

## CORSO AGGIORNAMENTO ESPERTO 3-4-5 MAGGIO 2024

Programma: ( **pf: iscrizione online obbligatoria entro il 20 aprile 2024** )

### • Venerdì 3 maggio 2024 orario 19:00 – 22:00

La serata sarà virtuale via zoom /teams o per chi lo desidera in presenza, ma deve annunciarsi (v. contatto) .  
Trasmetteremo dalla sede della Sezione di Paradiso, Via Zorzi 37 - 6900 Paradiso

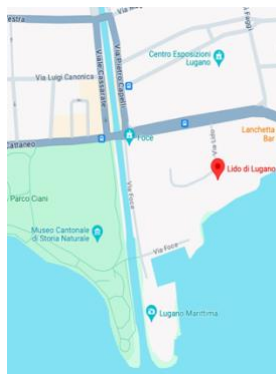
- **CA Modulo SSS** ([clicca qui per l'iscrizione](#))
- **CA Metodologia** ([clicca qui per l'iscrizione](#))
- **Compiti da fare prima dell'incontro virtuale:**
  - leggere attentamente le informazioni del link **"esa"** e fare il quiz\* finale
  - leggere nuove set di carte "Innovare" e "Curare l'ambiente" ([clicca qui](#))
  - leggere il modulo di apprendimento "Innovare" e fare il quiz\* ([clicca qui](#))
  - leggere il modulo di apprendimento "Curare l'ambiente" e fare il quiz\* ([clicca qui](#))

\*( inviare i risultati del quiz a [lorenzo.g@sssregionesud.ch](mailto:lorenzo.g@sssregionesud.ch) basta un semplice screenshot )

### • Sabato 4 maggio 2024 orario 08:00 – 17:30 Lido di Lugano

Ritrovo: al primo piano del Lido di Lugano, entrata in Via Foce 7 (v. cartina )

( in base alla meteo i responsabili del lido ci diranno quale piscina useremo, coperta 25 mt o scoperta 50mt )



**mattino** : 8:00 – 12:15 – **CA Esperto Pool** ([clicca qui per l'iscrizione](#))

POOL con 4 postazioni da 30 minuti a postazione ( evtl. + 1 postazione se ci saranno molti iscritti)  
alla fine tutti gli esperti rivedranno l'asse spinale versione Pro Pool nella post. 5 (plenum)

- post. 1 : Collare ( esercizio Pro ) - Istr. Alessia S.
- post. 2 : Asse ( esercizio Plus ) - Istr. Nicole E.
- post. 3 : Apnea ( esercizio Plus ) - Istr. Maurizio M.
- post. 4 : Estrazione dall' acqua ( esercizio Plus ) - Istr. Tamara
- post. 5 : Asse + collare ( esercizio Pro ) - Istr. Nicole + aiuto
- post. di riserva: A) Rotolamento/Prese - Istr. Claudio M.

**pausa pranzo**: 12:30 – 13:15

presso il Rist. Porto Bello alla Foce, con prezzo fisso 17.-CHF/p.p. a carico del partecipante  
( piatto di pasta, insalata, caffè e acqua. – ritornare allegato 1 per la prenotazione facoltativa )

**pomeriggio**: 13:30 – 17:30 – **CA Esperto BLS-DAE** ([clicca qui per l'iscrizione](#))

BLS responsabile Marzio F. con Eleonora F.  
2 postazioni di lavoro  
I temi vi saranno presentati sul posto

A fine giornata ci sarà un debriefing con tutti gli istruttori ed i partecipanti

1/4

## • Domenica 5 maggio 2024 orario 08:00 – 17:30 Lido di Lugano

Ritrovo: al primo piano del Lido di Lugano, entrata in Via Foce 7 (v. cartina )

mattino: 8:00 – 12:15 **CA Esperto Laghi** ( [clicca qui per l'iscrizione](#) )

LAGO responsabile Marco M. ( allegato programma dettagliato di Marco M.)  
consigliata la muta ( no muta stagna )

**CA Esperto Fiumi** ( [clicca qui per l'iscrizione](#) )

Per chi fosse interessato ad aggiornare questo brevetto deve obbligatoriamente iscriversi; in modo che gli istruttori responsabile potranno darvi i dettagli del caso sullo svolgimento.

A fine mattinata ci sarà un debriefing con tutti gli istruttori ed i partecipanti

### • Materiale

Necessario per prendere appunti

Necessario per entrare in acqua e doccia ( portare una moneta da 2.- CHF per l'armadietto)

Nuovo set di carte "Innovare" e "Curare l'ambiente" – digitale ([v.link](#) )

### • Costi

Modulo SSS + Modulo Metodologia CHF 50.-

Modulo BLS-AED CHF 50.-

Modulo Pool CHF 50.-

Modulo Laghi CHF 50.-

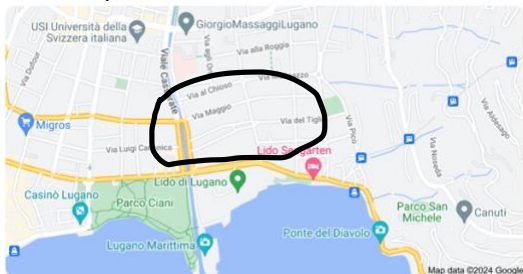
Per tutti gli esperti che non fanno parte di una sezione di salvataggio verrà richiesta una tassa amministrativa di 50. CHF/ una tantum

### • Parcheggio

Zona quartiere Cassarate, zona blu o bianca (no ni parcheggi con entrata con barriera )

Vedi cartina

Gratuiti: per sabato 4.5 e domenica 5.5. ; con l'obbligo di esporre il permesso speciale (v. allegato 2 )



### • Informazioni varie

Certificati medici o altro non sono accettati, il corso dev'essere svolto nella sua totalità

L'assicurazione è a carico del partecipante

Con l'iscrizione si certifica lo stato di buona salute

La SSS Regione Sud declina ogni responsabilità per incidenti, danni e furti

### • Contatto

o Lorenzo Gentile - +41796511289 – [lorenzo.g@sssregionesud.ch](mailto:lorenzo.g@sssregionesud.ch)

## ALLEGATO 1

### PAUSA PRANZO – SABATO 4 MAGGIO 2024

**Pausa pranzo:** 12:30 – 13:15  
presso il Rist. Porto Bello alla Foce, con prezzo fisso 17.-CHF/p.p. a carico del partecipante  
( piatto di pasta, piccola insalata mista, caffè e acqua. – ritornare allegato 1 per la prenotazione facoltativa )

Sì, desidero riservare un posto al ristorante per la pausa pranzo

No, non ho bisogno

Intolleranze / allergie: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

**P.F.: da ritornate via email a Lorenzo Gentile entro il 20 aprile 2024**

lorenzo.g@sssregionesud.ch

ALLEGATO 2

PARCHEGGIO – AUTORIZZAZIONE ( DA RITAGLIARE ED ESPORRE IN MODO VISIVO NELL'AUTO )



# POSTEGGIO AUTORIZZATO

da SA 4.05.2024, ore 7:30  
a DO 5.05.2024, ore 18:00

---

zone / aree: QUARTIERE CASSARATE  
autorizzazione nr. 11/2024  
Veicolo (generico) - FORMAZIONE SALVATAGGIO LUGANO

---