

**Prove pratiche di Aggiornamento dell'addestramento  
di "Sopravvivenza e Salvataggio" svolto presso i centri di addestramento**

<b>Competenza: Sopravvivere in mare in caso di abbandono della nave</b>	<b>Pratica (ore)</b>
<p align="center"><u>Dimostrazione pratica sull'abilità e competenza acquisita in merito a:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indossare un giubbotto di salvataggio;</li> <li>2. Indossare ed usare una tuta d'immersione;</li> <li>3. Saltare in sicurezza in acqua da una altezza non inferiore a 3 metri;</li> <li>4. Raddrizzare una zattera capovolta indossando il giubbotto di salvataggio;</li> <li>5. Nuotare indossando il giubbotto di salvataggio;</li> <li>6. Mantenersi a galla senza l'aiuto del giubbotto di salvataggio;</li> <li>7. Salire a bordo di un mezzo di salvataggio dalla nave e dall'acqua indossando il giubbotto di salvataggio;</li> <li>8. Dotazioni, mezzi di sopravvivenza e loro utilizzo per innalzare le probabilità di sopravvivenza;</li> <li>9. Uso dell'ancora galleggiante di un mezzo di salvataggio;</li> <li>10. Utilizzo delle dotazioni di un mezzo di salvataggio;</li> <li>11. Utilizzo dei dispositivi di localizzazione (SART, EPIRB) a scopo dimostrativo.</li> </ol>	
<b>Totale</b>	<b>8</b>

