

Operatore Polivalente di Salvataggio in Acqua **OPERATIVITÀ** OPSA/BASE (OPSA/MAA - OPSA/AV I, II - OPSA/OMA, CMA - OPSA/ES - OPSA/AS) - AOPSA

Obiettivi formativi	La sessione di riqualifica ha lo scopo di verificare lo stato operativo dei volontari e dipendenti della Croce Rossa Italiana. L'OPSA ha come requisito fondamentale il mantenimento dello standard di preparazione fisica e teorica per quanto riguarda le nozioni e le tecniche apprese durante il corso e sviluppate negli anni attraverso lo svolgimento dell'attività.
Output Competenze	La verifica annuale deve confermare i seguenti obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> • Mantenimento del livello natatorio e dell'acquaticità; • Corretto utilizzo degli ausili, dell'attrezzatura personale e DPI; • Consolidamento delle conoscenze e tecniche operative, attraverso i cicli di aggiornamento.
Operatività	Mantenimento dello status di OPSA "OPERATIVI" di tutte le specializzazioni
Selezione dei partecipanti	Operatore Polivalente di Salvataggio in Acqua di tutte le specializzazioni <ul style="list-style-type: none"> • Essere in regola con il versamento della quota associativa per l'anno in corso; • Essere in regola con la sorveglianza sanitaria come da Regolamento sulla tutela della sicurezza e della salute dei volontari;
Numero partecipanti	La sessione di verifica non prevede un numero minimo di partecipanti. Il numero massimo è proporzionale al tempo ed alle corsie disponibili.
Durata della Ciclo di aggiornamento	Gli aggiornamenti dovranno riguardare almeno 5 moduli del programma del corso OPSA/BASE (la durata indicata è da intendersi minimo).
Organizzazione e delibere necessarie	L'apertura del corso è deliberata dal Consiglio Direttivo del Comitato Regionale CRI, e segue la procedura di cui all'articolo 44 del Regolamento dei corsi di formazione per Volontari e dipendenti della Croce Rossa Italiana. L'apertura della sessione è proposta dall'RTR, il quale dovrà comunicare luogo e data previsti alla commissione. Il Referente Tecnico Regionale, di concerto con un Trainer OPSA, annualmente stabilirà il calendario degli aggiornamenti teorici e pratici il quale verrà trasmesso formalmente a tutti gli operatori della regione. Effettuare il ciclo di aggiornamento/addestramento teorico e pratico, programmato annualmente dal RTR di concerto con un Trainer; Il periodo per tale somministrazione è compreso tra l'1 maggio dell'anno precedente e il 30 aprile dell'anno corrente Il periodo per effettuare la prova di efficienza fisica è compreso tra 1 gennaio e 30 aprile dell'anno in corso. Il solo superamento delle prove di efficienza fisica senza il ciclo di aggiornamento non avrà validità di riqualifica per l'operatività. L'operatività avrà validità fino al 30 aprile dell'anno successivo. Le lezioni teoriche potranno essere svolte con la formazione a distanza. Il verbale delle prove di operatività verrà redatto direttamente sul portale di GAIA riportando i tempi delle prove di efficienza fisica, generando in automatico la dicitura "operativo" o "non operativo".

	<p>L'OPSA che non si sottopone o non supera la prova annuale di operatività per 2 (due) anni consecutivi a partire dalla data dell'ultima riqualifica, perde il titolo OPSA (per rientrare nello status "operativo" dovrà ripetere il corso OPSA/Base).</p> <p>Eventuali sessioni straordinarie possono essere programmate esclusivamente dal Referente Tecnico Nazionale.</p>
Verifica e valutazione	<p>Al termine della formazione verrà erogato un test di 30 domande a risposta multipla.</p> <p>La prova di efficienza fisica, consiste in:</p> <p>PROVA 1 "nuoto 400 m": nuotare 400 m. consecutivamente, a Crawl o rana, non è consentito l'utilizzo della capovolta al termine della percorrenza di ogni vasca, il tempo massimo per il superamento della prova sono 8 minuti.</p> <p>PROVA 2 "sostentamento": stando in acqua, effettuare con la tecnica della gambata a bicicletta, il sostentamento di un peso di 3 kg, tenuto fra le due mani fuori dall'acqua, per il tempo minimo di 1' (un minuto).</p> <p>PROVA 3 "apnea": partendo dall'acqua, effettuare minimo 25 metri di nuoto subacqueo con la tecnica della rana in due tempi, mantenendo una profondità di almeno 1 m.</p> <p>PROVA 4 "prova dei 5 minuti". La partenza della sequenza deve avvenire in acqua con MAP pronto sul bordo vasca, nuotare 200 m in un tempo massimo di 5 minuti, nella seguente modalità: Nuotare 100 m. stile testa alta (stili ammessi: crawl testa alta, rana testa alta, trudgen), terminata questa prima parte, senza uscire dall'acqua, con la tecnica di sostentamento, indossare il MAP, nuotare per 50 m. stile testa alta, terminata questa seconda parte, effettuare la presa del manichino o del figurante (che sarà posizionato vicino al bordo della vasca) e trasportarlo (con tecnica over o rana dorso con presa al capo) per altri 50 m. Il cronometro una volta avviato si ferma solo a prova terminata.</p> <p>Le prove possono essere svolte in ordine non consequenziale. Trattandosi di prova di efficienza fisica sul verbale vanno indicati i tempi o le distanze percorse. L'operatività verrà ottenuta previo il superamento di tutte le prove sopra elencate.</p> <p>La riqualifica è da intendersi valida soltanto nel caso in cui l'operatore abbia affrontato con successo tutte le prove. Il giudizio è insindacabile, poiché basato sulle performance cronometrate durante la prova.</p> <p>Il Trainer e/o Formatore non potrà verificare egli stesso durante la sessione, ma dovrà essere verificato da altro Trainer e/o Formatore.</p>
Qualifica Direttore della verifica	<p>Il Direttore della verifica deve possedere la qualifica di Trainer o Formatore OPSA.</p>
Composizione della commissione d'esame	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presidente Regionale CRI o della Provincia Autonoma, o come suo delegato l'RTR o persona da lui indicata di concerto con il Referente Tecnico Nazionale; ▪ Direttore del corso ▪ Da uno a tre docenti del corso

	L'intera commissione dovrà essere presente il giorno delle prove.
Frequenza	Gli operatori per validare l'aggiornamento dovranno partecipare al 80% della formazione, certificata tramite il registro presenze.
Qualifica Acquisita	OPSA/Base – Operativo
Distintivo di qualifica	///
Rapporto docente/ discenti	///
Materiale didattico	La riqualifica andrà svolta in piscine di lunghezza non inferiore a 20 metri

Operatore Polivalente di Salvataggio in Acqua – OPERATIVITÀ OPSA/BASE (OPSA/MAA - OPSA/AV I, II - OPSA/OMA, CMA - OPSA/ES - OPSA/AS)

Mod.	Lezioni	Argomento	Obiettivo specifico	Ore	Docente
1	Il salvataggio in acqua della CRI e le sue norme	<ol style="list-style-type: none"> Introduzione all'attività degli OPSA. Problemi giuridici connessi al salvamento. Le responsabilità del soccorritore: negligenza, imprudenza, imperizia, colpa. I regolamenti CRI in materia di salvataggio in acqua e attività connesse. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscenza dell'attività OPSA, della sua struttura operativa all'interno della strategia CRI. Conoscenza dei Regolamenti CRI e delle responsabilità giuridiche del soccorritore. 	10	Trainer Formatore OPSA
	Nozioni sul Codice della Navigazione, regolamenti e	<ol style="list-style-type: none"> Beni, pertinenza, uso e limiti del Demanio Marittimo. Acque territoriali, interne, etc. Disciplina della nautica da diporto, del windsurf, dello sci nautico, delle attività balneari e della pesca subacquea. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscenza dei riferimenti normativi. 		

norme per imbarcazioni da diporto, ordinanze delle C.C.P.P.

4. Noleggio pattini, mosconi, barche, ecc
5. Comunicazioni radio.
6. Le ordinanze e la sicurezza balneare.
7. Impianto, esercizio e sicurezza degli stabilimenti balneari.
8. Nozioni fondamentali in materia di sicurezza delle spiagge e dei lidi.
9. Nozioni fondamentali in materia di ricerca e soccorso in mare.

Nozioni su correnti marine, di meteorologia.

1. Nozioni sui fondali e le correnti marine.
2. Nozioni di meteorologia.

- Conoscenza di base di meteorologia.
- Conoscenza delle correnti marine.

I segnali di emergenza. I nodi.

1. I segnali di superficie e subacquei.
2. I nodi, tecniche marinaresche (teoria e pratica).

- Conoscenza teorico-pratica dei principali nodi.
- Conoscenza dei segnali di superficie e subacquei.

Teoria e pratica del nuoto nei vari stili.

1. Teoria e tecniche del nuoto (crawl, dorso, rana).
2. Nuoto: crawl, dorso, rana.

- Conoscenza, pratica e perfezionamento degli stili principali di nuoto (crawl, rana, dorso).
- Pratica e condizionamento fisico

Teoria e pratica del nuoto di salvamento

1. Teoria e tecniche del nuoto di salvamento.
2. Nuotate di avvicinamento: testa alta, trudgen, rana testa alta.
3. Sostentamento: bicicletta e rana.
4. Stili di trasporto: Nuoto stile over (overarm, sidestroke ...), rana dorso.
5. Tuffi: testa, salvamento o bagnino, a pennello.

- Conoscenza e pratica degli stili principali del nuoto di salvamento.
- Pratica e condizionamento fisico

FULL-D

1. Ripasso delle tecniche di FULL-D secondo il protocollo in uso.

- Consolidamento delle tecniche apprese durante i corsi (TSSA O CERTIFICAZIONI PRECEDENTI, FULL-D).

<p>Anatomia e fisiologia - nozioni generali di primo soccorso specifiche per l'ambiente acquatico</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. I pericoli derivanti da animali marini. 2. Sostanze tossiche e stupefacenti. 3. Ipercapnia, iperossia, ipossia, asfissia e annegamento. 4. Idrocuzione, ipotermia, colpo di sole colpo di calore. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidamento degli elementi di teoria, delle tecniche di base e delle attività di Soccorso Sanitario riportate in ambiente acquatico. ▪ Stabilire un corretto approccio alle situazioni che si possono presentare nell'ambiente acquatico.
<p>Psicologia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nozioni di psicologia dell'intervento (Sindrome Post Traumatica da Stress PTSD e burnout). 2. Approccio alla disabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • consolidamento conoscitivo delle problematiche relative alle attività di soccorso. • Acquisire le conoscenze operative e comportamentali sull'approccio al disabile.
<p>Le dotazioni individuali e gli ausili.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attrezzatura individuale (MAP). 2. Dispositivi Protezione Individuale. 3. Ausili di salvataggio: Rescue can, Tube, Corda lancio, salvagente anulare, rullo di salvataggio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire le conoscenze e le caratteristiche dei materiali di squadra e dotazioni individuali. ▪ Acquisire le conoscenze operative e comportamentali sull'approccio alle varie tecniche di nuoto (in superficie ed in immersione) con e senza attrezzatura individuale.
<p>Teoria e pratica dell'apnea</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Storia, teoria e fisiologia dell'Apnea 2. Tecnica dell'apnea a rana in due tempi 3. Utilizzo di maschera, aeratore e pinne (MAP), esercizi vari (ZAMP) e vestizione sul fondo. 4. Immersione: controllata o mezza capovolta, capovolta, sommozzata e discesa a palombaro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire le conoscenze operative sulle varie tecniche di nuoto in apnea (in superficie ed in immersione) con e senza attrezzatura.
<p>Teoria e pratica delle tecniche di</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'avvicinamento al pericolante collaborativo o agitato. 2. Le prese di trasporto (nuotatore stanco spinto o trainato, rana dorso con presa sub ascellare e cranica, over con presa sub ascellare o sopra ascellare). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire le conoscenze operative e comportamentali di base sull'approccio al pericolante e suo trasporto. ▪ Acquisire le conoscenze operative e comportamentali di base sull'utilizzo delle

avvicinamento e trasporto del pericolante.
Uso degli Ausili al salvamento.

3. Prese di trasporto con attrezzatura "Rescue".
4. Recupero del pericolante affondato.
5. Cenni sulle manovre e sulle tecniche di liberazione. Elson e doppia Elson
6. Tecniche di estrazione dall'acqua (da spiaggia e da bordo).
7. Soccorso a subacqueo.

Teoria e pratica sulla gestione del traumatizzato in acqua

1. Tecnica della Prono supinazione
2. Presidi di squadra (spinale galleggiante, toboga, rulli galleggianti, estricatori omologati per l'uso acquatico).
3. Spinalizzazione in acqua.

Le dotazioni individuali.

1. Tecniche di nuoto con attrezzatura in superficie e in apnea.
2. L'entrata in acqua con e senza attrezzatura (tuffo di salvamento, a pennello, passo del gigante, entrata dorsale con attrezzatura).

Fisica della subacquea

1. Principio di Archimede ed assetto in acqua.
2. La pressione: esperienza di Torricelli, legge di Boyle e Mariotte, il principio di Pascal, legge di Charles, la legge di Dalton, la legge di Henry.
3. Ottica e acustica in acqua (rifrazione e riflessione, diffusione, assorbimento, visione in acqua).

1. Le patologie da decompressione - PDD.
2. L'orecchio e la vertigine alternobarica.
3. Barotraumi (la colica del palombaro, il colpo di ventosa, etc.).
4. Cenni di medicina iperbarica.

attrezzature per il salvamento (Rescue Can e Rescue Tube).

- Acquisire le tecniche di estrazione dall'acqua del pericolante.

- Acquisire le conoscenze operative e comportamentali sull'approccio al traumatizzato in acqua.

- Acquisire le conoscenze e le caratteristiche dei materiali di squadra e dotazioni individuali.
- Acquisire le conoscenze operative e comportamentali sull'approccio alle varie tecniche di nuoto (in superficie ed in immersione) con e senza attrezzatura individuale.

- Conoscenze teoriche di base delle leggi fisiche che influenzano l'attività subacquea.

- Acquisire le conoscenze operative e comportamentali di base sull'approccio al subacqueo in difficoltà.

Nozioni specifiche di primo soccorso del subacqueo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Storia della subacquea e della didattica di settore. 2. Sistemi per la respirazione subacquea. 3. Il Giubbotto Assetto Variabile (GAV). 4. Il Giubbotto Operativo di Salvataggio (GOS e similari). 5. Le tabelle di decompressione e strumenti per la subacquea. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscenze operative e comportamentali di base sull'approccio all'attività subacquea.
Tecnica ARA - Auto Respiratore ad Aria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizzazione e tecniche di vigilanza degli specchi d'acqua (scanning, etc.). 2. Sistemi di localizzazione e recupero del pericolante affondato. 3. Metodi di ricerca in superficie 4. SAR marittimo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire le conoscenze operative e comportamentali sull'organizzazione e sulla vigilanza degli specchi d'acqua. ▪ Acquisire le conoscenze operative e comportamentali per la ricerca di dispersi in acqua.
Metodi di vigilanza e ricerca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscenza delle imbarcazioni per il salvataggio: a remi, motore e idrogetto. 2. Uso del pattino: tecniche di voga (singola e doppia). 3. Uso del gommone da Rafting, canoa, sup, in particolare saranno curati gli esercizi di voga in acque correnti, calme e mosse. 4. Tecniche di salvataggio con imbarcazioni (approccio al pericolante, approccio al pericolante traumatizzato, recupero del pericolante affondato, esercitazione di lancio del salvagente anulare e corda lancio). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire le conoscenze operative sulla voga. ▪ Acquisire le conoscenze operative sull'approccio al pericolante mediante imbarcazione.
Teoria e pratica del salvataggio con imbarcazioni e mezzi ausiliari in acque libere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nuoto di squadra in acque libere con e senza attrezzatura (individuale, di gruppo e ausili rescue), con situazioni di mare (onda e correnti) diversificate. 2. Tecniche di estrazione dall'acqua del pericolante (da spiaggia e da imbarcazioni). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisire le conoscenze operative e comportamentali sul salvataggio e sull'approccio al pericolante in acque libere.

