

PROGRAMMA

Federazione Italiana Pesca Sportiva ed Attività Subacquee
DAN Europe Foundation



CORSO DI COMPENSAZIONE EQUALEASY FREEDIVING FIPSAS/DAN

29 e 30 marzo 2025
Bologna



SOCIETÀ ORGANIZZATRICE

H₂BO ○○

H2BO a.s.d.
Scuola FIPSAS Bologna

SEDE

Via Varthema 50, Bologna

UFFICIO PISCINA CARMEN LONGO

Via dello Sport Stadio Dall'Ara, Bologna

WEB

www.h2bo.net

EMAIL

info@h2bo.net

RIFERIMENTI E INFORMAZIONI

Christian Frascaroli

cell: 338.7313384

E-mail: christian.frascaroli@h2bo.net

I corsi FIPSAS-DAN "Equalization Awareness", di recente inseriti nel Percorso Didattico Primo soccorso e sicurezza 2024, fanno parte di un percorso formativo focalizzato sulla compensazione consapevole, ideato da Andrea Zuccari per DAN Europe. La compensazione riguarda non solo i subacquei e gli apneisti, ma anche adulti e bambini che, ad esempio, affrontano per la prima volta un volo in aereo, e persino gli operatori iperbarici che quotidianamente gestiscono problematiche di compensazione.

"Equaleasy Freediving" si configura tra i tre livelli di addestramento quello più completo, aperto a tutti i livelli, ha come scopo preciso portare l'Apneista e il Subacqueo da una compensazione istintiva ad una consapevole.

Ci accompagnerà in questo percorso Alberto Porcu Equalisation Awareness Instructor Trainer, Maestro di Apnea FIPSAS e Trainer di Equalization Academy. Ha studiato e approfondito le sue conoscenze sulla compensazione nel corso di 10 anni di studi e workshop con la supervisione di Andrea Zuccari.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica H2BO di Bologna, in data 29 e 30 marzo 2025 organizza il seguente Corso di compensazione FIPSAS-DAN:

EQUALEASY FREEDIVING (ESECUTORE EQFR)

Requisiti di ammissione

Per partecipare è necessario essere in possesso dei seguenti requisiti:

- Essere in regola con il tesseramento FIPSAS
- Essere in possesso di un brevetto Discovery Apnea (PApn0) o Turistico AR (P0) o superiore

Quota di adesione

La partecipazione al **corso Equaleasy Freediving** è di **€.180** a persona e comprende:

- Partecipazione al corso sulle due giornate
- Kit DAN comprensivo di Otovent Octopus per gli esercizi previsti
- Coffee break e Lunch box
- Attestato di partecipazione e rilascio del brevetto

Non compreso:

- Pranzi e cene (oltre al Coffee break e Lunch box compreso)
- Eventuali pernottamenti
- quanto NON specificato sopra

Data e orari

Il corso si terrà nelle seguenti giornate:

sabato 29 marzo 2025

- **ore 09.00 - 09.30** Accreditalimento, presentazione del corso e distribuzione Kit DAN
- **ore 09.30 - 11.00** Definizione di compensazione
Spazi aerei principali e secondari
Organi coinvolti
- **ore 11.00 - 11.15** Coffee break
- **ore 11.15 - 13.00** Caratteristiche degli organi coinvolti
Rapporto tra pressioni
Logopedia
- **ore 13.00 - 14.00** Pranzo (Lunch box)
- **ore 14.00 - 16.00** Ritmo compensatorio - Tecniche di traslazione
- **ore 16.00 - 16.15** Coffee break
- **ore 16.15 - 17.30** Tecniche compensatorie - Altre tecniche (cenni)
- **ore 18.00 - 18.30** Chiusura dei lavori e saluti

domenica 30 marzo 2025

- **ore 09.00 - 10.30** Chiarimenti e utilizzo "palloncino"
- **ore 10.30 - 10.45** Coffee break
- **ore 10.45 - 12.30** Utilizzo Otovent e "tubone"
- **ore 12.30 - 12.45** Chiusura del corso e saluti

Il programma potrà subire variazioni a discrezione dei Trainer e/o organizzatori del corso.

PER INFORMAZIONI

Christian Frascaroli

cell: 338.7313384

E-mail: christian.frascaroli@h2bo.net

Per tutti i partecipanti il luogo di ritrovo è:

- Centro Iperbarico di Bologna
- via San Donato 63, 40057 Granarolo dell'Emilia (Quarto Inferiore) - Bologna
- <https://iperbaricobologna.it/>
- <https://maps.app.goo.gl/sL15x3ZBeCzX4iS87>
- Coordinate GPS:
 - Lat. 44°31'52.9"N
 - Long. 11°25'26.7"E
- Disponibile parcheggio esterno
- il Centro Iperbarico di Bologna dista 700 mt dal Hilton Garden Inn Bologna Nord



Si ringraziano

- l'amico Dott. Ferruccio Di Donato, Presidente di H2BO e Direttore Sanitario del Centro Iperbarico di Bologna che ci ospita
- il Maestro di Apnea Alberto Porcu
- tutto lo staff di H2BO che ha contribuito alla realizzazione dell'evento

SOCIETÀ ORGANIZZATRICE

H2BO

H2BO a.s.d.
Scuola FIPSAS Bologna

SEDE

Via Varthema 50, Bologna

UFFICIO PISCINA CARMEN LONGO

Via dello Sport Stadio Dall'Ara, Bologna

WEB

www.h2bo.net

EMAIL

info@h2bo.net

REFERIMENTI E INFORMAZIONI

Christian Frascaroli

cell: 338.7313384

E-mail: christian.frascaroli@h2bo.net

