nelle giornate di camp			ore dedicate al tirocinio per un totale di ore 30	
15-giu	1h	nel pomeriggio	L'AB e la sorveglianza	Presenza in aula	
	1h	nel pomeriggio	Perfezionamento nuotate di salvamento	Pratica in acqua	
16-giu	30'	nel pomeriggio	Tecniche di salvataggio acquatico	Presenza in aula	
	1h	nel pomeriggio	Perfezionamento nuotate di salvamento	Pratica in acqua	
17-giu	1h	nel pomeriggio	Tecniche di recupero di soggetto in stato di pericolo in acqua	Presenza in aula	
	1h	nel pomeriggio	Tecniche specifiche di nuoto per finalità di salvamento	Presenza in aula	
	1h e 30'	nel pomeriggio	Perfezionamento Stile Rana / Rana dorsale	Pratica in acqua	
18-giu	1h	nel pomeriggio	Perfezionamento nuotate di salvamento	Presenza in aula	
	1h	nel pomeriggio	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo	Presenza in aula	
	2h e 30'	nel pomeriggio	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo	Pratica in acqua	
19-giu	30'	nel pomeriggio	Le tecniche di nuotata del Salvamento	Presenza in aula	
	30'	nel pomeriggio	Entrata in acqua, approccio al pericolante	Presenza in aula	
	1h e 30'	nel pomeriggio	Es. di nuoto: eseguire metri 400 di nuoto continuato a sl	Pratica in acqua	
22-giu	30'	nel pomeriggio	pericolante	Presenza in aula	
	1h	nel pomeriggio	Le tecniche di nuotata del Salvamento	Pratica in acqua	
	45'	nel pomeriggio	Entrata in acqua, approccio al pericolante	Pratica in acqua	
	45'	nel pomeriggio	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo e recupero del pericolante	Pratica in acqua	
23-giu	30'	nel pomeriggio	Le prese di trasporto	Presenza in aula	
	30'	nel pomeriggio	Le liberazioni	Presenza in aula	
	1h	nel pomeriggio	Le prese di trasporto	Pratica in acqua	
	45'	nel pomeriggio	Le liberazioni	Pratica in acqua	
24-giu	45'	nel pomeriggio	Il soccorso acquatico con attrezzature specifiche	Pratica in acqua	
	30'	nel pomeriggio	L'uscita dall'acqua del pericolante ed il suo trasporto a terra	Pratica in acqua	
	30'	nel pomeriggio	La specificità dell'intervento con traumatizzati	Pratica in acqua	
24-giu		ore 21:00	lezione teorica blsd via zoom	via zoom	

25-giu	3 h	nel pomeriggio	Acquisizione di capacità di intervento pratico II (BLS-D pratico)	Pratica in aula
26-giu	2h	nel pomeriggio	Modulo ossigeno	Pratica a secco
29-giu	1h e 30'	nel pomeriggio	Esercitazioni di nuoto in apnea	Pratica in acqua
30-giu	1h	nel pomeriggio	Acquisizione di capacità di intervento pratico I (scenari pratici)	Pratica a secco

**Esame in data SABATO 12/09/26: dalle 17:00**

Totale ore **83,40** di cui:

**29h e 40'** *TEORIA: FAD e Lezioni in aula in presenza*

**23h** *MODULO PRATICO a secco e in acqua*

**30h** *TIROCINIO OBBLIGATORIO*

