



SSI FREEDIVER LEVEL 1

Respira • Rilassati • Immergiti



OBIETTIVO DEL CORSO

In qualità di SSI Freediver Level 1, ti si aprono le possibilità di fare immersioni in apnea in tutto il mondo. Imparare a fare apnea con SSI è più facile di quanto tu creda. Le lezioni di teoria in presenza e online, le sessioni in piscina/acqua confinata e le immersioni in acque libere o profonde sono organizzate per farti diventare un apneista sicuro e affidabile. Una volta ottenuto il tuo certificato, saprai immergerti in apnea con un compagno in

acqua libera, da un minimo di 10 metri di profondità fino ad un massimo di 20 metri. Potrai esplorare una varietà di meravigliosi ecosistemi subacquei in tutto il mondo.

REQUISITI

- . Età minima 12 anni
- . Saper nuotare
- . Certificato medico non agonistico per l'apnea /subacquea presso un centro specializzato riconosciuto

PROGRAMMA DEL CORSO

LA PARTE TEORICA si sviluppa su 9 lezioni in presenza (1 presentazione, 7 lezioni, 1 test scritto) e tratta le seguenti tematiche:

. Fisiologia	. Pressione	. Discipline d'apnea
. Attrezzatura	. L'esperienza dell'apnea	. Apnea sicura e responsabile

LA PARTE PRATICA si compone di 9 sessioni in acque confinate e 2 sessioni acque libere e/o profonde

. Apnea dinamica	. Respirazione e recupero	. Sicurezza
. Assetto costante	. Free immersion	. Manovre di salvataggio

ATTREZZATURA

. Costume da bagno	. Asciugamano	. Pinne, maschera, tubo (*)
. Cintura elastica con zavorra*	. Muta appropriata *	. Lucchetto per armadietto

(*) verranno dati consigli per l'acquisto durante il corso

LUOGO DI SVOLGIMENTO

TEORIA : Hotel Vezia, Via S. Gottardo 32, 6943 Vezia (**18.45 - 19.45**)

PRATICA: Piscina A-Club, Via Centro Sportivo 5, 6942 Savosa (**20.15 - 21.30**)

CALENDARIO

Ogni giovedì, dalle **18.45 alle 21.30**

	Piscina A-Club	Piscina Faustina (I) - Lodi -	Piscina Y-40 (I) - Montegrotto -	Mare (I) - Liguria -
1	26.03.2026			
2	02.04.2026			
3	16.04.2026			
4	23.04.2026			
6	30.04.2026			
7		03.05.2026 (domenica)		
8	07.05.2026			
10			11.05.2026 (lunedì - EP)	
11	21.05.2026			
	28.05.2026			
12	11.06.2026 (TS)			

(TS) test scritto

(EP) esame pratico

VARIE

Costo del corso: **CHF 440.-** (include le di lezioni di teoria e pratica + entrate alla piscina A-Club)

Sono esclusi: i costi per l'attrezzatura propria, visita medica, tutti i costi (trasferta, entrata, vitto, ecc.) per uscite al mare e/o piscine che non siano quella dell'A-Club

 **Il corso si terrà solo se verrà raggiunto il numero minimo di 4 partecipanti**

CONTATTI

Filippo Di Pietro (Istr. SSI-L3, Istr. ML compensazione) | 076 371 85 12 | filippo@deepbluefreediving.ch