

DIVENTA UN
PADI FREEDIVER™

ENTRA NEL MONDO DEL FREEDIVING
INSIEME ALLA PRINCIPALE ORGANIZZAZIONE DI
FORMAZIONE SUBACQUEA AL MONDO



PADI

NOI SIAMO.

EDUCAZIONE

ESPLORAZIONE

COMUNITÀ

CONSERVAZIONE

Il freediving è potere interiore, disciplina e controllo. Ci si immerge nel mondo sottomarino in silenzio, in base ai propri ritmi, fermandosi il più a lungo possibile in apnea. Studiato sotto la guida e grazie all'esperienza dei migliori atleti di freediving al mondo, il programma PADI Freediver ti preparerà a esplorare nuove profondità e nuovi limiti personali: due libertà che molti subacquei ritengono gli aspetti più gratificanti dell'abilità di apnea in profondità.

Diventare un freediver cambierà per sempre la tua visione di te stesso e del tuo potenziale, sopra e sotto la superficie dell'acqua. La comprensione della naturale abilità del corpo di esplorare il mondo acquatico in apnea ti consentirà di scoprire l'ambiente sommerso con sicurezza, rafforzando il legame del corpo e della mente con l'ambiente circostante.

In qualità di PADI Freediver, ricevi la formazione dai migliori istruttori al mondo ed entri a far parte di una comunità globale di subacquei che condividono la passione per l'avventura, l'esplorazione e l'amore per il mondo sottomarino.

Be Best. Be PADI.



Il freediving mi ha fatto rientrare in contatto con le mie radici. Sono cresciuto nell'acqua ed è una delle mie più grandi passioni. Mi ha cambiato rendendomi più forte come persona e, cosa più importante, mi ha dato la capacità di rendere più forti gli altri."

– Forrest Simon / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



An underwater photograph showing two divers in silhouette against a bright blue background. They are wearing wetsuits and fins, and appear to be in a shallow, clear water environment. The lighting creates a strong contrast between the dark figures and the bright water.

EDUCAZIONE

IL PERCORSO VERSO LA CERTIFICAZIONE

PASSAGGIO 1: SVILUPPO DELLE CONOSCENZE

Apprendi i principi e le basi del freediving, tra cui le reazioni del corpo all'apnea e gli effetti della pressione dell'acqua quando si è in immersione in profondità. Nella maggior parte dei casi completerai lo sviluppo basilare delle conoscenze in modo indipendente; in un secondo momento, incontrerai il tuo istruttore per verifiche e indicazioni per l'applicazione delle nozioni acquisite.

PASSAGGIO 2: SESSIONI IN ACQUE CONFINATE

Ciascun corso prevede almeno una sessione in acque confinate. Tali sessioni si incentrano sulla conoscenza e sullo sviluppo delle abilità necessarie per il freediving in acque confinate, tra cui tecniche di apnea statica e dinamica.

PASSAGGIO 3: SESSIONI IN ACQUE LIBERE

Parteciperai ad almeno due sessioni in acque libere. Durante queste sessioni, imparerai a immergerti più in profondità restando nei tuoi limiti personali e imparando, al contempo, a estenderli. Pratterai le immersioni libere (spostandoti lungo una cima) e in assetto costante (con la tecnica del duck dive, a testa in avanti, seguendo una cima), più le corrette procedure per i compagni. Apprenderai, inoltre, tecniche di salvataggio di base e imparerai il tuo ruolo come compagno d'immersione.

QUANTO TEMPO OCCORRE?

FAI PROGRESSI IN BASE AI TUOI RITMI CON UN APPRENDIMENTO BASATO SUL RAGGIUNGIMENTO DEI REQUISITI DI ESECUZIONE E INCENTRATO SULLO STUDENTE

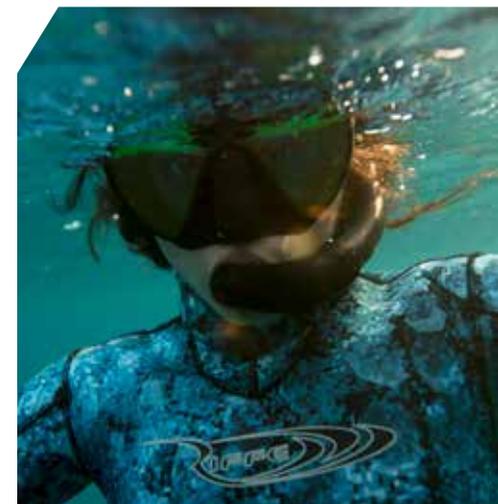
Tutti i corsi PADI prevedono un apprendimento basato sul raggiungimento dei requisiti di esecuzione; ciò significa che lo studente sviluppa le proprie competenze e ottiene la certificazione dimostrando il raggiungimento di obiettivi di apprendimento specifici. Ogni corso applica inoltre un apprendimento incentrato sullo studente: l'istruttore utilizzerà la modalità di apprendimento più efficace per ogni singolo studente adeguando la struttura e i materiali del corso.

Il fattore più importante è il raggiungimento degli obiettivi per ciascun segmento e sessione del corso, non il tempo necessario. Per la certificazione occorre soddisfare determinati requisiti, ma il tuo istruttore è consapevole che i tempi e le modalità di apprendimento sono diversi per ognuno. Sarà quindi l'istruttore ad adottare i metodi di formazione più adatti per consentirti di diventare un subacqueo capace e sicuro di te.

PADI FREEDIVER

- Apprendi i principi del freediving attraverso uno studio indipendente con il PADI *Freediver Touch*™ (oppure con sessioni in aula condotte dal tuo istruttore).
- Nelle sessioni in acque confinate apprenderai le tecniche di apnea statica e dinamica. Obiettivo: apnea statica di 90 secondi e apnea dinamica di 25 metri/80 piedi.
- Durante le sessioni in acque libere praticherai immersioni libere e immersioni in apnea in assetto costante, oltre alle corrette procedure per i compagni. Obiettivo: immersioni in apnea in assetto costante a 10 metri/30 piedi.

* Per iscriversi a un corso PADI Freediver è necessario aver compiuto i 15 anni di età. I bambini di almeno 12 anni di età possono iscriversi al corso PADI Basic Freediver; i bambini di almeno 8 anni di età possono iscriversi al corso PADI Skin Diver.



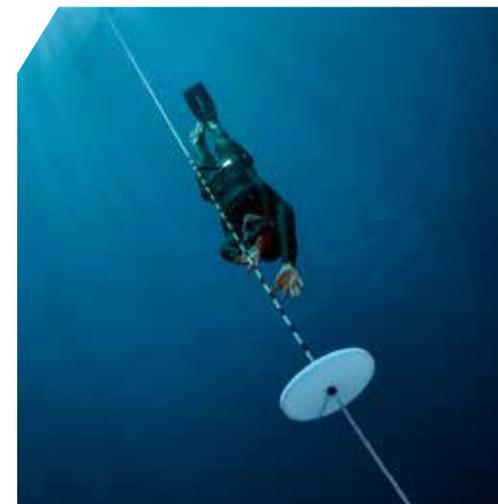
PADI ADVANCED FREEDIVER

- Scopri tecniche avanzate di freediving e le necessarie attrezzature durante la fase di sviluppo delle conoscenze.
- Nella sessione in acque confinate, apprenderai tecniche di stretching e relax, e perfezionerai l'apnea statica e dinamica. Obiettivo: apnea statica di due minuti e 30 secondi (due minuti per gli apneisti di età inferiore ai 18 anni) e apnea dinamica di 50 metri/165 piedi (40 metri/130 piedi per gli apneisti di età inferiore ai 18 anni).
- Durante le sessioni in acque libere, praticherai immersioni libere più in profondità e in assetto costante, oltre a ulteriori procedure per i compagni e tecniche di salvataggio. Obiettivo: immersioni in apnea in assetto costante a 20 metri/65 piedi (15 metri/50 piedi per gli apneisti di età inferiore ai 18 anni).



PADI MASTER FREEDIVER

- Amplia la tua conoscenza della nutrizione e delle tecniche di rilassamento e respirazione avanzata. Nell'ambito del Master Freediver Assignment completerai anche ricerche indipendenti.
- La sessione in acque confinate è studiata per migliorare i tentativi di apnea statica e dinamica, inclusa un'apnea dinamica senza pinne. Obiettivo: apnea statica di tre minuti e 30 secondi e apnea dinamica di 70 metri/230 piedi.
- Nelle sessioni in acque libere ti eserciterai nella compensazione mouth fill, eseguirai warmup e immersioni workup, e praticherai immersioni in assetto costante. Obiettivo: immersioni in apnea in assetto costante a 27 metri/90 piedi.



DE PADI FREEDIVER TOUCH™

- Accedi ai materiali formativi comodamente dal tuo tablet, sia che tu abbia una connessione Internet o meno (i materiali dovranno prima essere scaricati mediante una connessione).
- Il PADI *Freediver Touch* include tutti i moduli di formazione basati su tablet necessari per i corsi PADI Freediver, Advanced Freediver e Master Freediver.
- Il corso PADI Freediver prevede una formazione con supervisione in acque confinate e libere studiata per facilitare la padronanza dei concetti trattati nel piano di studi basato su tablet.

INSEGNA CIÒ CHE TI APPASSIONA

Se sei un entusiasta di freediving, diventare un PADI Freediver Instructor ti consentirà di portare la tua passione al prossimo livello e di svolgere una professione che ami. Scoprirai una carriera che ti consente di condividere straordinari successi sottomarini con gli altri, trasformando in meglio la vita degli altri e rendendo al contempo più ricca la tua.

Per ulteriori dettagli, consulta la pagina web padi.com/teachfreediving oppure visita il PADI Freediver Center.

PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



PADI MASTER FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI ADVANCED FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI MASTER FREEDIVER



PADI ADVANCED FREEDIVER



PADI BASIC FREEDIVER



PADI FREEDIVER™



Foto: Mitchell Patterson

ESPLORAZIONE

LA TUA CERTIFICAZIONE PADI FREEDIVER È UN PASSAPORTO PER L'AVVENTURA CHE TI CAMBIERÀ LA VITA

Con oltre 6.500 PADI Dive Center e Resort e oltre 135.000 singoli PADI Professional che hanno rilasciato più di 25 milioni di certificazioni in tutto il mondo, troverai corsi PADI scuba diver e freediver in tutto il mondo.

Trova un PADI Freediver Center alla pagina web padi.com/diveshops.



Ho iniziato a praticare freediving subito dopo il mio corso PADI Advanced Open Water a Koh Tao, in Thailandia. Ricordo di aver visto i freediver immergersi alla stessa profondità in cui stavamo praticando immersioni e ho pensato che fosse fantastico. Mi sono innamorato della libertà di poter scivolare sott'acqua con un'attrezzatura minima."

- Adam Stern / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER
AUSTRALIAN RECORD HOLDER

IL FASCINO

Il freediving è affascinante per diversi motivi. Ecco quelli che sentirai più spesso dagli altri apneisti:

RELAX E PACE

Trovarsi sott'acqua in apnea e sentire l'assenza di peso riduce enormemente lo stress. Il freediving aiuta le persone a rilassarsi e a vivere il momento. Molti freediver dicono che la sensazione di libertà non deriva soltanto dall'assenza di attrezzatura, ma dal sentirsi liberi dal mondo esterno.

SEMPLICITÀ

Dal momento che il freediving consente l'uso di meno attrezzature, è più semplice avere sempre con sé il necessario, rendendo le immersioni in apnea più spontanee e accessibili rispetto ad altri sport acquatici, incluse le immersioni con le bombole.



VICINANZA ALLA NATURA

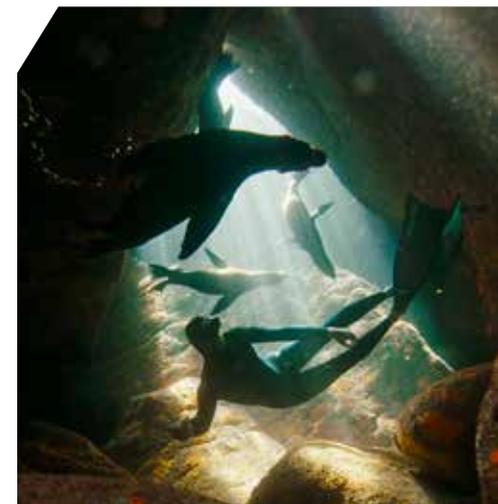
I freediver si muovono più rapidamente e in silenzio nel mondo sommerso, come se vi appartenessero. Potrai avvicinarti maggiormente a molti organismi timidi rispetto a quanto consentito da altre tecniche, incluse le immersioni convenzionali.

SFIDA E COMPETIZIONE

Per alcuni il freediving è una sfida, una prova con sé stessi in cui si tenta di migliorare le proprie prestazioni, e/o una competizione esterna con altri apneisti. È una delle poche forme di competizione nel settore delle immersioni.

UN VIAGGIO INTERIORE

Ogni forma di freediving richiede una conoscenza di sé, del proprio corpo e della propria mente. È un processo di esercizio fisico e crescita, un viaggio che prosegue man mano che si continuano le immersioni in apnea. Per la maggior parte dei freediver, questa è una ragione principale - o comunque importante - per scegliere questa attività, indipendentemente da altri motivi che li ha spinti a praticare lo sport.





Entra in contatto con PADI



COMUNITÀ

UNITI DA UNA PASSIONE CONDIVISA

In qualità di PADI Freediver, sarai il benvenuto come compagno d'immersione nella comunità di PADI Diver e Professional di tutto il mondo, che condivide la passione per l'avventura e l'amore per gli oceani.



Lasciati ispirare da altri PADI Diver e Instructor e scopri come hanno realizzato i loro sogni di esplorare e vivere il mondo sottomarino e sentirsi trasformati. Guarda le loro storie sulla pagina web mypadi.padi.com.



In qualità di PADI Diver, ti invitiamo a unirti al My PADI Club®, un portale per un mondo di esplorazione e uno dei fulcri della comunità delle immersioni. Con strumenti, consigli di esperti e una comunità di subacquei, il My PADI Club semplifica l'esplorazione e la condivisione della passione per le immersioni. Scopri di più sulla pagina web mypadiclub.com.



I PADI AmbassaDiver si impegnano a promuovere e sostenere le immersioni nelle proprie comunità e in tutto il mondo. Ogni AmbassaDiver porta una torcia emblematica che illumina il cammino affinché altre persone perseguano la propria passione, scoprano il loro scopo nella vita o seguano i propri sogni di esplorare, proteggere e vivere il mondo sommerso. Fai la conoscenza degli AmbassaDiver sulla pagina web padi.com/ambassadiver.



CONSERVAZIONE

UNA FORZA POSITIVA

Per essere i migliori *al* mondo, dobbiamo essere i migliori *per* il mondo. Siamo consapevoli dell'importanza di oceani sani e dell'esigenza di proteggere la vita marina e la sua biodiversità. PADI sostiene l'impegno globale che interessa tutti noi subacquei. In collaborazione con partner specializzati nella tutela quali Project AWARE® (projectaware.org), il Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo (United Nations Development Programme) (sustainabledevelopment.un.org) e Mission Blue™ (mission-blue.org), amplifichiamo il nostro impegno per proteggere gli ecosistemi marini e garantire la salvaguardia degli oceani per le prossime generazioni.

In quanto PADI Diver, ti unisci al movimento globale per sostenere e migliorare la salute del nostro pianeta blu.

Scopri di più sulla pagina web padi.com/conservation.

OTTIENI OGGI LA TUA CERTIFICAZIONE PADI

HAI SEMPRE DESIDERATO PRENDERE LEZIONI DI FREEDIVING, VIVERE UN'AVVENTURA SENZA PRECEDENTI E SCOPRIRE IL MONDO NASCOSTO SOTTO LE ONDE? IL TUO VIAGGIO INIZIA QUI!

Iscriviti a un corso PADI Freediver presso il tuo centro PADI Freediver o con un istruttore. Inizia la tua avventura sulla pagina web padi.com/freediving.

PADI FREEDIVER

NOI SIAMO.

EDUCAZIONE

ESPLORAZIONE

COMUNITÀ

CONSERVAZIONE