

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

Competenza: Sopravvivere in mare in caso di abbandono della nave	Pratica (ore)
<p style="text-align: center;"><u>Dimostrazione pratica sull'abilità e competenza acquisita in merito a:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Indossare ed usare una tuta d'immersione;2. Saltare in sicurezza in acqua da una altezza non inferiore a 3 metri;3. Raddrizzare una zattera capovolta indossando il giubbotto di salvataggio;4. Nuotare indossando il giubbotto di salvataggio;5. Mantenersi a galla senza l'aiuto del giubbotto di salvataggio;6. Salire a bordo di un mezzo di salvataggio dall'acqua indossando il giubbotto di salvataggio;	
Totale	4

