

**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 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

