

## Esame Istruttori MERMAID

venerdì 6 ottobre			LUOGO
10:00	11:00	Presentazione del Corso e delle Commissioni	HOTEL
11:00	13:00	<b>LEZIONI TEORICHE</b>	
		Anatomia apparato respiratorio e tecniche di respirazione	
		Anatomia apparato uditivo e tecniche di compensazione	
		Cenni di psicologia e tecniche di rilassamento	
		Biologia marina della prima batimetrica e cenni di comunicazione	
13:00	14:00	<b>PRANZO</b>	HOTEL
14:00	15:30	<b>LEZIONI TEORICHE</b>	HOTEL
		Schemi motori e ambientamento sensoriale	
		Come condurre una lezione a secco	
		Cenni di sicurezza in acque delimitate e libere	
		Tipologia, gestione e cura della coda	
		<b>TEST DI ACQUATICITA'</b>	
15:30	19:00	Nuoto a stile libero per 200m	
		Nuoto di salvamento per 200 mt	
		Nuoto con gli elastici per 200m	
		Rana subacquea per 20m	
		Recupero dell'infortunato dal fondo	
		Trasporto dell'infortunato di superficie per 100m	
		<b>PRATICA IN ACQUE DELIMITATE</b>	
		Nuoto di superficie con la coda per 800m nei vari stili	
		Percorso in apnea con la coda per 20m	
		Sostentamento con la coda per 3 minuti	
		Recupero dal fondo con la coda dell'infortunato	
		Trasporto dell'infortunato in superficie con la coda per 100m	
		RCP a secco dopo trasporto superficie	
		Esercizi con l'utilizzo degli strumenti (palle, cerchi, conchiglie, elastici)	HOTEL
		<b>ESTRAZIONE DI UNA LEZIONE: spiegazione della lezione e dimostrazione degli esercizi in acqua</b>	
20:00		<b>CENA</b>	HOTEL
Sabato 7 ottobre			
7.30	8.30	Colazione	HOTEL
9.00	12.00	uscita in barca	BARCA
12.30	14.00	<b>PRANZO</b>	
14.30	15.30	<b>DEFRIEFING DELL'ATTIVITA' DELLA GIORNATA</b>	
18.30	19.30	<b>L'ISTRUTTORE MOTIVATORE</b>	HOTEL
19.30	20.00	<b>CONCLUSIONE CORSO</b>	
20.30	22.00	<b>CENA</b>	