



PROGRAMMA CORSO A.B. "P" FRUMELLO DEL MONTE

<i>Giorno</i>	<i>Data</i>	<i>Durata</i>	<i>Orario</i>	<i>Lezione</i>	<i>Modalità</i>
DOMENICA 01/03/26		1h	10:00	Presentazione del corso con Fiduciario	In aula
		1h	11:00	Verifica abilità natatorie	In acqua
DOMENICA 08/03/26		1h	09:00	L'AB e la sorveglianza	Presenza in aula
		30'	10:00	Tecniche di salvataggio acquatico	Presenza in aula
		2h	10:30	Perfezionamento nuotate di salvamento	Pratica in acqua
DOMENICA 15/03/26		1h	09:00	Tecniche di recupero di soggetto in stato di pericolo in acqua	Presenza in aula
		1h	10:00	Tecniche specifiche di nuoto per finalità di salvamento	Presenza in aula
		1h	11:00	Perfezionamento nuotate di salvamento	Presenza in aula
		1h e 30'	12:00	Perfezionamento Stile Rana / Rana dorsale	Pratica in acqua
DOMENICA 22/03/26		1h	09:00	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo	Presenza in aula
		2h e 30'	10:00	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo	Pratica in acqua
DOMENICA 29/03/26		1h e 30'	10:00	Es. di nuoto: eseguire metri 400 di nuoto continuato a sl	Pratica in acqua
DOMENICA 12/04/26		30'	09:00	Le tecniche di nuotata del Salvamento	Presenza in aula
		30'	09:30	Entrata in acqua, approccio al pericolante	Presenza in aula
		30'	10:00	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo e recupero del pericolante	Presenza in aula
		1h	10:30	Le tecniche di nuotata del Salvamento	Pratica in acqua
		45'	11:30	Entrata in acqua, approccio al pericolante	Pratica in acqua
		45'	12:15	La fase subacquea, tecnica di immersione, discesa sul fondo e recupero del pericolante	Pratica in acqua
DOMENICA 19/04/26		45'	10:00	Il soccorso acquatico con attrezzature specifiche	Pratica in acqua
		30'	10:45	L'uscita dall'acqua del pericolante ed il suo trasporto a terra	Pratica in acqua
		30'	11:45	La specificità dell'intervento con traumatizzati	Pratica in acqua
DOMENICA 26/04/26		2h	09:00	Modulo ossigeno	Pratica a secco
		1h e 30'	11:00	Esercitazioni di nuoto in apnea	Pratica in acqua
DOMENICA 10/05/26		2h	09:00	Acquisizione di capacità di intervento pratico I (BLS D teoria)	Presenza in aula
		3h	11:00	Acquisizione di capacità di intervento pratico II (BLS D pratico)	Pratica a secco
DOMENICA 17/05/26		1h	09:00	Acquisizione di capacità di intervento pratico I (scenari pratici)	Pratica a secco
		30'	09:00	Le prese di trasporto	Presenza in aula
		30'	09:30	Le liberazioni	Presenza in aula
		1h	10:00	Le prese di trasporto	Pratica in acqua
		45'	11:00	Le liberazioni	Pratica in acqua

Esame in data DOMENICA 24/05/26: Teoria alle ore 9:00, pratica a seguire PISCINA DI BREMBATE SOPRA