



# CLUB ATLANTIS



## Corso Apnea Base

### Obiettivo del corso

Trasmettere all'allievo le nozioni base dell'immersione in apnea, relative a tecniche respiratore e di preparazione all'apnea stessa, tecniche di movimento ed efficienza natatoria, tecniche di controllo e assistenza al compagno. Inoltre l'allievo verrà iniziato alle tre discipline : statica (apnea da fermo) ,dinamica (apnea in moto in piscina),verticale (apnea al mare/lago verso il fondo) in cui sarà addestrato (in modo non selettivo e con assistenza continua diretta) a raggiungere rispettivamente : 2' di statica, 50 mt in dinamica, 15 mt in verticale.

### Contenuti del corso

**Piscina:** esercizi a corpo libero, esercizi con attrezzature, esercizi di soccorso, prove di apnea statica, prove di apnea dinamica, prove di apnea profonda.

**Teoria:** fisica, fisiologia, attrezzature, tecniche d'immersione, ambiente marino, pianificazione dell'immersione, cenni tecniche di respirazione e compensazione.

**Mare/lago:** prove di capovolta, prove di compensazione, tecniche di discesa

### Il corso si articola in

- 8 lezioni di piscina
- 2 lezioni di teoria
- 1/2 immersioni in mare/lago



### Attrezzature richieste

Maschera, snorkel, muta, pinne a scarpetta (consigliate da apnea), calzari, guanti, zavorra adeguata.

### Materiale fornito

Brevetto FREE DIVER PSS

### Materiale Opzionale

KIT completo di Attestato PSS, Adesivi PSS, gadget PSS e DVD skin diver.  
Manuale SKIN DIVER

**Costo 200 euro**

## Didattica



## Istruttori

Marco Feo [marco.feo@csatlantis.com](mailto:marco.feo@csatlantis.com)

Andrea Feo [andreafeo@csatlantis.com](mailto:andreafeo@csatlantis.com)

## Sito

[www.csatlantis.com](http://www.csatlantis.com)

