



ELEMENTI ESSENZIALI DEL PROGETTO

TITOLO DEL PROGETTO:

Macramé: un intreccio di mani per la solidarietà

SETTORE e Area di Intervento:

Assistenza: 06-Disabili; 08-Pazienti affetti da patologie temporaneamente e/o permanentemente invalidanti e/o in fase terminale; 15-Salute

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Criticità 1 (servizi di trasporto sanitario)

Stima (annua) dei servizi ospedalieri rifiutati:

CL Arenzano: 100

CI Cogoleto: 120

Obiettivo: riduzione del 50% nell'arco di 12 mesi

Criticità 2 (emergenza 118)

Percentuale di scopertura del servizio

CL Arenzano: 10%-14%

CI Cogoleto: 40%

Obiettivo: riduzione della scopertura del 20% nell'arco di 12 mesi, per Arenzano significherebbe tornare quasi ai livelli descritti per il 2014 mentre per Cogoleto significherebbe raggiungere l'80%.

Obiettivo: Riduzione a meno del 50% degli interventi realizzati con due soli militi

Obiettivo: Realizzazione di un servizio di sorveglianza delle spiagge per l'intera stagione balneare, prestando attenzione e rendendo la spiaggia fruibile anche a persone disabili.

Criticità 3 (trasporto disabili)

Obiettivo: Inserimento di almeno il 30% di nuovi operatori (attualmente al servizio sui due comitati sono destinati 30 persone) selezionati fra coloro i quali manifestano maggiore attitudine alla tipologia di attività

Criticità 4 (recupero pasti non consumati)

Obiettivo: Coinvolgimento della totalità degli istituti scolastici del territorio (attualmente sono il 50%) nell'arco di 12 mesi e realizzazione dell'attività di raccolta per tutto il periodo scolastico.

Criticità 5 (educazione al primo soccorso)

Obiettivo: Realizzazione di almeno 5 momenti informativi/educativi rivolti alla popolazione nell'arco di 12 mesi.

ATTIVITÀ D'IMPIEGO DEI VOLONTARI

Al termine del periodo di formazione previsto, i volontari in Servizio Civile saranno a tutti gli effetti anche volontari di Croce Rossa in possesso dei titoli per poter effettuare attività di Trasporto Infermi e Soccorso in Ambulanza e/o Attività Sociali, sarà questo il loro **ruolo**, potranno perciò svolgere tutte le attività che un qualunque volontario di Croce Rossa in possesso dei medesimi titoli può svolgere.

Per le attività di cui agli obiettivi 1, 2 e 3 è tuttavia necessario ottenere l'idoneità fisica a seguito dello svolgimento di una visita medica effettuata da un medico di Croce Rossa. Tale visita sarà realizzata durante la formazione.

Anche una volta conseguito un elevato livello di autonomia nelle diverse attività, i volontari saranno sempre affiancati ad un tutor esperto: durante l'affiancamento avranno comunque un ruolo operativo ed attivo e non di semplice osservatore in apprendimento.

In ogni attività in cui i volontari saranno coinvolti sarà d'obbligo indossare l'uniforme istituzionale.

Attività svolte:

- Partecipazione ai momenti formativi
- Visita delle strutture, conoscenza dei mezzi e delle procedure interne dei Comitati
- Gestione del centralino (comunicazioni radio e telefoniche, segreteria, gestione documentale, verifica periodica copertura della sede, raccolta dati di monitoraggio, fornitura di informazioni...)
- Collaborazione all'organizzazione e alla programmazione dei servizi
- Graduale inserimento negli equipaggi per la realizzazione dei servizi di trasporto infermi e per la copertura del servizio di emergenza territoriale (per il dettaglio delle competenze, conoscenze e manovre attuabili ved p.29 e seguenti)
- Graduale inserimento negli equipaggi che si occupano del servizio di trasporto disabili.
- Supporto nella programmazione e realizzazione del servizio di raccolta pasti
- Supporto all'organizzazione dei momenti educativi/informativi rivolti alla popolazione
- Controllo, manutenzione, pulizia e sanificazione di mezzi e attrezzature
- Verifica della funzionalità dei mezzi
- Cura del rapporto con gli ospedali
- Compilazione della modulistica
- Reintegro dei materiali

L'orario di servizio sarà di 36 ore settimanali articolato su 5 o 6 giorni, sulla base delle esigenze dei Comitati Locali e delle disponibilità dei volontari. Il turno giornaliero non potrà in ogni caso superare le 8 ore.

I turni verranno organizzati nella fascia oraria 7.00-20.00

CRITERI DI SELEZIONE

- I criteri che verranno adottati e le modalità di selezione, sono quelli valutati dall'U.N.S.C. in fase di accreditamento. Vedi Mod. S/REC/SEL
- Valutazione candidato su scheda accreditata all'UNSC

CONDIZIONI DI SERVIZIO ED ASPETTI ORGANIZZATIVI:

Numero ore di servizio settimanali dei volontari, ovvero monte ore annuo:

36

Giorni di servizio a settimana dei volontari (minimo 5, massimo 6) :

6

Eventuali particolari obblighi dei volontari durante il periodo di servizio:

Rispetto dei regolamenti e del Codice Etico CRI e adesione ai principi CRI
Puntualità nello svolgimento dei servizi
Corretto utilizzo dell'uniforme e dei DPI assegnati
Riservatezza e rispetto della normativa sulla privacy
Elasticità oraria in funzione delle esigenze, nel rispetto della normativa sul Servizio Civile

Eventuali requisiti richiesti ai candidati per la partecipazione al progetto oltre quelli richiesti dalla legge 6 marzo 2001, n. 64:

Può partecipare al progetto, acquisendo la qualifica di volontario CRI chi:

- esprime la volontà di aderire ai Principi Fondamentali del Movimento Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa;
- si associa in qualità di Socio Ordinario;
- è cittadino italiano ovvero cittadino di uno Stato dell'Unione Europea o di uno Stato non comunitario, purché regolarmente soggiornante nel territorio italiano ai sensi della normativa vigente in materia;
- non è stato condannato, con sentenza passata in giudicato, per uno dei reati comportanti la destituzione dai pubblici uffici;
- assume l'impegno a svolgere volontariamente e gratuitamente le attività, anche di tipo intellettuale e professionale, di cui allo Statuto ed ai Regolamenti che disciplinano l'organizzazione e l'attività dei Volontari, che consentono il raggiungimento dei fini statutari dell'Associazione.

SEDI DI SVOLGIMENTO e POSTI DISPONIBILI:

Numero dei volontari da impiegare nel progetto:

12

Numero posti con solo vitto:

0

<i>N.</i>	<i>Sede di attuazione del progetto</i>	<i>Comune</i>	<i>Indirizzo</i>	<i>Cod. ident. sede</i>	<i>N. vol. per sede</i>
1	ARENZANO	Arenzano	Via P.N. Cambiaso, 6	102657	6
2	COGOLETO	Cogoleto	Piazza Maggetti, 8	102612	6

CARATTERISTICHE CONOSCENZE ACQUISIBILI:

Eventuali crediti formativi riconosciuti:

Nessuno

Eventuali tirocini riconosciuti :

Nessuno

Competenze e professionalità acquisibili dai volontari durante l'espletamento del servizio, certificabili e validi ai fini del curriculum vitae:

Abilitazione all'utilizzo del DAE
Abilitazione TSSA (standard riconosciuto a livello nazionale dalla CRI)
Abilitazione OPSA (facoltativa)

FORMAZIONE SPECIFICA DEI VOLONTARI:

PERCORSO TSSA

MODULO 1

Conoscenza dell' organizzazione locale e generale di attività di trasporto e regole di comportamento (l'organizzazione dei servizi, gli aspetti pratici del servizio, il centralino, la radio, ruolo e responsabilità del volontario, approccio al malato ed ai familiari, etc...)
Norme di sicurezza Nell'attività di trasporto infermi (movimentazione dei carichi, rischio biologico, rischio chimico, rischio elettrico)
Rilevazione e riconoscimento delle alterazioni con simulazione di casi clinici (medici) dei principali Parametri vitali (saturazione, frequenza respiratoria, pressione arteriosa, frequenza e caratteristiche del polso radiale, refilling capillare, etc....)
Conoscenza dell' anatomia e fisiopatologia dell'apparato, riconoscimento delle principali alterazioni di funzionamento e possibili trattamenti Apparato cardio-circolatorio (alterazioni pressorie, aritmie, dolore toracico, edema polmonare acuto, etc
Conoscenza dell' anatomia e fisiopatologia dell'apparato, riconoscimento delle principali alterazioni di funzionamento e possibili trattamenti Apparato respiratorio

<i>(dispnea, insufficienza respiratoria acuta e cronica, gestione dell'O2 terapia, etc....)</i>
<p>Conoscenza dell' anatomia e fisiopatologia dell'apparato, riconoscimento delle principali alterazioni di funzionamento e possibili trattamenti</p> <p>Apparato neurologico e disturbi metabolici</p> <p><i>(le alterazioni dello stato di coscienza: ictus cerebri, crisi convulsive, alterazioni glicemiche, etc...)</i></p>
<p>Conoscenza dell' anatomia e fisiopatologia dell'apparato, riconoscimento delle principali alterazioni di funzionamento e possibili trattamenti</p> <p>Apparato urologico e tecniche dialitiche/cenni su apparato gastroenterico</p> <p><i>(emodialisi, dialisi peritoneale, complicanze e trattamento delle stesse,.../le emorragie digestive, il dolore colico, etc...)</i></p>
<p>Conoscenza dell' anatomia e fisiopatologia dell'apparato, riconoscimento delle principali alterazioni di funzionamento e possibili trattamenti</p> <p>L'apparato riproduttivo e la gravidanza</p> <p><i>(anatomia e fisiologia, modificazioni in gravidanza e patologie del periodo gestazionale, etc.....)</i></p> <p>Il parto</p> <p><i>(Riconoscimento del parto imminente, assistenza e gestione dell'evento e delle complicanze, etc...)</i></p>
<p>Riconoscimento delle principali</p> <p>urgenze pediatriche</p> <p><i>(le convulsioni febbrili, l'insufficienza respiratoria, disidratazione e shock, le malattie infettive, etc...)</i></p>
L'approccio relazionale alla persona
<p>Conoscenza delle vie di trasmissione e delle modalità di prevenzione delle principali</p> <p>Malattie infettive</p> <p><i>(HIV, le epatiti, MTS, TBC, meningiti, vaccinazioni, misure igieniche di prevenzione e trattamento dei presidi,...)</i></p>
<p>Conoscenza e gestione del</p> <p>Il vano sanitario dell'ambulanza</p> <p><i>(strumentazioni, allestimento, dispositivi per O2 terapia, igienizzazione, etc.... dispositivi di trasporto: barella, telo, sedia per cardiopatici,...)</i></p>
<p>Riconoscimento e trattamento del paziente con Reazioni allergiche o morsi e punture d'animali</p> <p>Intossicazioni / patologie ambientali</p> <p><i>(reazioni anafilattiche, punture da imenotteri, assunzione incongrua di sostanze e tossicità da inalazione e contatto, colpo di sole calore, assideramento, etc.)</i></p>
DISCUSSIONE DI CASI CLINICI
SIMULAZIONE DI CASI PRATICI PRESIDII ECC.

Totale ore: 20

MODULO 2

Catena della sopravvivenza — manovre salvavita
Corso Full D

Totale ore: 8

Svolgimento tirocinio pratico per conseguimento abilitazione al TS: **max 10 ore**

MODULO 3

Organizzazione dell’Emergenza/Urgenza territoriale, DEA, normativa, protocolli operativi territoriali/regionali, comunica radio 118, modulistica locale
Capacità di valutazione della scena al fine di Autoprotezione, corretta identificazione di pericoli e necessità, riconoscimento della dinamica dell’evento per la formulazione del sospetto di danno d’organo
Conoscenza delle regole di Valutazione e trattamento primario (ABCDE) e secondario
Riconoscimento e trattamento del paziente con Trauma cranico e vertebrale
Riconoscimento e trattamento del paziente con Trauma toraco-addominale e shock
Riconoscimento e trattamento del paziente con Trauma dell’apparato muscolo scheletrico
Riconoscimento e trattamento del paziente con Ferite, emorragie, lesioni da caldo e da freddo <i>(esecuzione di medicazioni e fasciature, tamponamento emorragie con laccio emostatico e compressione a distanza, etc...)</i>
Riconoscimento e trattamento del paziente con Traumi particolari <i>(gravida, bambino, anziano, paziente incarcerato, annegamento e malattie da decompressione, etc...)</i>
Conoscenza dell’organizzazione, gestione e del ruolo del volontario CRI nelle Maxiemergenze
Utilizzo di tecniche e presidi <i>(rimozione del casco, collare cervicale, barella cucchiaio, prono-supinazione, tavola spinale, manovra di Rautek, estricatore spinale, materassino a depressione, steccobende, T-Pod, etc)</i>

Recuperi ed eventuali approfondimenti

A cura del direttore di corso

Totale ore: 24

MODULO 4

L'approccio psicologico al paziente

(la comprensione dei bisogni del paziente, l'anziano ed il disabile, etc.....)

Lo stress nel soccorritore ed il lavoro in équipe

(Come riconoscere la sindrome da stress, le soluzioni, il supporto tra pari, i ruoli in équipe, etc...)

L'abuso di sostanze

le sindromi psichiatriche ed il TSO

Approccio alla persona in agitazione psicomotoria e alla persona aggressiva

TECNICHE

Totale ore: 4

MODULO 5

Etica e nozioni di medicina-legale

(comportamento del soccorritore, le norme che regolano l'attività di soccorso, la figura del soccorritore, la morte, etc...)

discussione di casi clinici

Approccio alla scena del crimine

(gestione di scenari complessi sotto il profilo giuridico per reati contro la persona)

Totale ore: 3

Svolgimento tirocinio pratico per conseguimento abilitazione al SA: **max 20 ore**

PERCORSO OPERATORE SOCIALE GENERICO

Modulo INTRODUTTIVO (3 ore)

Obiettivi specifici:

Il modulo è finalizzato alla condivisione degli obiettivi generali del corso, alla definizione dei bisogni formativi nonché a favorire la conoscenza e l'interazione tra i partecipanti.

Si provvederà pertanto alla presentazione del corso e degli obiettivi nonché alla condivisione circa i criteri e le modalità di valutazione finali: sarà inoltre l'occasione per la stipula di un "contratto formativo" che raccoglierà le aspettative dei presenti e che permetterà ai formatori che si susseguiranno di adattare i singoli interventi ai bisogni formativi dei partecipanti.

Come già per le altre attività della Croce Rossa Italiana anche il volontario impegnato nelle iniziative di carattere sociale dovrà dimostrare una buona predisposizione al lavoro in "team": il primo "gruppo di persone" con cui l'aspirante OSG si troverà ad interagire saranno proprio i compagni di corso ed è per questo che un'importante fase di questo modulo sarà costituita di momenti volti alla realizzazione di attività rompighiaccio e di conoscenza tra i partecipanti.

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● Presentazione del programma del Corso, del metodo di lavoro e dei docenti; ● Presentazione dei partecipanti e loro reciproca conoscenza: attività rompighiaccio e di conoscenza in gruppo; ● Stipula del “<i>Contratto Formativo</i>” ed esposizione sintetica delle aspettative da parte dei partecipanti: cosa porto dalla mia esperienza e cosa mi aspetto dall'evento formativo. 	3 ore	Formatore Area II
--	-------	-------------------

Modulo I: IL SOCIALE (3 ore)**Obiettivi specifici:**

Il modulo si pone l'obiettivo di contestualizzare la figura dell'Operatore Sociale Generico e gli ambiti di intervento in cui lo stesso si troverà ad operare.

Mediante la realizzazione di attività in gruppo e guidati dal formatore, si provvederà inoltre a costruire la definizione di “*operatore sociale generico*” da cui avviare poi i successivi approfondimenti su cosa siano le attività sociali, sui contesti in cui andrà ad operare e sull'analisi dei dati della realtà in cui esso viene svolto.

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● Lo Stato sociale e le politiche di <i>welfare</i> in Italia: <ul style="list-style-type: none"> - definizione di <i>welfare</i>; - criticità dello Stato sociale in Italia; ● Modelli europei di <i>welfare</i> a confronto; ● Definizione dei soggetti che operano nell'ambito del <i>welfare</i>: pubblico, privato e terzo settore. 	2 ore	Sociologo, Assistente sociale, Dirigente Servizi Sociali, Esperto del settore.
<ul style="list-style-type: none"> ● L'OSG, definizione ed attività: cosa vuol dire essere un <i>volontario</i> impegnato nell'ambito sociale (caratteristiche e ruoli). 	1 ora	Formatore Area II

Modulo II: UTENZA E TERRITORIO – ANALISI DEI BISOGNI (5 ore)**Obiettivi specifici:**

Sono argomenti di questo modulo: l'Obiettivo Strategico II, il concetto di "vulnerabilità", l'"analisi dei bisogni" secondo l'approccio teorico di Maslow, i soggetti dell'azione sociale (con riferimento in particolare all'utenza presente sul territorio in cui si andrà ad operare).

Dopo una prima fase di contestualizzazione dell'intervento sociale nell'ambito delle iniziative della Croce Rossa Italiana si passerà ad un approfondimento sul concetto di “vulnerabilità” (già affrontato peraltro durante il “Corso di Accesso per Volontari C.R.I.”) ed “analisi dei bisogni”. Il modulo proseguirà poi con la conoscenza e l'analisi delle possibili utenze che possono accedere dal territorio (rom, senza fissa dimora, migranti, anziani, donne vittime di violenza, adolescenti, ecc.). L'obiettivo è quindi quello di imparare a riconoscere la persona che ci chiede aiuto evidenziando, per le diverse categorie di utenti, il contesto di riferimento e i modelli culturali di appartenenza. Lavorare quindi sulla propria consapevolezza relativamente a chi si ha di fronte, come primo passo per avviare una reale accoglienza.

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● Dalla Strategia 2020 all'iniziativa della Croce Rossa Italiana: l'Obiettivo strategico II – Favoriamo il supporto e l'inclusione sociale; 	1 ora	Operatore Area Cooperazione Internazionale/Facilitatore di Obiettivi Strategici/ Formatore Area II
<ul style="list-style-type: none"> ● Il concetto di “vulnerabilità” secondo la Federazione Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa; ● l'analisi dei bisogni secondo l'approccio teorico di Maslow; 	2 ore	Formatore Area II
<ul style="list-style-type: none"> ● I destinatari dell'azione sociale (con riferimento in particolare all'utenza presente sul territorio in cui si andrà ad operare) 	2 ore	Assistente Sociale

Modulo III: RETE dei SERVIZI (3 ore)

Obiettivi specifici:

Il modulo prevede la presentazione dei servizi presenti sul territorio nonché il concetto di lavoro in rete atto ad individuare un percorso che risponda alle "vulnerabilità" precedentemente individuate. Lo stesso sarà incentrato sulla conoscenza dei servizi presenti sul territorio per tipologia di utenza e su come indirizzare le persone alle strutture o ai diversi professionisti.

L'obiettivo è quindi quello di fornire strumenti concreti di orientamento e accompagnamento del percorso personale dell'utente, cercando di soddisfare il reale bisogno.

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● La presentazione dei servizi presenti sul territorio per tipologia di utenza; ● Il lavoro in rete: <ul style="list-style-type: none"> - il piano sociale di zona e le attività territoriali; - modalità di lavoro; - i tavoli di coordinamento e la presenza della C.R.I.; - attori coinvolti; - esempi concreti di lavoro in rete; 	3 ore	Assistente Sociale/ Educatore Professionale/ Dirigente Servizi Sociali
--	-------	--

Modulo IV: PROGETTARE IL SOCIALE (4 ore)

Obiettivi specifici:

La Croce Rossa Italiana quale soggetto che opera nella "rete di servizi" mediante la realizzazione di progetti sociali indirizzati all'utenza.

Il modulo prevede la presentazione di strumenti e metodi di lavoro volti a sviluppare un progetto sociale. Verranno quindi forniti elementi di progettazione legati alla costruzione di un progetto integrato ai servizi in relazione ai differenti bisogni sociali.

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● La pianificazione strategica e operativa nell'ambito sociale; ● Le fasi della pianificazione: <ul style="list-style-type: none"> - analisi ed identificazione dei bisogni; - individuazione obiettivi generici e specifici: il concetto di “<i>indicatori</i>”; - modelli di progettazione; - la stesura di un progetto; - attuazione e realizzazione delle attività; - la valutazione; - la relazione finale conclusiva; ● Esempio di organizzazione di uno “<i>sportello sociale</i>”; 	4 ore	Formatore C.R.I.
--	-------	---------------------

Modulo V: ASCOLTO ATTIVO E PRINCIPALI TECNICHE DI COMUNICAZIONE (4 ore)

Obiettivi specifici:

Il modulo sarà incentrato sui processi di comunicazione e sul linguaggio come modalità di contatto nella relazione con l'altro, ponendo l'attenzione sull'analisi della domanda:

- quali quesiti porre la prima volta che arriva un utente per capire qual è il bisogno;
- come fare le domande;
- saper riconoscere i segnali del disagio;

L'obiettivo è quello di intendere la teoria dell'ascolto come disponibilità, come vicinanza emotiva e riconoscimento dell'alterità e sviluppare capacità di ascolto empatico e di condivisione emotiva in rapporto a casi concreti.

Verranno delineate le principali tecniche di ascolto partecipativo ed empatico, affrontando la comunicazione non verbale, con particolare riferimento alla prossemica (spazio relazionale e distanze reciproche).

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● La comunicazione come strumento per costruire la qualità della relazione: <ul style="list-style-type: none"> - definizione di “comunicazione”; - comunicazione verbale; - comunicazione non verbale; - stili di comunicazione; - l'ascolto attivo; - il conflitto e la negoziazione; - l'analisi della domanda: il primo momento conoscitivo con l'utente; - saper riconoscere e gestire il <i>pregiudizio</i> dell'operatore; 	4 ore	Psicologo
---	-------	-----------

Modulo VI: COSTRUIRE LA RELAZIONE CON L'ALTRO (4 ore)

Obiettivi specifici:

L'obiettivo del modulo è quello di fornire al volontario alcune tecniche per rendere la relazione interpersonale e la comunicazione efficace e consapevole. Particolare attenzione verrà dedicata al tema delle emozioni.

Si vuole in questo modo aiutare i volontari ad entrare in contatto con le difficoltà emotive, con le

ansie, con le incertezze associate al compito di relazionarsi con persone in difficoltà, in un'ottica che mira a comprendere meglio il rapporto tra la propria soggettività e l'interazione con persone in difficoltà, tenuto conto del protrarsi nel tempo della relazione.

Inoltre verranno presentate e spiegate le tecniche del defusing e del debriefing come momenti indispensabili di condivisione e supervisione nella relazione di aiuto.

Argomenti:

<ul style="list-style-type: none"> ● Le emozioni primarie: <ul style="list-style-type: none"> - definizione; - caratteristiche; ● Riconoscere le emozioni e saperle riconoscere nell'altro; ● Il concetto di empatia come processo di conoscenza; ● Stress e burn-out nell'operatore sociale: <ul style="list-style-type: none"> - cos'è; - come proteggersi; ● Tecniche di defusing e debriefing; ● La supervisione; 	4 ore	Psicologo
---	-------	-----------

Superato l'esame, il Volontario dovrà svolgere 20 ore di tirocinio affiancato da un Tutor.

PERCORSO OPERATORE POLIVALENTE SOCCORSO IN ACQUA

I LEZIONE (2,5 ore)

- Pratica del nuoto per salvamento nei vari stili (crawl testa alta, rana testa alta, trudgedon, gambe dorso rana);
- nuotate di avvicinamento;
- capovolte nei vari stili;
- entrata in acqua, capovolte con immersione rapida, raccolta oggetto dal fondo e trasporto gambe dorso rana 25mt.;
- tuffo "alla bagnino";
- esercitazioni complessive secondo circuiti del tipo: entrata in acqua con tuffo di salvamento, 10 MT. nuoto per salvamento, raccolta cintura sub (4 kg.) dal fondo e trasporto gambe dorso rana fino a bordo vasca.
- Apnee statiche.
- Esercizi di potenziamento.

II LEZIONE (2,5 ore)

- Vari sistemi di liberazione da prese a secco;
- Entrata in acqua con tuffo alla bagnino, liberazione da prese e ritorno a gambe dorso rana.
- Vari sistemi di prese e di trasporto del pericolante prima senza pinne e poi con pinne: → 25 m.t. presa al capo con due mani (ai lati del viso), nuotando a dorso con gambe rana o bicicletta: → 25 m.t. presa al petto con braccio passato sotto l'ascella, nuotando a dorso con un solo braccio; → 25 m.t. presa al fianco con braccio passato sopra la spalla, nuotando di fianco con un solo braccio (over); → 25 m.t. trasporto nuotatore stanco o preso da crampi.
- Esercizi di sostentamento sul posto usando sole gambe o sole braccia, da soli ed a coppie;
- La rana subacquea: metodologia di esecuzione.
- Tecniche di nuoto pinnato, apnea con le pinne.
- Tuffo per salvamento, capovolta rapida, ricerca del pericolante, recupero dal fondo, trasporto ed estrazione dall'acqua.
- Esercizi di apnea: minimo 25 m.t. rana sub/40 m.t. nuoto pinnato.

III LEZIONE (2,5 ore)

- Comportamento dell'Operatore O.P.S.A. in piscina e vari regolamenti dell'impianto natatorio.
- Ripasso prese di liberazione, tuffo alla bagnino, trasporto con rescue-can e tuffo con salvagente.
- Recupero, trasporto e trattamento di un apneista in sincope.
- Esercizi di potenziamento sui vari tipi di trasporti.
- Nuoto pinnato.
- Esercizi di sostentamento con cintura da sub. 4
- Uso della tavola spinale.
- Uso dell'unità DAN (ossigenoterapia).
- Tecniche e nozioni sulla pratica dell'apnea.
- Respirazione diaframmatica; comportamento di coppia in apnea.
- La prevenzione degli incidenti ed interventi in emergenza: la sincope e il recupero di un apneista incosciente.
- Apnee statiche e dinamiche.
- Uso della tavola spinale.

IV LEZIONE (2,5 ore)

- Uso della tavola spinale in acqua: tipologia di esecuzione e di intervento con paziente politraumatizzato.
- Esercitazioni di ripasso su prese di liberazione, combattimento in acqua, recupero dal fondo, gambe a rana con braccia alzate fermi sul posto, vari tipi di trasporti.
- Apnea con le pinne e ricerca pericolante.
- Nuoto per salvamento con seguente tipologia di esecuzione: 1. 100 m.t. crawl testa alta o rana testa alta; 2. 50 m.t. nuoto pinnato testa alta; 3. 50 m.t. trasporto pericolante (senza pinne) con presa di trasporto a piacere. 4. 100 m.t. trasporto pericolante con le pinne ed idonea presa di trasporto.

V LEZIONE (2,5 ore)

- Recupero dal fondo, con idonea attrezzatura e vari tipi di trasporti.
- Stile libero testa alta/rana testa alta/gambe dorso rana: esercizi di potenziamento con le pinne.
- Rana sub e nuoto pinnato.
- Apnea dinamica con pinne (min.30/40 m.t.).
- Tavola spinale ed esercitazioni varie.
- Trasporti con pinne.
- Esercitazioni varie.

VI LEZIONE (2,5 ore) RIPASSO GENERALE ED ESERCITAZIONI PER ESAMI FINALI

- Acquaticità generale;
- Verifica tuffo per salvamento, combattimento in acqua e prese di liberazione.
- Verifica sulle 4 tipologie di trasporti con pinne e senza pinne. 1) tuffo per salvamento; 2) 100 m.t. stile libero testa alta (almeno due vasche) o rana testa alta; 3) 100 m.t. nuoto pinnato testa alta; 4) 50 m.t. trasporto pericolante con presa a scelta.
- Il pericolante verrà estratto a caso per ogni trasporto.
- Preparazione alla verifica dell'apnea:
 - Rana sub minimo mt.30;
 - Apnea dinamica con pinne minimo mt.40.
- Sostentamento e tavola spinale. • Prova tuffo con salvagente, un solo atto respiratorio ed apnea fino a fondo vasca.

5 ESERCITAZIONI IN BACINO DELIMITATO

I LEZIONE (5 ore)

- Nuoto pinnato testa alta con attrezzatura idonea (muta, pinne, rescue ecc..).
- Tecnica di apnea.
- Pratica ed utilizzo della tavola spinale
- Tecnica e pratica del salvataggio con recupero del pericolante.

- Comportamento dell'operatore, attrezzatura idonea , leggi e regolamenti durante il servizio.
- Prove di salvataggio, lancio del salvagente, utilizzo dei nodi e recupero del pericolante con idroambulanza.

- Segnali di superficie e subacquei.

II LEZIONE (5 ore)

- Tecnica di apnea in condizioni di limitata visibilità.
- Apnea dinamica di 10 m.t. con uso delle pinne. • Ricerca del pericolante , recupero e trasporto a terra.
- Esercitazioni sul pericolante.
- Lanci e tuffi in velocità e recuperi.
- Esercitazioni con idroambulanza: (come prova d'esame) → partenza in codice di massima gravità. → ricerca e recupero del pericolante affondato. → trasporto a terra e primi soccorsi.

6 LEZIONI TEORICHE

I LEZIONE (1,45 ora)

- Tecnica della respirazione artificiale, rianimazione e P.S. agli asfittici.
- Pratica B.L.S.
- Disostruzione delle vie aeree.

II LEZIONE (1,45 ora)

- Anatomia e fisiologia .
- Nozioni di Primo soccorso.
- Brevi cenni di: → Anatomia fisiologica - respirazione → Anatomia fisiologica - circolazione → Anatomia fisiologica - orecchio
- Traumi alla colonna.
- La compensazione.
- Annegamento da idrocuzione (causa, sintomi, trattamento).
- Colpo di sole, di calore ed ipotermia.

III LEZIONE (1,45 ora)

- I NODI
- Cenni di METEOROLOGIA

IV LEZIONE (1,45 ora)

- Tecnica nel salvamento acquatico.
- Vestizione ed utilizzo dell'attrezzatura personale.
- Addestramento del soccorritore OPSA.
- Le capovolte.
- Avvicinamento del pericolante e recupero pericolante sul fondo. • Vari tipi di trasporti.
- Tuffo alla bagnino, utilizzo del resque.
- Nuoto subacqueo: rana sub e nuoto pinnato.
- Sicurezza e prevenzione sulle spiagge: comportamento del soccorritore OPSA e materiale operativo.
- Avvistamento del pericolante e nuotata di avvicinamento: recupero dal fondo e trasporto.
- Psicologia di intervento in un soccorso o in un salvataggio in acqua.
- Stato di shock psicologico del soccorritore: stress e panico.

7

V LEZIONE (1,45 ora)

- Cenni di fisica subacquea.
- Incidenti chimici: ipossia/iperossia, ipercapnia, ebbrezza da profondità. • Incidenti meccanici: barotraumi, sovradistensione polmonare, MDD, embolia gassosa, enfisema; cause, sintomi e trattamento.
- Le camere iperbariche, utilizzo.
- Interventi in caso di incidenti subacquei.
- Conoscenza di base dell'attrezzatura subacquea.
- Segnali di superficie e subacquei.

VI LEZIONE (1,45 ora)

- Il salvataggio della C.R.I. e le sue norme giuridiche.
- Problemi giuridici connessi al salvamento.
- Negligenza, imprudenza ed imperizia, colpa, inosservanza delle leggi e dei regolamenti.
- Nozioni sul codice della navigazione e regolamento di esecuzione con riferimento alle norme pre imbarcazioni da diporto ed uso privato.
- Ordinanze della Capitaneria di Porto.
- Mare territoriale, obbligo per i gestori degli stabilimenti. • Disciplina del : windsurf, sci nautico, attività' balneari, pesca sub, battelli a motore, battelli di salvataggio.
- Ordinanze Provinciali Regionali e Comunali.
- Organizzazione del Nucleo O.P.S.A.
- Ripasso dei nodi.
- Verifica ed apprendimento delle attrezzature di emergenza: tavola spinale, DAN, zaino medico.
- Attrezzatura presente su idroambulanza.
- Dotazioni di sicurezza.

Durata:

TOTALE ORE TSSA: 88

TOTALE ORE O.S.G.: lezioni teoriche 26, tirocinio 20; totale 46

TOTALE ORE O.P.S.A (facoltativo): lezioni teoriche 17.30, lezioni pratiche 35, totale 52.30

Una volta svolta la formazione base i volontari potranno optare per uno dei primi due percorsi. Qualora decidessero di realizzare entrambi, non verranno comunque superate le 150 ore complessive di formazione.