

Programma corso Sidemount 2026



Federazione Italiana Attività Subacquee

ORGANIZZAZIONE	A.S.D. FRIULANA SUBACQUEI Viale Palmanova 18 Udine www.friulanasubacquei.it e-mail: info@friulanasubacquei.it Presidente: Ernesto Milan
DIDATTICA	F.I.A.S. Federazione Italiana Attività Subacquee Sezione Territoriale di Udine e-mail: presidente.udine@fias.it presidente: Cristina Rainis Direttore Centro Tecnico: Mauro Diego Fantini
STAFF INSEGNANTE	Direttore corso: Milan Alberto Istruttore: Miotto Davide
ORARI LEZIONI	teoria: inizio lezioni in sede ore 20.00 piscina: inizio lezioni presso piscina Tomadini ore 21.30 (mar.) - 21.00 (ven.) acque libere: gli orari e i luoghi saranno comunicati in aula
REQUISITI	essere in regola con l'iscrizione certificato medico brevetto ARA o equivalente 10 immersioni registrate dopo il conseguimento del corso ARA
STANDARD	teoria: 4 ore acque delimitate: 4 ore acque libere: 2 uscite per un totale di 4 immersioni
TESTI	non previsti
ESAMI	teoria: (sede Friulana Subacquei) acque delimitate: (piscina Tomadini)

20 ottobre	PR	Presentazione del corso: il perché del Sidemount in ambito ricreativo e tecnico	
21 ottobre	T1	Attrezzature: gav, erogatori e bombole	
22 ottobre	T2	Accessori: configurazione FIAS, regolazione attrezzature	
26 ottobre	T3	Procedure a secco 1	
28 ottobre	T4	Procedure a secco 2	
30 ottobre	P1	Acque delimitate 1	
3 novembre	P2	Acque delimitate 2	
6 novembre	P3	Acque delimitate 3	
14-15 novembre	I1-4	Immersioni	

SIDEMOUNT SM1

SIDEMOUNT	Descrizione
Grafica brevetto	
Scopo e finalità del corso	Il Corso SM 1 (Sidemount 1) fornisce le conoscenze tecniche, l'abilità e la manualità necessarie per effettuare in sicurezza immersioni con il sistema d'immersione denominato "SideMount"
Abilitazione	Il brevetto consente immersioni con sistema Sidemount, con bombole caricate con la stessa miscela di fondo in base alle abilitazioni possedute (aria, nitrox o trimix), ed alla profondità nei limiti dell'abilitazione posseduta dall'allievo ed in ogni caso non superiore a 40 m. Abilita inoltre a frequentare in configurazione sidemount i corsi FIAS che ne prevedono la possibilità secondo quanto riportato nei rispettivi standard.
Certificazione	Non presente
Età di accesso	14 anni
Consenso informato per i minori	Sì
Tessera FIAS	Tessera Sub
Tipologia certificato medico	Certificato medico di idoneità, secondo quanto previsto dalla legislazione vigente in tema di tutela dell'attività sportiva non agonistica.
Possesso Brevetti	Essere in possesso del brevetto ARA o equivalente di altra Agenzia Didattica e almeno 10 immersioni non didattiche
Test di ingresso per prove attitudinali	Non previsto
Attrezzatura personale richiesta	Attrezzatura di base (protezione termica adeguata, maschera, pinne, attrezzo da taglio, zavorra di assetto, segnalatore subacqueo di superficie); strumentazione di controllo tempo/profondità, tabelle di decompressione; n° 2 bombole aventi capacità minima di 7 lt cadauna, munite di idoneo imbrago e possibilmente di rubinetteria modulare; doppio erogatore DIN con torretta girevole e quinta porta di bassa pressione in testa alla torretta con configurazione FIAS per sidemount (vedi R.T.N.); GAV dedicato alla configurazione SM.
Numero minimo ore lezioni teoriche	3
Numero minimo ore lezioni in acque delimitate	4
Numero minimo immersioni in acque libere	4
Registro immersione	Obbligatorio
Supporti didattici	Presenti
Libro di testo	Non presente
Argomenti lezioni di teoria	lez. 1 - Un po' di storia; lez. 2 - Perché il sidemount: vantaggi e problematiche;

	lez. 3 - Attrezzature per sidemount; lez. 4 - Esercizi di addestramento; lez. 5 - Monkey sidemount.
Esercizi in acque delimitate a corpo libero	Non previsti
Esercizi in acque delimitate con attrezzatura base	Non previsti
Esercizi in acque delimitate con attrezzatura base + ARA	Controllo e vestizione dell'attrezzatura, regolazioni Vestizione e svestizione in acqua delle bombole Entrata in acqua con attrezzatura indossata Percorsi subacquei con respirazione alternata dalle 2 bombole, cambio erogatori e controllo periodico della pressione bombole Prove di equilibrio idrostatico alle varie quote e nelle varie posizioni (proni, supini), rotazioni su un piano orizzontale Vestizione attrezzatura, pesata d'assetto con bombole semi-scariche Percorsi di nuoto di superficie completamente attrezzati Percorsi subacquei in coppia simulando esaurimento dell'aria del compagno utilizzando la frusta lunga Trasporto in superficie, per 50 m, del compagno in difficoltà In immersione sgancio e riaggancio bombole Riarmo bombole prima di riemergere; Gestione dei guasti;
Esercizi in acque libere	Pesata d'assetto; Vestizione e svestizione bombole in base allo scenario (immersione da riva e da barca); Prove di hovering prono, supino e laterale; Respirazione alternata dalle 2 bombole, controllo periodico della pressione bombole; Utilizzo delle valvole di scarico del gav; Percorsi subacquei in coppia simulando esaurimento dell'aria del compagno utilizzando la frusta lunga; Percorsi con le bombole portate di fronte (fattibile solo con bombole in alluminio); Lancio del segnalatore subacqueo di superficie; Trasporto dell'infortunato per almeno 10 metri di quota; Riarmo bombole prima di riemergere; Gestione dei guasti;
Commissioni d'esame per prove teoriche e AD	Il Direttore di corso presiede la commissione di cui è membro di diritto. La commissione è composta da tre commissari. La Federazione per il tramite del CTN si riserva la verifica del corretto svolgimento delle prove d'esame.
Impossibilità a sostenere le prove d'esame e/o progressione in AL	Il candidato potrà accedere a nuove prove d'esame e/o progressione in AL concordandone le date con il DTC e comunque entro 3 mesi dalla data di fine corso.
Modalità svolgimento e valutazioni prove teoriche	Dovranno essere somministrati test a risposta multipla e aperta: ad ogni domanda viene assegnato un punteggio, la somma totale dei punteggi del test

	non deve essere inferiore a 60 centesimi (vedi fac simile). Segue successivo colloquio orale con la Commissione.
Prove di esame teoriche	L'esame consiste su alcuni dei contenuti descritti al punto: argomenti lezioni di teoria.
Valutazioni prove in AD	Non previste
Prove di esame in acque delimitate a corpo libero	Non previste
Prove di esame in acque delimitate con attrezzatura BASE	Non previste
Prove di esame in acque delimitate con attrezzatura ARA	Non previste
Valutazioni progressioni in AL	L'Allievo dovrà dimostrare di saper eseguire correttamente tutti gli esercizi previsti dallo standard del Corso. La Commissione esaminatrice valuterà le capacità e le progressioni dimostrate riportando i progressi sulla scheda personale dell'allievo (fac simile); Conoscenza delle attrezzature e della configurazione SM, corretta gestione delle attrezzature in immersione, acquisizione della mentalità necessaria per effettuare le immersioni in SM, acquisizione delle principali tecniche di soccorso e salvamento nelle immersioni in SM.
Assenze consentite	20%
Prescrizioni	Le bombole devono essere caricate con la stessa miscela di fondo in base alle abilitazioni possedute (aria, nitrox o trimix), ed alla profondità nei limiti dell'abilitazione posseduta dall'allievo
Rapporti di sicurezza in acque libere	Rapporto 1 a 4. L'aggiunta di un Istruttore Base (che accompagnerà una coppia) eleva il rapporto a: 2 a 6
Rapporti di sicurezza in acque delimitate	1 a 10 L'aggiunta di un istruttore Base (che accompagnerà una coppia) eleva il rapporto a: 2 a 6
Tempo d'immersione	Utilizzo tabelle US NAVY entro la curva di sicurezza. Il tempo massimo di immersione deve essere inferiore all'80% del N.D.T. (tempo di non decompressione) e comunque non deve essere superiore ai 50 minuti o inferiore ai 15 minuti.