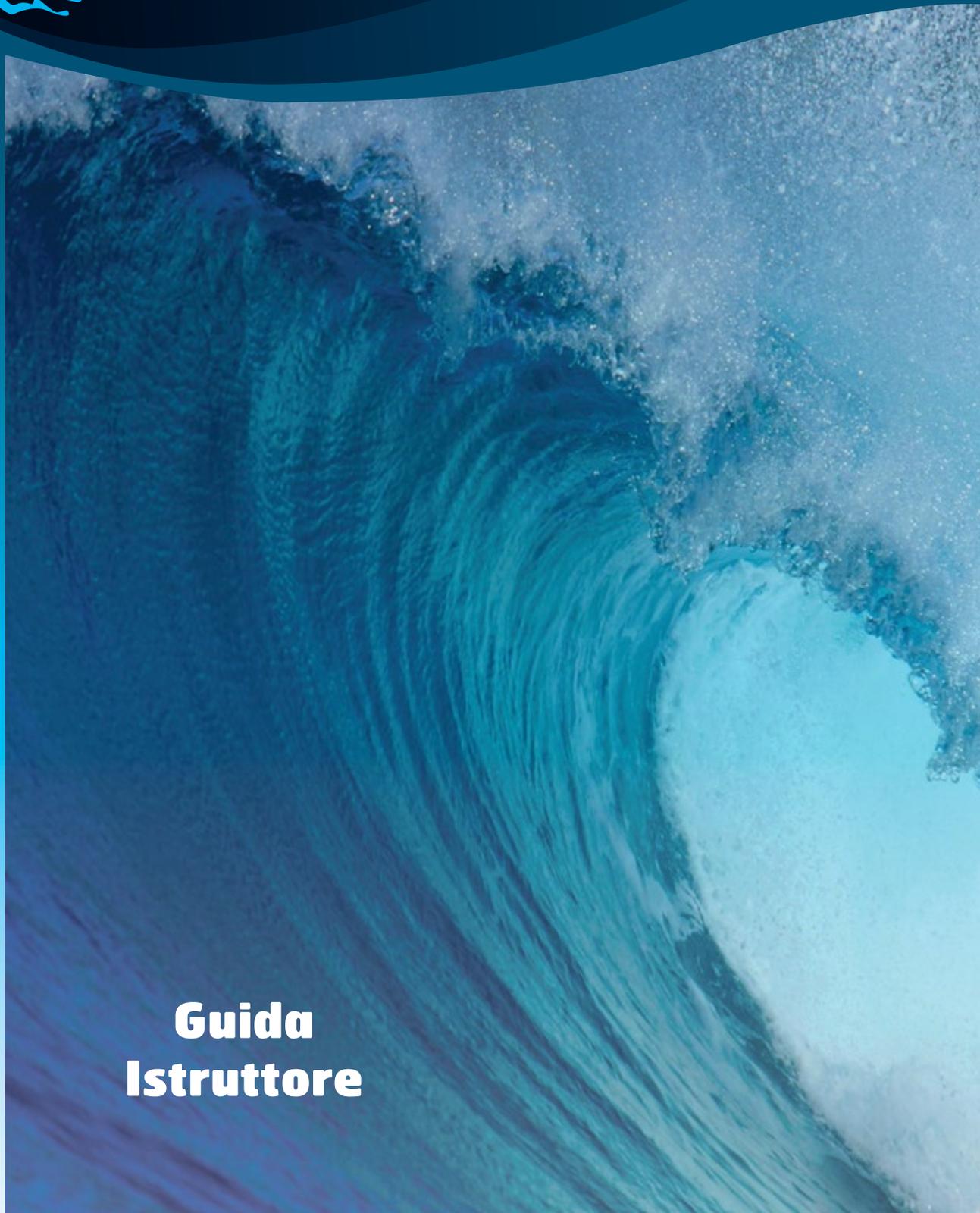




# Project AWARE

## Corso di Specialità



## Guida Istruttore

Project AWARE Corso di Specialità Guida Istruttore  
(Include Adopt a Dive Site™)  
Prodotto No. 702391 (08/18) Versione 3.0  
Stampato negli USA

PROJECT AWARE®

© PADI 2018  
300PD118



# Project AWARE®

## Corso di Specialità Guida Istruttore

© PADI 2018

I prodotti in Appendice possono essere riprodotti dai Membri PADI®, da usare per l'addestramento, approvato da PADI, ma non per rivendite o a uso personale. Nessun'altra parte di questo prodotto può essere riprodotto, venduto o distribuito in qualsiasi forma senza un permesso scritto dall'editore.

Pubblicato da PADI  
30151 Tomas  
Rancho Santa Margarita, CA 92688-2125 USA

Stampato negli USA

Prodotto No. 702391 (08/18) v3.0



# Contenuti

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
Come Utilizzare Questa Guida _____	5
Filosofia e Obiettivi del Corso _____	5
Opzioni di svolgimento del Corso _____	6
<b>Sezione Uno</b>	
<b>Standard del Corso</b>	<b>7</b>
Sommario degli Standard _____	7
Prerequisiti dell'Istruttore _____	7
Prerequisiti del Partecipante _____	8
Ore _____	8
Materiali _____	8
Standard di Valutazione _____	8
Requisiti e Procedure del Brevetto _____	9
Link ad Altri Corsi _____	9
<b>Sezione Due</b>	
<b>Teoria</b>	<b>10</b>
I. Introduzione _____	10
II. Project AWARE e la sua Missione _____	11
III. Diventa un esperto di controllo dell'assetto _____	14
IV. Sii una figura di riferimento _____	17
V. Cattura solo foto - lascia solo bollicine _____	19
VI. Proteggi la vita subacquea _____	23
VII. Diventa un attivista contro i detriti _____	25
VIII. Scegli in modo responsabile i frutti di mare che mangi _____	28
IX. Agisci _____	31
X. Comportati da ecoturista _____	32
XI. Riduci la tua impronta di carbonio _____	35
XII. Restituisci alla comunità _____	38
<b>10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano</b>	<b>40</b>
<b>Citazioni</b>	<b>41</b>
<b>Ripasso delle Conoscenze della specialità Project AWARE</b>	<b>42</b>
<b>Chiave Risposte Ripasso delle Conoscenze specialità Project AWARE</b>	<b>45</b>



## INTRODUZIONE

Questa sezione include suggerimenti su come utilizzare questa guida, una panoramica sulla filosofia e gli obiettivi del corso e descrive le maniere in cui puoi organizzare e integrare l'apprendimento dello studente subacqueo.

### Come Utilizzare questa Guida

Questa guida si rivolge a te, Istruttore di Specialità Project AWARE. La guida contiene due sezioni: la prima include specifici standard di questo corso, il secondo include la teoria. Tutti gli standard richiesti, obiettivi di apprendimento, attività e i requisiti del corso specifici per l'Istruttore di Specialità Project AWARE appaiono in **grassetto**. **Il grassetto ti aiuta a identificare facilmente quei requisiti che devi rispettare quando conduci il corso**. Ciò che non è in grassetto sono suggerimenti per i tuoi dati e riflessioni. Gli standard generali del corso sono applicabili a tutti i corsi PADI e si trovano nella sezione *General Standards and Procedures* del tuo *Instructor Manual* PADI. Questa guida utilizza il termine 'subacqueo' ovunque - nota che si riferisce sia ai subacquei con le bombole che agli apneisti, che sono anch'essi qualificati per questo corso.

### Filosofia e Obiettivi del Corso

Il corso di Specialità Project AWARE è stato creato per introdurre i partecipanti al movimento di Project AWARE e per fornire una guida in grado di aiutare le persone a passare all'azione portando cambiamenti positivi per l'oceano. Gli obiettivi del corso sono:

- Introdurre i partecipanti a Project AWARE e la sua missione.
- Far familiarizzare i partecipanti con i 10 Consigli per Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano.
- Guidare i partecipanti verso impegni personali e azioni che possono prendere per aiutare l'ambiente.

Puoi inoltre utilizzare il Corso di Specialità Project AWARE come strumento per aiutare la comunità a costruire la tua base di assistenza-clienti, attrarre nuovi subacquei e far crescere il movimento ambientale. Potresti utilizzare il programma per:

- Reclutare volontari per le tue attività di preservazione, come condurre sondaggi su Dive Against Debris®.
- Mantenere le persone interessate alla subacquea durante i mesi invernali o in altre stagioni quando è periodo di attività subacquee. Può non risultare pratico nell'area locale, ma potrebbe funzionare l'ultimo giorno di non immersioni prima del volo.
- Reclutare non subacquei e subacquei in altri programmi del centro subacqueo o del resort.
- Dimostrare che l'organizzazione PADI e i suoi membri non solo insegnano alle persone come immergersi ma anche a diventare responsabili nei confronti dell'ambiente marino.
- Essere un leader nella tua comunità locale utilizzando il corso di specialità nelle scuole, con la comunità, gruppi di giovani e altri.

Outline e le guide delle lezioni possono essere adottate e tenute concise per le presentazioni nelle scuole e nella comunità locale, ecc. Foto aggiuntive dell'area locale possono essere aggiunte a sezioni importanti per la personalizzazione della presentazione.

### **Opzioni di svolgimento del Corso**

Presentazioni tenute dall'Istruttore sullo sviluppo della parte teorica del corso. Incoraggiare i partecipanti a iscriversi ad altri corsi o a passare all'azione per convertire la loro teoria e il loro entusiasmo in qualcosa di pratico.

# Sezione Uno

## Standard del Corso

Questa sezione include gli standard del corso, le raccomandazioni e i suggerimenti per condurre il corso di Specialità Project AWARE.

### Sommario degli Standard

Tema	Standard del Corso
Qualifica Minima dell'Istruttore:	<b>Istruttore di Specialità Project AWARE</b>
Prerequisiti: Età Minima:	Interesse nel pianeta oceano Nessuna
Razio:	Nessuna
Ore	Raccomandate: 3
Materiali	<p><b>Istruttore:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guida Istruttore di Specialità Project AWARE e Guide della Lezione</b></li> <li>• <b>Un poster e/o volantino dei 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano</b></li> <li>• <b>Accesso al sito web Project AWARE</b> inclusa l'iniziativa i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano, Il Disastroso Viaggio nella Spazzatura e linee guida Dive Against Debris® (<a href="http://www.projectaware.org/tools">www.projectaware.org/tools</a>)</li> <li>• <b>Responsabile Shark &amp; Ray Tourism – Una Guida per Praticare Meglio</b> (<a href="http://www.projectaware.org">www.projectaware.org</a>)</li> <li>• <b>Infografica interattiva su La Condizioni del Mercato Globale per Prodotti di Squalo</b> (<a href="http://www.projectaware.org">www.projectaware.org</a>)</li> <li>• <b>Accesso a internet ai canali di social media di Project AWARE</b></li> </ul> <p><b>Studente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Un poster e/o volantino sui 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano</b></li> <li>• <b>Accesso all'iniziativa 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano</b> e al a Disastroso Viaggio della Spazzatura che si trovano negli Strumenti di Conservazione di Project AWARE (<a href="http://www.projectaware.org/tools">www.projectaware.org/tools</a>)</li> </ul>

### Prerequisiti dell'Istruttore

Per essere qualificato a insegnare il corso di Specialità Project AWARE, bisogna essere in stato di Insegnamento come Assistant Instructor PADI o Open Water Scuba Instructor o un livello superiore. Essere Freediver™ Instructors PADI o avere una qualifica superiore: facendo richiesta e ottenendo l'approvazione delle Sedi Regionali PADI. I Divemaster PADI devono completare l'addestramento come Istruttore di Specialità Project AWARE con un Course Director PADI e avere la richiesta verificata dalle Sedi Regionali PADI. Per maggiori dettagli, fare riferimento alle Qualifiche Personali del tuo *Instructor Manual* PADI.

## Prerequisiti del Partecipante

I partecipanti per iscriversi devono solo essere interessati all'ambiente acquatico. Non c'è un'età minima o non viene richiesta esperienza.

## Ore

Il numero di ore raccomandate è di tre.

## Materiali

### Istruttore

- **Guida Istruttore del Corso di Specialità e Lesson Guides Project AWARE**
- **Un poster e/o handout sui 10 Consigli per i Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano**
- **Accesso al sito web Project AWARE, [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)**, in particolare alla petizione sui 10 Consigli per i Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano e all'Ugly Journey of Our Trash e Dive Against Debris® che si trovano negli Strumenti di Conservazione di Project AWARE ([www.projectaware.org/tools](http://www.projectaware.org/tools))

*Nota: Se non è possibile accedere a internet durante il corso, devi assicurarti che gli studenti abbiano accesso ai 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano prima del brevetto.*

Raccomandato:

- *Responsible Shark & Ray Tourism – Una Guida a una Pratica Migliore*, che si trova nella sezione Strumenti di Conservazione di [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)
- Condizioni del Mercato Globale sui Prodotti di Squalo, un'info-grafica interattiva, che si trova nella sezione Strumenti di Conservazione di [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)
- Accesso a internet per i canali social media di Project AWARE

### Studente Subacqueo

- **Un poster e/o volantino sui 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano**
- **Accesso all'impegno dei 10 Consigli per i Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano** e al Disastroso Viaggio della Nostra Spazzatura che si trovano negli Strumenti di Conservazione di Project AWARE ([www.projectaware.org/tools](http://www.projectaware.org/tools))

## Standard di Valutazione

Per verificare la conoscenza dei tuoi partecipanti, segui i punti del Take Action Workshops in ciascuna sezione e poi revisiona il Ripasso delle Conoscenze di Project AWARE. Incoraggia i partecipanti a utilizzare il Ripasso delle Conoscenze come proprio piano di studio.

## **Requisiti e Procedure del Brevetto**

I partecipanti ricevono una carta di certificazione per il brevetto di Specialità PADI. Incentiva gli studenti a donare per ricevere la versione Project AWARE dei loro brevetti PADI.

## **Link ad Altri Corsi**

Il corso di Specialità Project AWARE viene riconosciuto come credito per la qualifica di Master Scuba Diver PADI.

Incentiva i subacquei a iscriversi ai corsi PADI che sostengono i 10 Consigli dei Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano, come la Specialità Massima Esecuzione dell'Assetto o la Specialità Preservazione della Barriera Corallina. Puoi anche incoraggiare gli studenti a rinforzare il loro impegno per la protezione dell'oceano con i corsi Project AWARE come la Specialità Dive Against Debris® e la Specialità AWARE Shark Conservation Diver.

Per restare aggiornati su ulteriori corsi e strumenti di conservazione continua a controllare il sito web Project AWARE ([www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)).

# Sezione Due

## Teoria

Il corso di Specialità Project AWARE è un'introduzione al movimento globale per la protezione dell'oceano Project AWARE. Il corso si focalizza e si espande sui 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano, fornendo una guida e un aiuto alle persone possono che possono fare la differenza nella protezione dell'oceano.

Le sessioni dovrebbero essere informali e interattive, adattando il corso agli studenti e all'ambiente circostante, includendo problematiche specifiche per acque tropicali, temperate e polari così come per acque dolci e salate. I Take Action Workshops alla fine di ogni sezione includono punti di discussione per aiutare a consolidare la comprensione dello studente, mostrandogli come possono mettere in pratica le informazioni. Fai utilizzare agli studenti il Ripasso delle Conoscenze così da creare il loro piano di azione. Incoraggia discussioni attive tra gli studenti e utilizza gli strumenti Project AWARE e le risorse trovate nel Conservation Toolbox sul sito web di Project AWARE per aiutare a costruire sui dei punti di discussione.

### I. Introduzione

#### Nota per l'Istruttore

Fai fare una presentazione ai subacquei e allo staff e fai raccontare un pò del loro background.

#### A. Obiettivi del Corso

1. Gli obiettivi di questo programma sono:
  - a. Essere introdotto al movimento Project AWARE.
  - b. Familiarizzare con i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano.
  - c. Dimostrare come tu puoi fare la differenza.

#### B. Panoramica e Pianificazione del Corso

#### Nota per l'Istruttore

Dovresti allargare i punti di discussione e aggiungere le conoscenze locali ma si raccomanda di mantenere le sessioni in classi brevi e incoraggiare i partecipanti a ulteriori azioni.

#### C. Costi, Requisiti di Attrezzature e Modulistica

#### D. Brevetto

1. Spiega le opzioni di brevetto e i link ad altri corsi e livelli.
  - a. Brevetto/certificato.
  - b. Altri corsi Project AWARE.
  - c. Corsi connessi a PADI.
  - d. Azioni e campagne Project AWARE.
  - e. Credito come PADI Master Scuba Diver™.

## II. Project AWARE e la Sua Missione

### Obiettivi di Apprendimento

Dopo questa discussione, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Cos'è Project AWARE?
- Cos'è la missione di Project AWARE?

### Cos'è Project AWARE?

- A. Project AWARE è un'organizzazione no-profit registrata e un movimento mondiale per la protezione dell'oceano alimentato da una comunità di avventurieri.
1. L'ispirazione di Project AWARE è di tornare a un oceano pulito e in salute.
  2. Project AWARE crede in un futuro dove l'oceano non avrà più bisogno d'essere protetto.
- B. Project AWARE e PADI condividono un'importante collaborazione che è stata fondamentale per la crescita dell'organizzazione e per i successi storici di Project AWARE.
1. L'avventura iniziò nel 1989 quando PADI introdusse Project AWARE inizialmente come progetto ed etica ambientale per guidare il potenziale di ciascun subacqueo a sostenere e proteggere gli ambienti subacquei.
  2. Nel 1992, dopo tre anni di successi, Project AWARE si è sviluppato per diventare un'organizzazione no-profit registrata con missioni e obiettivi dedicati all'ambiente.
  3. Project AWARE ha continuato a espandersi ufficialmente come organizzazione per raccolta fondi nel Regno Unito nel 1999 e ha ricevuto lo status ufficiale di no-profit in Australia nel 2002.
  4. Gli obiettivi a lungo termine dell'organizzazione, relativi alla protezione degli ambienti sottomarini ha reso Project AWARE il partner no-profit preferito da PADI. Molte volte PADI e Project AWARE sono stati confusi come una sola e unica organizzazione, vista la lunga storia di solida collaborazione e l'impegno comune a fare la differenza per il pianeta oceano. Questo dimostra quanto i partner siano importanti per Project AWARE.
    - a. PADI fornisce lo stesso supporto verso le donazioni e incoraggia i subacquei di tutto il mondo a unirsi al movimento in crescita di Project AWARE.
  5. Oggi, Project AWARE guida le azioni della comunità locale a influenzare il cambiamento globale.
    - a. Project AWARE ispira, informa, crea e condivide azioni che necessitano di impegno, connessione e di unire la passione per l'avventura con l'obiettivo di conservare l'oceano.

### Nota per l'Istruttore

Mostra il sito web di Project AWARE e condividi i recenti successi, inclusi quelli rilevanti la tua zona o posti che i tuoi partecipanti hanno visitato. Controlla [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org) per avere informazioni aggiornate e utilizza l'Annual Impact Reports di Project AWARE per evidenziare i successi globali e locali.

- C. L'ispirazione di Project AWARE di ritornare a un oceano pulito e in salute. Per condividere questa visione, ci sono due aree importanti che Project AWARE cerca di influenzare: la comunità e politica.
1. L'inquinamento causato dalle attività umane ha degli effetti davvero dannosi sugli ecosistemi marini. Project AWARE supporta le politiche per fermare l'inquinamento all'origine e lavora per eliminare i danni ambientali nelle nostre comunità, sia con che senza le pinne ai piedi.
  2. Nelle collaborazioni contro i rifiuti e la comunità locale in azione, Project AWARE aumenta la consapevolezza dei rifiuti marini a livello globale, e vive del supporto dei volontari subacquei che raccolgono dati, di cui si ha decisamente bisogno, per supportare i continui sforzi e per trovare soluzioni a lungo termine al disastroso viaggio della nostra spazzatura.
  3. Nel 2011, Dive Against Debris® è stato lanciato, ed è stato il primo sondaggio di questo genere sui rifiuti marini subacquei.
    - a. La mappa interattiva online di Dive Against Debris® mostra ai subacquei una prospettiva subacquea unica sulle questioni mondiali relative ai rifiuti marini.
    - b. L'App su Cellulare Dive Against Debris® è stata lanciata nel 2017 per incoraggiare la partecipazione e la raccolta dati.
    - c. I subacquei si possono anche iscrivere al Corso di Specialità Dive Against Debris®, disponibile in 12 lingue.
  4. Ecosistemi marini in salute e rigogliosi sono importanti per l'oceano e la gente dipende da loro. Project AWARE supporta le politiche sulla conservazione, con base scientifica, che incentivano pratiche di pesca sostenibile e aiutano a salvare la biodiversità, con e senza le pinne ai piedi.

### Qual è la missione di Project AWARE?

- D. La missione di Project AWARE è di connettere la passione per le avventure in oceano con l'obiettivo della conservazione marina per ottenere cambiamenti a lungo termine. Le azioni di Project AWARE creano un cambiamento sia locale che globale per l'oceano e per le comunità che dipendono da esso. Le nostre azioni locali proteggono collettivamente le specie marine più vulnerabili e diminuiscono l'inquinamento.
1. La comunità globale di Project AWARE comprende che la protezione dell'oceano va mano nella mano con le avventure subacquee. Come subacquei ed amanti dell'oceano, spesso vediamo ciò che gli altri non vedono.
  2. I sostenitori di Project AWARE sono i primi a vedere cosa c'è sotto la superficie del mare e ad agire per far crescere il cambiamento positivo nelle loro comunità in giro per il mondo.

3. Insieme, siamo impegnati in azioni positive sia con le pinne ai piedi che senza.
- E. Project AWARE:
1. Crede nel potere delle persone.
    - a. Project AWARE incoraggia la comunità globale di avventurieri e appassionati dell'oceano perché la trasformazione in larga scala inizia con ciascuno di noi che agisce localmente per un impatto globale.
  2. Ha un approccio basato sulla scienza e sulle testimonianze per la conservazione dell'oceano.
    - a. Project AWARE si focalizza in un cambiamento a lungo termine e significativo e si batte per risultati duraturi nel tempo e sostenibili.
  3. Comprende che quando agiamo insieme siamo più forti.
    - a. Project AWARE è impegnata a lavorare con individui, business, organizzazioni non governative (NGO) e partner aziendali su basi collaborative per combinare sforzi, massimizzare l'impatto e portare risultati.
  4. Riconosce che il cambiamento in se' è una costante e quel cambiamento è necessario per creare soluzioni.
  5. Crede che ognuno di noi, ogni giorno, ha il potere di impegnarsi a rendere il mondo un posto migliore.
- F. Se condividi i valori di Project AWARE, unisciti al movimento. Entra a far parte dell'avventura!
- G. I 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano di Project AWARE è un codice di condotta rivolto ai subacquei, che è stato lanciato a fine anni Ottanta per interagire in sicurezza e per proteggere gli ambienti subacquei allo stesso tempo, ed è stato modernizzato nel 2014. L'etica ecologica mira a far crescere il potere della subacquea per influenzare il cambiamento ambientale. Il Corso di Specialità Project AWARE utilizza la struttura dei 10 Consigli per guidare i partecipanti al corso verso degli impegni personali e ad agire per poter aiutare l'ambiente.
- H. Attraverso questo corso potrai imparare di più sui modi in cui puoi unirti al movimento, spiegandoti come si può essere coinvolti e d'aiuto.
1. Iscriviti alla newsletter di Project AWARE per restare informato e imparare di più sulle campagne di Project AWARE e sulle iniziative a cui puoi partecipare dopo questo corso.

### III. Diventa un esperto di controllo dell'assetto



#### Diventa un esperto di controllo dell'assetto

Le piante e gli animali sottomarini sono più fragili di quanto sembrano. La carezza di una pinna, l'urto della fotocamera o persino un tocco possono distruggere decenni di crescita corallina, danneggiare una pianta o ferire un animale. Fai in modo che la tua attrezzatura sia idrodinamica, tieni aggiornate le tue abilità subacquee, perfeziona le tue tecniche di fotografia subacquea e continua la tua formazione per affinare le tue abilità. Sii sempre consapevole del tuo corpo, dell'attrezzatura subacquea e di quella fotografica, per evitare il contatto con l'ambiente naturale.

#### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Perché dovrei essere un esperto dell'assetto?
- Come si può mettere a punto il tuo controllo dell'assetto?
- Come può il controllo dell'assetto essere messo in pratica dai non-subacquei?

#### Workshop: Agire

Durante il workshop, vedrai:

- Una lista di tre passi che dovrai fare nei prossimi sei mesi per migliorare il tuo assetto.

#### Perché dovrei essere un esperto dell'assetto?

- A. Un buon controllo dell'assetto significa che hai il controllo della tua posizione in acqua. Che significa non solo che padroneggi l'utilizzo della tua attrezzatura subacquea, ma anche che controlli il tuo respiro e che ti muovi in base alle condizioni ambientali e non contro.
  1. Un subacqueo che non ha il controllo può accidentalmente danneggiare l'ambiente.
    - a. Le piante e gli animali subacquei sono molto più fragili di ciò che sembra. Dare un colpo con una pinna, una botta con la videocamera o persino un tocco può distruggere decenni di crescita del corallo, danneggiare una pianta o far del male a un animale.
    - b. Sistema la tua attrezzatura subacquea e la tua videocamera in modo che non tocchi nulla, tieni d'occhio le tue abilità subacquee, perfeziona le tue tecniche fotografiche subacquee e continua il tuo addestramento subacqueo per mettere a punto le tue abilità.
    - c. Devi sempre essere consapevole del tuo corpo, della tua attrezzatura e videocamera subacquea per evitare contatti con l'ambiente naturale.

### Come puoi perfezionare il tuo controllo dell'assetto?

- B. Ci vuole tempo per avere un buon controllo dell'assetto e c'è sempre spazio per miglioramenti, ma dei piccoli accorgimenti possono aiutarti a fare dei grandi passi avanti.
1. Una pesata scorretta, soprattutto indossare troppi pesi, è una causa comune di uno scarso controllo dell'assetto. Fai un controllo dei pesi ogni volta che usi un'attrezzatura differente, e non essere tentato ad aggiungerti peso
    - a. Se hai troppi pesi devi aggiungere (e dopo togliere) molta aria dal tuo GAV.
    - b. Questo causa grandi cambiamenti e rende più difficile il perfezionamento del tuo assetto.
    - c. L'ideale è giusto aggiungere e rimuovere piccole quantità di aria.
    - d. Avere pesi in eccesso tende a dare problemi di regolazione della posizione, perché quando aggiungi più aria al tuo GAV tendi ad avere il torace più in alto dei tuoi piedi.
  2. Avere una pesata minore rispetto a quella necessaria è meno comune, ma anche quello può causare dei problemi. Essere con pochi pesi potrebbe rendere difficile il controllo della velocità di risalita portando a una potenziale Malattia da Decompressione.
  3. Quando fai la tua pesata, non ti dimenticare di considerare l'aria che utilizzerai durante l'immersione. Se scendi troppo velocemente o se non riesci a scendere senza sforzarti, ricontrolla la tua pesata.
  4. Essere idrodinamico e regolare la posizione in acqua influenzano il controllo dell'assetto ed è la maniera in cui i subacquei possono proteggere l'ambiente.
    - a. I subacquei che non sono idrodinamici e che non sono in grado di regolare la propria posizione in acqua potrebbe pinneggiare sul fondale perché ci nuotano sopra oppure perché lasciano la loro attrezzatura spenzolare e causare danni.
    - b. Anche i subacquei che non nuotano in posizione orizzontale troveranno che il controllo dell'assetto è più difficile perché pinneggiando non avranno la spinta per andare avanti ma più verso l'alto.
    - c. Prenditi del tempo - specialmente quando cambi attrezzatura - per essere sicuro di essere in grado di cambiare posizioni quando necessario e di riuscire a nuotare orizzontalmente.
    - d. Mantenere l'attrezzatura posizionata vicino al proprio corpo rende più facile il movimento in acqua. Assicurati che tutto sia il più ordinato possibile e agganciato in maniera appropriata. Ogni tanto avrai bisogno di attrezzatura extra per fare specifiche immersioni ma non portarti cose extra dietro se non ne hai bisogno solo perché ce le hai.
  5. Ogni volta che cambierai la configurazione dell'attrezzatura, avrai bisogno di abituarti di nuovo alle differenze di controllo dell'assetto. Questo potrebbe capitare quando compri per la prima volta la tua attrezzatura.
    - a. Anche se sai come utilizzare un GAV, quando ne avrai uno nuovo ci vorrà del tempo per abituarti. Il vantaggio di avere un proprio GAV è che utilizzerai lo stesso ogni volta e questo renderà il tuo controllo dell'assetto più semplice.

- b. Se stai utilizzando dell'attrezzatura nuova assicurati di fare il giusto addestramento come i corsi PADI Dry Suit Diver, Sidemount Diver o Rebreather Diver.
- c. La Specialità PADI Peak Performance Buoyancy è il corso ideale per i subacquei che vogliono focalizzarsi sulla pesata corretta, a migliorare il controllo dell'assetto, a essere idrodinamici e a regolare la loro posizione in acqua a seconda delle esigenze. Può essere completato in base alle diverse configurazioni dell'attrezzatura per cui non è buon corso solo per i principianti, ma anche per i subacquei che vogliono aggiornare le loro abilità o per coloro che non si sono immersi da un pò di tempo con una specifica tipologia di attrezzatura.

### **Come può il controllo dell'assetto essere messo in pratica dai non-subacquei?**

- C. Apneisti, snorkelisti, nuotatori e i partecipanti ad altri sport d'acqua possono applicare gli stessi principi per proteggere l'ambiente.
  - 1. Quando si entra e si esce dall'acqua dalla spiaggia, prenditi del tempo per identificare un'area dove puoi entrare senza danneggiare l'ambiente e te stesso.
    - a. Ad esempio, mai camminare sui reef o su altri ambienti fragili perché ci vogliono decenni per riparare i danni di un passo fatto senza pensare.
    - b. Bisogna fare ancora più attenzione se non si vede il fondale.
    - c. Controlla con i Dive Centers PADI locali o con esperti quali siano i posti migliori per entrare in acqua.
  - 2. Le pinne sono uno strumento perfetto per nuotare in acqua, ma il fatto di indossare una lunghezza extra può rendere inizialmente il movimento più difficile da controllare e bisogna tenere conto della lunghezza delle pinne.
  - 3. Controllare la posizione del tuo corpo in movimento in acqua può risultare impegnativo ma non ti appoggiare alle rocce, ai reef o su altro.
    - a. Toccare le cose sott'acqua può danneggiarle e tu puoi inoltre farti male.
    - b. Rocce e reef in genere sono affilati e il movimento dell'acqua può spingerti contro, se sei troppo vicino.
    - c. Potresti non vedere gli organismi attaccati alle rocce e ai reef ma loro potrebbero avere spine o aculei pericolosi.
    - d. Un addestramento specifico migliorerà il tuo controllo e ti darà la confidenza in acqua. Il corso PADI Skin Diver è un'introduzione perfetta alle abilità base dell'utilizzo della maschera, dello snorkel e delle pinne per vedere il mondo subacqueo.

**Workshop: Agire >> Quali passi puoi fare nei prossimi sei mesi per migliorare il tuo assetto?**

## Nota per l'Istruttore

Utilizza questo tema per guidare i tuoi studenti a seconda del loro livello di brevetto ed esperienza. Incoraggiali a impegnarsi in almeno una campagna. Rispondi o discuti tematiche come:

- Perfezionare la mia pesata con controlli e posizione dei pesi
- Controllare e regolare la mia posizione del corpo in acqua
- Praticare esercizi sull'assetto
- Prendersi del tempo per rinfrescare le abilità - partecipare a un PADI ReActivate®
- Iscrivere a un programma/corso (Discover Snorkeling/Skin Diver/Freediver/Peak Performance Buoyancy/Dry Suit/Sidemount/Rebreather/TecRec) in base al livello
- Comprare il proprio GAV/sistema di pesi/pinne

## IV. Sii una figura di riferimento



### Sii una figura di riferimento

Ogni giorno vengono addestrati e certificati nuovi subacquei. A prescindere dal tuo livello di esperienza, assicurati di dare il buon esempio agli altri quando interagisci con l'ambiente - sott'acqua e sulla terraferma.

### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver affrontato questa tematica, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Perché dovresti essere un buon esempio?
- Come puoi essere un buon esempio?

### Workshop: Agire

Durante il workshop, farai:

- Una lista di tre cose che puoi fare per diventare un modello da seguire migliore per il pianeta, con o senza pinne ai piedi.

### Perché dovresti essere un buon esempio?

- A. Nuovi subacquei e apneisti vengono addestrati e brevettati ogni giorno. Come modello da seguire, il tuo comportamento dovrebbe ispirare i subacquei a dare all'oceano le protezioni che merita.

1. Senza considerare il tuo livello di esperienza, assicurati di essere un buon esempio per gli altri quando interagisci con l'ambiente - sia sopra che sotto l'acqua.
2. Modelli da seguire Project AWARE:
  - a. Prendersi cura attivamente dell'ambiente subacqueo.
  - b. Interagire passivamente con animali e ambienti marini.
  - c. Insegnare e ispirare gli altri in maniera indiretta a conservare e rispettare l'oceano e i suoi abitanti.

## Come puoi essere un buon esempio?

- B. Un'interazione rispettosa con gli ecosistemi marini è enfatizzata attraverso il sistema educativo PADI, e Project AWARE ha sviluppato molti strumenti e risorse didattiche per incoraggiare tutti i subacquei a rispettare e proteggere le specie subacquee. Ecco alcuni modi per essere un modello da seguire e fare la differenza venendo coinvolto in:
  1. Impegnarti a seguire i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano di Project AWARE che si trova su [www.projectaware.org/10Tips](http://www.projectaware.org/10Tips).
  2. Condurre un sondaggio su Dive Against Debris®. Le informazioni possono essere trovate su [www.projectaware.org/diveagainstdebris](http://www.projectaware.org/diveagainstdebris).
  3. Unisciti all'iniziativa Adopt a Dive Site™ di Project AWARE per aiutare a proteggere i siti subacquei che ami.
  4. Parla alle tue scuole locali e a gruppi della comunità.
  5. Controlla gli eventi che accadono vicino a te sulla Action Map che puoi trovare sul sito web di Project AWARE.
  6. Mostra un'interazione passiva sempre. Ad esempio, non toccare mai le specie o animali marini.
  7. Sii un buon esempio e mostra agli altri subacquei come ci si deve comportare.
    - a. Abbiamo parlato dell'importanza di un buon assetto, di una giusta pesata e dell'essere idrodinamici.
    - b. Mostrare maggiore attenzione quando si è impegnati in altre attività, come la fotografia e le video-riprese.
  8. Non comprare souvenir che sono stati presi dal mondo subacqueo come conchiglie e coralli.
    - a. Comprandoli svuotano le risorse naturali e potrebbero anche non essere prodotti sostenibili.
    - b. Parleremo di più sui souvenirs che non hanno un impatto sull'ambiente con il tempo.
  9. Fare buone scelte ecologiche ogni volta che potete, e sia sui siti subacquei che nella vita di tutti i giorni intraprendi azioni positive, come raccogliere le immondizie e portarle a casa per eliminarle in maniera appropriata.

### Workshop: Agire >> Quali sono le tre cose che puoi fare per diventare un modello di vita migliore per il pianeta, con o senza le pinne ai piedi?

#### Nota per l'Istruttore

Utilizza questo tema per incoraggiare gli studenti a pensare alle persone che conoscono e a identificare quali cose fanno per essere considerati un modello da seguire. Chiedigli di adottare almeno uno di questi tratti. Risposte o punti di discussione possono includere:

Pinne su

- Dimostrare interazioni passive durante le immersioni
- Migliorare le abilità subacquee, specialmente l'assetto - ad esempio, iscriviti a un corso di Specialità Peak Performance Buoyancy

Pinne giù

- Impegnati a seguire i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere l'Oceano di Project AWARE e incoraggia anche gli altri. La battaglia per proteggere il pianeta oceano inizia con te. Piccole azioni di conservazione moltiplicate per molti altri individui simili a te possono portare a grandi risultati. Tu puoi essere il cambiamento ogni volta che ti immergi, viaggi e altro.
- Organizza o prendi parte a una campagna di Project AWARE.
- Impegnati nel ruolo di buon esempio nel fare scelte pro-ambiente ogni giorno della tua vita - pensa alle azioni sulla terraferma che hanno un impatto sul nostro pianeta.

## V. Cattura solo foto - lascia solo bollicine



### Cattura solo foto - lascia solo bollicine

Quasi tutto quello che di naturale si trova sott'acqua è vivo o verrà usato da una creatura vivente. Se prendi un corallo, una conchiglia o una creatura, puoi disturbare il delicato equilibrio subacqueo e contribuire all'impovertimento dei siti di immersione per le future generazioni.

#### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Perché è così importante non raccogliere conchiglie o altri ricordi relativi alla natura?
- Perché foto e video sono i migliori ricordi da riportare a casa?
- Quali importanti considerazioni devi fare come fotografo subacqueo?
- Che tipo di fotografie e video riprese ci sono?

## Workshop: Agire

Durante il workshop:

- Spiegherai come le fotografie possono essere usate per far crescere la consapevolezza sui social media.
- Identificherai un problema ambientale nella tua zona che potrebbe avere dei vantaggi nell'essere presentato sui social media.

## Perché é così importante non raccogliere conchiglie o altri ricordi naturali?

- A. Quasi tutto ciò che si trova sott'acqua è vivente o è stato una creatura vivente.
1. Prendere coralli, conchiglie o animali può disturbare l'equilibrio dell'ecosistema.
  2. Lo spostamento di pesci, invertebrati e altri organismi, incluse rocce viventi, per l'industria dei souvenir, della gioielleria o per il commercio di acquari causa problemi considerevoli all'ambiente.
  3. Sebbene stabilire delle priorità per un ambiente diversificato e bilanciato è la ragione principale per non prendere dei souvenir, anche il rimuovere delle cose aumenta l'impovertimento dei siti subacquei per le future generazioni.

## Nota per l'Istruttore

Ricorda di controllare l'attrezzatura subacquea per rimozioni accidentali di organismi. Spiega di non prendere manufatti e di rispettare i siti commemorativi, minimizzare i danni ambientali, ormeggiare senza danneggiare i relitti, ecc.

## Perché foto e video sono il ricordo migliore da riportare a casa?

- B. La riproduzione di immagini non deteriora l'ambiente.
1. Puoi condividere foto e video con amici e familiari in modo che possano imparare qualcosa in più sul mondo subacqueo.
  2. Se non hai potuto identificare cosa hai visto mentre eri sott'acqua puoi usare le foto e i video per imparare cose nuove dopo l'immersione.
    - a. Considera di fare il corso di Specialità PADI Fish Identification per imparare qualcosa di più su come identificare le principali famiglie di pesci e le loro caratteristiche, oppure di fare il corso di Specialità PADI Underwater Naturalist.
  3. Controlla che ci siano progetti che chiedono ai subacquei di contribuire con foto o video.
    - a. In alcune zone, i subacquei possono aiutare le organizzazioni ambientali a condividere foto di specifici organismi, che potrebbero servire da testimonianza, sia in positivo che in negativo, sulle condizioni dell'ambiente.

## Nota per l'Istruttore

Usa come riferimento la guida *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice* sul sito di Project AWARE, ad esempio i programmi come citizen-science (scienza del cittadino) utilizzando l'identificazione delle foto.

4. Le camere digitali subacquee sono ora relativamente economiche perciò sia subacquei che snorkelisti possono partecipare a questa specialità.
  - a. Iscriviti al corso di Specialità PADI Digital Underwater Photographer per imparare i trucchetti base del mestiere.

### **Quali importanti considerazioni devi fare come fotografo subacqueo?**

- C. Focalizzarsi sulla macchina fotografica può distrarre e ridurre la consapevolezza.
  1. I problemi includono uno scarso controllo dell'assetto, che può danneggiare l'ambiente e te stesso.
  2. Una mancanza di consapevolezza riguardo la situazione. Potresti cambiare profondità senza accorgetene, dimenticare di controllare il tuo manometro o nuotare addosso a un altro subacqueo che non hai visto perché eri concentrato sulla macchina fotografica,
  3. Mancanza di comunicazione. Se qualcuno è concentrato sulla macchina fotografica, può non essere concentrato sul sistema di coppia.
  4. Prima di fare uno scatto, ci sono alcune cose che devi prima considerare - segui le priorità "Pensando da Subacqueo" e accertati che non stai dimenticando nulla.
    - a. Primo - l'Immersione - Controlla l'assetto, assicurati di avere abbastanza aria, controlla i tempi di non decompressione ecc.
    - b. Secondo - la Situazione - A quale profondità si trova ciò che voglio fotografare? Ci sono correnti o altri pericoli? C'è già un grande gruppo di subacquei lì attorno? Non ti dimenticare il soggetto della foto o della ripresa - Nuoterà via se vai troppo vicino? Potrebbe essere territoriale avvicinandoti?
    - c. Terzo - la Comunicazione - Segnala al tuo compagno o a chiunque altro che ha bisogno di essere informato su ciò che fai, anche la tua guida subacquea. Se tu e il tuo compagno volete far foto o video potete fare a turno, mentre uno controlla la profondità, l'aria e il resto del gruppo.
    - d. Potrebbe sembrare che sia molto da fare prima di iniziare a fotografare, ma con la pratica prenderà solo qualche secondo e di solito viene fatto mentre nuoti così non crei ritardi.
  5. L'Adventure Dive PADI Underwater Imaging ti introduce a entrambe, sia foto che video, e può portare al corso di Specialità PADI Digital Underwater Photographer. È anche parte del corso PADI Advanced Open Water Diver, che ti insegnerà qualcosa in più su 'Pensando Come un Subacqueo'.
  6. Aderisci a tutti i codici di condotta che proibiscono di usare i flash per fotografare certe specie.
  7. Non spostare le specie per ottenere lo 'scatto perfetto'.

## Nota per l'Istruttore

Esempi sui codici di condotta possono essere trovati sul sito web di Project AWARE nella guida *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*.

## Quali tipologie di fotografie e riprese subacquee ci sono?

### Nota per l'Istruttore

Chiedi ai tuoi studenti che esperienza hanno con la fotografia e le riprese e cosa gli piacerebbe fare. Con la loro esperienza in mente, aiuta i partecipanti a capire che devono fare solo foto, e lasciare solo bolle. Risposte o punti di discussione potrebbero includere:

- Il grado di difficoltà nella fotografia, indipendentemente dal livello di esperienza.
- Fai riferimento al primo consiglio "Essere un Esperto dell'Assetto" e come migliorare.
- L'Adventure Dive PADI Underwater Imaging o il corso di Specialità Digital Underwater Photographer.
- Comprare una foto/videocamera subacquea.
- Discuti i programmi citizen-science (scienza del cittadino) che utilizzano le foto identificative per catturare informazioni riguardanti specifiche specie per aiutare nella preservazione. Questo può includere, ma non è limitato a, aiutare a capire i movimenti delle specie migratorie, cercando di scoprire la grandezza della popolazione, l'habitat utilizzato e la tendenza a scegliere una specifica area per riprodursi, identificare le specie, capire meglio il comportamento, ecc.

**Workshop: Agire >> Spiega come le foto possono essere utilizzate per far crescere la consapevolezza sui social media. Identifica un problema locale che trarrebbe beneficio se esposto sui social media.**

### Nota per l'Istruttore

Mostra agli studenti i canali social media di Project AWARE. Su Facebook lo trovi come @ProjectAWAREfoundation, Twitter è @projectaware, Instagram è @projectaware, Flickr è @projectawarefoundation. Risposte e punti di discussione potrebbero includere:

- Fai riferimento al primo consiglio "Essere un Esperto dell'Assetto" e come migliorare.
- L'Adventure Dive PADI Underwater Imaging o il corso di Specialità Digital Underwater Photographer.
- Comprare una foto/videocamera subacquea.
- Discuti i programmi citizen-science (scienza del cittadino) che utilizzano le foto identificative per catturare informazioni riguardanti specifiche specie per aiutare nella preservazione. Questo può includere, ma non è limitato a, aiutare a capire i movimenti delle specie migratorie, cercando di scoprire la grandezza della popolazione, l'habitat utilizzato e la tendenza a scegliere una specifica area per riprodursi, identificare le specie, capire meglio il comportamento, ecc.

## VI. Proteggi la vita subacquea



### Proteggi la vita subacquea

Decidi di non toccare, nutrire, maneggiare, inseguire o cavalcare nulla di quanto si trova sott'acqua. Le tue azioni possono causare stress all'animale, interrompere il comportamento di alimentazione e accoppiamento, o provocare un comportamento aggressivo. Comprendi e rispetta la vita subacquea e segui tutte le leggi e le norme locali.

#### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Come può toccare, dare da mangiare, maneggiare, cacciare o cavalcare esseri viventi in acqua non danneggiarli?
- Cos'è un'interazione passiva e come può portare a esperienze più gratificanti?

#### Workshop: Agire

Durante il workshop, tu:

- Descriverai le interazioni che hai visto con animali marini.
- Farai un elenco delle esperienze passate di interazioni positive e negative con animali marini e evidenzierai delle maniere per incoraggiare a un comportamento appropriato.

### Come può toccare, dare da mangiare, maneggiare, cacciare o cavalcare esseri viventi in acqua non danneggiarli?

- A. Scegli di non toccare, dar da mangiare, maneggiare o cavalcare niente sott'acqua.
  1. Qualche volta si è tentati di toccare le creature subacquee, perciò è importante capire perché non si deve fare.
    - a. La patina viscosa dei pesci e di molti invertebrati marini li protegge da infezioni e viene facilmente rimossa con una mano, un guanto o un piede.
    - b. Toccare può stressare o danneggiare l'animale e interrompere i comportamenti naturali come l'accoppiamento o la nutrizione.
    - c. Inseguire o cavalcare gli animali è un comportamento estremamente intimidatorio e, così come i problemi del toccare, può portare a problemi estremi come la separazione dalla famiglia, perdersi o l'annegamento.
  2. Dare da mangiare (chiamato anche come pasturare) viene utilizzato in alcune aree per attrarre gli animali così che snorkelisti e subacquei abbiano più possibilità di vedere animali rari.

- a. Questa pratica è molto discussa e potenzialmente dannosa se non severamente controllata.
  - b. Gli scienziati sono preoccupati di possibili conseguenze negative nei confronti delle specie e dei loro habitat.
  - c. È stato dimostrato che pasturare cambia la maniera in cui gli squali utilizzano la loro energia, in base alla specie.
  - d. Pasturare può anche influenzare il comportamento nutrizionale, i numeri della popolazione e l'utilizzo dell'habitat, cose che possono portare cambiamenti in tutto l'ecosistema.
  - e. Alcune di queste pratiche di cibare può anche essere pericoloso per snorkelisti e subacquei, specialmente se accidentalmente provocano un comportamento difensivo che diventa aggressivo, o se gli animali predatori imparano ad associare noi con il cibo.
3. Comprendi e rispetta la vita subacquea e segui le leggi e i regolamenti locali.

#### Nota per l'Istruttore

Maggiori informazioni relative al pasturare in maniera responsabile possono essere trovate sul sito web di Project AWARE nella guida *the Responsible Shark and Ray Tourism – A Guide to Best Practice*.

#### Cos'è un'interazione passiva e come può portare a esperienze più gratificanti?

- B. Un'interazione passiva significa minimizzare le conseguenze di una nostra presenza in acqua.
1. Minori sono le conseguenze della nostra presenza sull'ambiente, meglio è per la sopravvivenza e più cose avremo da vedere nel loro stato naturale.
  2. Essere il più possibile 'tranquillo' in acqua. Muoviti lentamente e probabilmente gli animali non si allontaneranno da te.
  3. Dagli spazio. Raggrupparsi attorno agli animali da tutti i lati può essere intimidatorio per loro e potrebbero scappare via o avere una reazione difensiva.
  4. I subacquei con più esperienza tendono a vedere di più perché hanno l'abilità e l'esperienza di essere meno intimidatori.
  5. In alcune zone non è permesso utilizzare i guanti, per evitare di avere la tentazione di toccare.
- C. Lascia che siano loro a venire da te.
1. Sebbene la maggior parte delle creature subacquee ignorino sia gli snorkelisti che i subacquei, oppure nuotino via da noi, alcune sono curiose.
  2. Se un animale ci nuota incontro, a te o a uno del tuo gruppo, stai il più fermo possibile e permettilgli di investigare. Questo può portare a incontri unici e devi essere consapevole che è l'animale a scegliere di trascorrere del tempo con te, e che non lo devi inseguire.
- D. Scegli di non toccare, dar da mangiare, maneggiare o cavalcare niente sott'acqua.

**Workshop: Agire >>** Descrivi le interazioni con animali marini che hai visto. Elenca le esperienze passate di interazioni positive e negative con animali marini e elenca le maniere per incoraggiare a un comportamento appropriato.

### Nota per l'Istruttore

Discuti le esperienze passate dei subacquei, sia loro che degli altri subacquei. Focalizzati su come loro devono essere un buon esempio di interazione passiva in futuro. Risposte e punti di discussione potrebbero includere:

- Discutere su come far notare un comportamento inappropriato in altri subacquei. Spiegare che questo è spesso il risultato di una mancanza di educazione e incoraggiarli ad adottare un comportamento appropriato, di essere dei buoni esempi, e di non innescare un desiderio di emulazione.
- Così come per altre situazioni, invita i subacquei a spiegare agli operatori che sono in cerca di un'esperienza pro-ambiente quando prenotano un viaggio subacqueo, incoraggia un comportamento corretto.
- Condividere i "10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano" di Project AWARE potrebbe essere di aiuto ad educare altri subacquei.
- Discuti le differenze culturali. Ad esempio, in alcuni Paesi il fatto che i subacquei procaccino cibo è accettabile e in altri no.
- Gli animali protetti e il perché alcuni animali sono protetti mentre altri non lo sono.
- Leggi e regolamentazioni locali.

## VII. Diventa un attivista contro i detriti



### Diventa un attivista contro i detriti

Una quantità stupefacente di spazzatura arriva sott'acqua, raggiungendo persino le aree marine più remote. Una volta che vi arriva, uccide le creature marine, distrugge gli habitat e minaccia la nostra salute e la nostra economia. Non sprecare le tue immersioni. Rimuovi tutto quello che non dovrebbe trovarsi sott'acqua ogni volta che ti immergi, e notifica quello che trovi. Fai uno sforzo consapevole di comprare prodotti biologici, prodotti locali e, quando possibile, una minore quantità di prodotti.

### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver trattato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Cos'è un rifiuto marino e come è arrivato sott'acqua?
- In che modo un rifiuto marino può essere pericoloso?
- Come puoi minimizzare i rifiuti marini?

## Workshop: Agire

Durante il workshop, tu:

- Capirai cosa potrai fare per ridurre i rifiuti marini negli ambienti subacquei.

## Cos'è un rifiuto marino e com'è arrivato sott'acqua?

- A. Il rifiuto marino è qualsiasi materiale solido persistente, costruito o processato che è stato eliminato, di cui ci si è sbarazzati o che è stato abbandonato nell'ambiente marino e/o sulla costa, raggiungendo perfino le aree più remote dell'oceano.
1. Molti dei nostri prodotti di scarto, inclusa la plastica, non bio-degradata - si rompe in piccoli pezzetti continuando a essere pericolosa per la vita marina perché scambiata facilmente per cibo.
  2. Altri prodotti possono essere fisicamente o chimicamente nocivi.
  3. È stato stimato che il 70 per cento delle immondizie entrano nel nostro oceano affondando sul fondale marino. Della plastica che entra nel nostro oceano, è stimato che il 94 per cento affonda sul fondale marino.
  4. Nel 2015 è stato stimato che entro il 2025 una quantità simile a 250 milioni di tonnellate di plastica potrebbe ritrovarsi nell'oceano.

## Nota per l'Istruttore

Utilizzare il video e l'infografica del Disastroso Viaggio della Nostra Spazzatura, che trovate sul sito web di Project AWARE, come strumento di insegnamento.

## Come può il rifiuto marino essere pericoloso?

- B. Una volta che il rifiuto marino raggiunge l'ambiente marino uccide la natura selvatica, distrugge gli habitat, e mette in pericolo la nostra salute ed economia.
1. L'aggravamento è il problema principale.
    - a. L'immondizia si può attorcigliare o appendere all'ambiente, limitando le normali funzioni in entrambe i casi.
    - b. Il rifiuto marino si attorciglia anche attorno alle pinne dorsali o caudali, alle ali o alla gola causando ferite, soffocamento e annegamento.
  2. Il rifiuto marino ha influenzato più di 800 specie differenti, tra ingestione e aggrovigliamento.
  3. L'ingestione accidentale è comune tra gli uccelli marini, le tartarughe e altri animali marini.
    - a. Uno stomaco pieno di plastica dà all'animale la sensazione di non aver più bisogno di cibo, cosa che conduce all'astinenza da cibo.
    - b. Uno studio condotto sugli uccelli marini di Northern Fulmar ha dimostrato che il 95 per cento degli uccelli trovati morti sulle spiagge aveva plastica nello stomaco. Ciascun uccello aveva ingoiato una media di 35 pezzi di plastica.

4. I rifiuti possono danneggiare gli habitat e portarli alla distruzione delle strutture necessarie a supportare tutte le altre specie.
  - a. Gli articoli come le buste di plastica soffocano alghe e mangrovie, mentre le reti da pesca e le lenze si attorcigliano attorno ai reef tagliando i coralli, le spugne e gli anemoni.
5. I rifiuti possono anche danneggiare gli essere umani che bevono acqua inquinata che può causare danni fisici o tossicità.
  - a. Le spiagge inquinate non sono attraenti da visitare e possono essere un rischio alla salute se sono presenti vetri rotti o prodotti di igiene personale.

### Come possiamo ridurre i futuri rifiuti marini?

- C. Il rifiuto marino è evitabile - insieme, possiamo prevenire che le immondizie finiscano nell'oceano. Agendo localmente e supportando i cambiamenti di abitudini e/o i business che stanno cercando di ridurre la quantità di rifiuti prodotti.
  1. A livello personale, fai uno sforzo consapevole di comprare verde, localmente e dove possibile, comprare meno. Considera di applicare le 5 R nella tua vita di tutti i giorni: rifiuta, riduci, riusa, ricicla e ri-concima (con il compost).
    - a. Rifiuta oggetti a uso singolo, specialmente plastiche a uso singolo.
    - b. Portati dietro sempre un contenitore per bibite, riutilizzabile, e riutilizza gli strumenti quando stai lavorando.
    - c. Inizia un compost e lascia che il cibo si decomponga invece di metterlo sul cestino dell'immondizia che finisce in discarica.

#### Nota per l'Istruttore

Incoraggia una discussione sui differenti modi di riciclare nella zona, comparata a quelle di altri Paesi che i partecipanti hanno visitato. Ad esempio, quali strutture vedono quando si viaggia tra le isole e cosa possono fare per ridurre la quantità di rifiuti che consumano quando stanno visitando destinazioni che non hanno un'adeguata gestione dei rifiuti? Enfatizza il fatto di prendersi le proprie responsabilità e di essere dei turisti responsabili dell'ambiente.

#### Workshop: Agire >> Identifica cosa puoi fare per ridurre i rifiuti marini negli ambienti subacquei.

#### Nota per l'Istruttore

Ricorda agli studenti che Dive Against Debris® è il programma citizen-science (cittadino scienziato) più importante di Project AWARE che si focalizza sul riportare quantità e tipologie di rifiuti trovati sul fondale marino. Dive Against Debris® fornisce una prospettiva unica, visto che è l'unico sondaggio che opera su scala mondiale raccogliendo dati.

Incoraggia i partecipanti a rendere ciascuna immersione importante per l'ambiente, sia che facciano snorkeling che subacquea o facciano giusto una passeggiata sulla spiaggia possono essere pronti a fare la differenza. Risposte e punti di discussione potrebbero includere:

- Unisciti al sondaggio Dive Against Debris® o iscriviti all'Adventure Dive Dive Against Debris® o al corso di specialità e informati di più su questo tipo di problema, incluso come rimuovere in sicurezza e riportare con efficacia i rifiuti marini subacquei.
- Scarica l'app Dive Against Debris® da Google Play o iTunes e trasforma il tuo telefono in uno strumento per la conservazione così che puoi semplicemente riportare i tuoi rifiuti marini.
- Rimuovi e riporta ciò che non appartiene al mondo subacqueo, in acqua, sulla spiaggia ogni volta che ti immergi, fai apnea, snorkeling o fai una camminata. Per riportare i dati dai clean up sulla terraferma inclusi quelli sulla spiaggia utilizza organizzazioni che si sono dedicate a questi progetti, ad esempio The Ocean Conservancy, partner di Project AWARE.
- Considera di unirti all'iniziativa Adopt a Dive Site™ di Project AWARE. Impegnati nel condurre un sondaggio Dive Against Debris® sullo stesso sito almeno una volta al mese e consegna i dati anche se il sito non aveva rifiuti. Per maggiori informazioni e per iscriversi a Adopt a Dive Site™, visita il sito web di Project AWARE.
- Come puoi ridurre il tuo consumo di materiale e ridurre la quantità di scarti di cui ti devi sbarazzare?
- Prendi la Petizione sulla Plastica a Uso Singolo - partecipa alla petizione sulla plastica a uso singolo di Project AWARE e riceverai alcuni semplici consigli su come ridurre l'utilizzo della plastica.
- Stanco di oggetti troppo confezionati? Condividi il tuo feedback da consumatore con il tuo supermercato o scrivendo alla casa produttrice. Condividi le tue perplessità sui social media. Congratulati per le cose buone. Scegli articoli senza confezione quando è possibile, ad esempio frutta e verdura sono spesso confezionati senza che sia necessario.
- Segui le 5 R: rifiuta, riduci, riusa, ricicla e ri-concima

## VIII. Scegli in modo responsabile i frutti di mare che mangi



### Scegli in modo responsabile i frutti di mare che mangi

La pesca eccessiva determina declini di specie, mentre pratiche di pesca dannose danneggiano e inquinano gli ecosistemi subacquei. Come consumatore, rivesti un ruolo essenziale. Se mangi frutti di mare, assicurati di scegliere specie che possono essere pescate in modo sostenibile e incoraggia gli altri, inclusi ristoranti e proprietari di alimentari, a fare lo stesso.

#### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver trattato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Che cos'è la pesca eccessiva?
- Come possono i consumatori ridurre la pesca eccessiva?

**Workshop: Agire**

Durante il workshop, tu:

- Farai una ricerca del pesce sostenibile nel tuo mercato locale.

**Cos'è la pesca eccessiva?**

- A. Con pesca eccessiva ci si riferisce a una diminuzione della popolazione causata dalla pesca o altre forme di rimozione che vanno a un ritmo più veloce della capacità delle specie di ripopolarsi e riprodursi.
1. È stimato che più del 63 per cento dell'industria ittica globale sta subendo una riduzione.
  2. Lo sfruttamento eccessivo delle giacenze di pesce a livello mondiale ha delle ripercussioni sulla sicurezza del cibo, sulla salute dell'ecosistema e sulla sostenibilità delle industrie ittiche, e anche del sostentamento e delle identità culturali delle comunità che vivono sulle coste nel mondo.
  3. Con la cattura accessoria (bycatch) ci si riferisce alla pesca di specie non pescabili o sotto misura. Quasi il 10 per cento dell'industria ittica mondiale è costituita da bycatch e da scarti.
  4. Lo sfruttamento eccessivo di alcune specie può interrompere l'equilibrio ecologico di un ecosistema in un numero differente di maniere tra cui:
    - a. Alterando le relazioni predatore-preda, portando a uno spostamento nella struttura della comunità.
    - b. Alterando la grandezza della popolazione di alcune specie e della loro distribuzione.
    - c. Portando a una selezione genetica che favorisce differenti tratti di storia della vita di una specie che può potenzialmente portare a una estinzione dello stock ittico locale.
    - d. Riducendo la complessità dell'habitat e questo sfocia in una diminuzione della biodiversità.
    - e. Influenzando la grandezza della popolazione e la struttura delle specie non ricercate (non-target) che sono state pescate come bycatch o come risultato del ghost fishing (attrezzature di pesca abbandonate o perse nell'oceano).
  5. Alcune delle pratiche più distruttive includono certi tipi di reti che pescano senza distinzione, strascicando sul fondale dell'oceano e distruggendo l'importante habitat del fondale marino, veleni che provocano per la maggior parte la morte di altre specie, e esplosivi che spazzano via reef interi a cui ci sono voluti secoli per crescere.
  6. In molte zone di mare aperto ci sono delle organizzazioni/associazioni di gestione delle imprese ittiche locali (RFMO/As) che hanno delle imprese ittiche in mare aperto in modo da gestire la pesca globale.
    - a. In ogni modo, la pesca continua perlopiù non regolata nella maggior parte dell'oceano in giro per il mondo.
    - b. Mentre le misure sono state prese per aumentare la sostenibilità delle industrie ittiche e assicurarsi che i limiti di pesca vengano rinforzati, molte industrie ittiche operano ancora senza dei limiti adeguati e sostenibili e nella legislazione esistono ancora molte scappatoie.

**Come possono i consumatori ridurre la pesca eccessiva?**

- B. Non sottostimare il tuo potere come consumatore. Come ogni industria, l'industria della pesca ha bisogno che gli compriamo i prodotti.

1. Prendi sempre delle decisioni informate mentre selezioni il pesce o i molluschi - se non è chiaro chiedi come e dove il tuo pesce è stato pescato.
2. Controlla il nome del pesce se stai ordinando, perché il pesce può essere rimesso sul mercato come qualcos'altro. Ad esempio, flake è un termine attualmente usato in Australia per indicare due specie di gummy shark (palombo australiano).
3. Cerca etichette ecologiche. Un esempio è il Marine Stewardship Council (MSC), che ha sviluppato degli standard per le industrie ittiche sostenibili.
4. Chiedi ai ristoranti locali e supermercati se hanno pesce sostenibile. Se non è così, incoraggiali a farlo.
5. Non presumere che il pesce allevato sia sostenibile. Qualche volta, questa pratica richiede una grande quantità di pesce selvaggio per cibare le specie allevate o potrebbero rilasciare scarti, tossine e materiale chimico nell'ambiente.
6. Resta connesso alle problematiche della gestione delle industrie ittiche e supporta le regole che incoraggiano una gestione e delle pratiche responsabili.
7. Supporta la realizzazione e la implementazione delle Aree Marine Protette (AMP). AMP ben gestite e rispettate possono aiutare a preservare la biodiversità e ad avere il potenziale per far crescere gli stock ittici nelle aree circostanti.
8. Supportare imprese ittiche e pratiche di pesca sostenibili.
9. Educare la tua famiglia, amici e collaboratori. I consumatori attraverso le loro voci, e spendendo, hanno il potere di fare cambiamenti positivi.

## **Workshop: Agire >> Fai ricerche sui pesci sostenibili nel tuo mercato locale.**

### **Nota per l'Istruttore**

Fai usare ai partecipanti gli smartphone, tablet o personal computer per trovare la lista del pesce sostenibile. Ricordagli che ci possono essere dei piccoli cambiamenti e perciò di controllare di tanto in tanto.

Risposte e punti di discussione potrebbero includere:

- Marine Stewardship Council – cerca l'etichetta blu MSC sui prodotti ittici certificati sostenibili.
- Marine Conservation Society Good Fish Guide – una guida generica sui pesci sostenibili.
- Il sito web di The World Wildlife Fund elenca delle guide sui pesci sostenibili in base al Paese.
- Global Shark Trade myths – utilizza l'infografica interattiva State of the Global Market for Shark Products dal sito web Project AWARE.

## IX. Agisci

**Agisci**

I subacquei rappresentano alcuni dei più forti difensori del nostro pianeta. Ora, più che mai, subacquei come te prendono posizione. Parla a favore della protezione, mostra le tue immagini subacquee, denuncia danni ambientali alle autorità e partecipa a campagne volte al cambiamento.

**Obiettivi di Apprendimento**

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Perché subacquei, apneisti e snorkelisti hanno un'unica visione?
- Come rappresenta Project AWARE la comunità subacquea?

**Workshop: Agire**

Durante il workshop, tu:

- Spiegherai cosa fanno subacquei, apneisti e snorkelisti per passare all'azione.

**Perché subacquei, apneisti e snorkelisti hanno un'unica visione?**

- A. Subacquei, apneisti e snorkelisti amano e capiscono il mondo subacqueo e quindi lo vogliono proteggere e preservare.
1. Come Baba Dioum, un ingegnere senegalese di scienze forestali scrisse su un foglio presentato all'Assemblea Generale delle Nazioni Unite per la Conservazione della Natura (IUCN), "Alla fine noi preserviamo solo ciò che amiamo; noi ameremo solo ciò che comprendiamo; e capiremo solo ciò che ci verrà insegnato".
  2. Come sostenitori della causa vogliamo anche aiutare gli altri a fare lo stesso, perciò proviamo a essere di ispirazione e a insegnare agli altri quello che sappiamo del mondo subacqueo.
  3. Oltre a essere testimoni delle bellezze, siamo anche testimoni dei danni, dei rifiuti e della distruzione e siamo nella posizione unica di riportare questi problemi e aiutare a effettuare il cambiamento.

**Come Project AWARE rappresenta la comunità subacquea?**

- B. Project AWARE ha collaboratori tra i singoli individui, governi, NGO e attività che lavorano per trovare delle soluzioni alla crisi dei rifiuti marini a livello globale e aiutano a proteggere le specie indifese di razze e squali.
1. Project AWARE porta al tema della conservazione dell'oceano la voce speciale e influente della sua comunità globale, incluso il network dei subacquei nella comunicazione e nelle campagne di sostegno dei cittadini.

2. Project AWARE sostiene le politiche del cambiamento, coinvolge e attiva una comunità globale per alimentare il suo lavoro sulla conservazione.
3. Project AWARE incentiva la voce della comunità subacquea mondiale con l'obiettivo del sostegno dei cittadini a livello nazionale, regionale e internazionale.

## **Workshop: Agire >> Spiega cosa fanno subacquei, apneisti e snorkelisti per passare all'azione.**

### **Nota per l'Istruttore**

I subacquei sono i più grandi sostenitori dell'oceano sul pianeta. Ora, più che mai, i subacquei stanno prendendo posizione. Abbiamo parlato di come tutti possiamo aiutare con le nostre scelte personali, ma cosa possiamo fare per passare all'azione a un livello più alto?

Controlla il sito web di Project AWARE per le ultime campagne, informazioni e chiamate all'azione. Risposte e punti di discussione potrebbero includere:

- Fai sentire la tua voce sulla conservazione. Questo può avvenire attraverso le tue scelte quotidiane come consumatore o attraverso un coinvolgimento attivo in eventi e nell'educare gli altri.
- Condividi le tue immagini subacquee. Queste possono ispirare gli altri a capire il valore e la bellezza del mondo subacqueo. Le immagini possono essere anche usate per evidenziare delle problematiche o delle preoccupazioni con un pubblico più ampio. Inoltre condividere le immagini di persone che sono passate all'azione: come il sondaggio di Dive Against Debris® o facendo questo corso.

Considera di prendere le foto dei tuoi studenti e di caricarle sui social media, taggandoli, con un titolo come questo: "Nuovi portavoce dell'oceano stanno facendo la specialità #ProjectAWARE - pronti a passare all'azione per un oceano in salute e pulito. Congratulazioni a tutti i nostri studenti!"

## **X. Comportati da ecoturista**



### **Comportati da ecoturista**

Prendi decisioni informate quando scegli e visiti una destinazione. Scegli strutture dedicate a pratiche commerciali sociali e ambientali responsabili, che includono il risparmio d'acqua, la riduzione del dispendio energetico, lo smaltimento appropriato dei residui, l'uso di boe d'ancoraggio e il rispetto delle culture, delle leggi e delle norme locali.

### **Obiettivi di Apprendimento**

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Come può l'essere un eco-turista fare la differenza?
- Cosa significa essere un operatore Best Practice?

## Workshop: Agire

Durante il workshop, tu:

- Descriverai come cercare delle destinazioni per un eco-viaggio.

### Come può l'essere un eco-turista fare la differenza?

- A. Fare una scelta informata significa scegliere delle strutture dedicate a essere socialmente responsabili e con maniere di operare del business volte all'ambiente. Queste pratiche includono:
1. Conservazione dell'acqua.
  2. Riduzione dell'energia.
  3. Appropriati dispositivi di scarto.
  4. Utilizzare delle boe d'ormeggio.
  5. Rispettare le culture, leggi e regolamentazioni locali.
  6. Fare briefing pre-immersione e parlare di sicurezza - distanza dagli animali, protezioni solari che non danneggiano il reef, come gestire subacquei irrispettosi, ecc.
  7. Contribuire all'economia locale - offerte di lavoro, ecc.
- B. Anche se con poco, e se qualsiasi posto va bene, scegli un resort che si dedica alla best practice utilizzando il tuo potere di consumatore per supportare attività che sono rispettose dell'ambiente e incoraggiano gli altri a seguire il loro esempio.

### Cosa significa essere un operatore Best Practice?

- C. Best Practice vuol dire gestire un'attività in una maniera che sia finanziariamente redditizia, sostenitrice dell'ambiente e socialmente responsabile.
1. Un esempio per attività turistiche che si adoperano per squali e razze, vorrebbe dire avere un modello di business che include: lavorare in maniera redditizia e sicura, minimizzare il danno a specie ricercate e i loro habitat, costruire relazioni positive con la comunità locale e avere una cultura in continuo miglioramento e rispetto.
  2. Attività Best Practice inoltre:
    - a. Considererebbe brevetti sostenibili.
    - b. Saprebbe come scegliere e utilizzare correttamente i siti di immersione.
    - c. Sarebbe coinvolto nella ricerca.
    - d. Capirebbe i requisiti legali per operare nella zona.
    - e. Si impegnerebbe in sondaggi periodici sulle attività.
    - f. Capirebbe e rispetterebbe gli animali che incontra.

## Workshop: Agire >> Descrivi come cercare delle destinazioni per un eco-viaggio.

### Nota per l'Istruttore

Chiedi ai partecipanti di cercare su internet un operatore che ci tenga all'ambiente in una destinazione di vacanza desiderata. Questo non deve essere tutto, ma dovrebbe rendere i partecipanti consapevoli delle opzioni e incoraggiarli a tener conto del lato ecologico nelle loro future prenotazioni. Risposte o punti di discussione potrebbero includere:

- Alcune destinazioni potrebbero avere molte eco-attività.
- Considera delle attività che limitano la loro capacità, mostrando considerazione di ciò che un'area può supportare senza causare degrado, tra cui il rispetto dei siti che sono patrimonio subacqueo, ad esempio.
- Al centro delle certificazioni di attività che sostengono l'ambiente c'è il Global Sustainable Tourism Council (GSTC), che stabilisce e gestisce gli standard di sostenibilità globale. I suoi criteri di scelta forniscono principi guida e requisiti minimi che ciascun business turistico dovrebbe cercare di avere. Sono disponibili anche un certo numero di standard relativi al turismo, l'ambiente, la qualità e la sicurezza sviluppati dall'International Organization for Standardization (ISO), che include certificati ufficiali.
- Per la nuova industria subacquea, sono stati fondati dei programmi di certificazione volontari regionali incluso il programma del NOAA Blue Star in Florida Keys, e il programma Green Fins iniziato da UNEP nel Sud-Est asiatico. Green Fins è l'unico programma internazionale riconosciuto come codice di condotta e eco-certificazione che mira in maniera specifica all'industria della subacquea e dello snorkeling.
- Se la destinazione scelta non mostra nessuna pubblicità relativa all'ambiente, incoraggia i partecipanti a contattare le attività e a chiedere cos'hanno da offrire, specificando che sono in cerca di opzioni eco.
- Attività eco potrebbero essere più costose; incoraggia i partecipanti a considerare il costo all'ambiente se si andasse in un resort non eco.
- Operatori eco potrebbero non offrire soluzioni di lusso; discuti del valore di un'esperienza base e del sapere che la loro vacanza non debba costare (letteralmente) alla Terra.
- PADI Green Star™ ha premiato centri subacquei che hanno mostrato una dedizione alla conservazione attraverso un'ampia varietà di attività del business, tra cui la conservazione dell'acqua, utilizzo energetico, sistema di trasporti che hanno riguardo per l'ambiente, utilizzo di materiali sostenibili e una leadership nella conservazione.

## XI. Riduci la tua impronta di carbonio



### Riduci la tua impronta di carbonio

Il riscaldamento dell'atmosfera terrestre e l'acidificazione dei mari stanno mettendo a rischio i tuoi animali preferiti e l'intero Pianeta Mare. Fai la tua parte, comprendendo e riducendo la tua impronta di carbonio e cerca modi per compensare quello che non puoi ridurre.

#### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Come può il cambiamento climatico mettere a rischio l'ambiente marino?
- Che cos'è un'impronta carbonica?
- Come puoi ridurre il tuo impatto ambientale?

#### Workshop: Agire

Durante il workshop, tu:

- Farai una lista dei modi per ridurre il tuo impatto ambientale nei prossimi sei mesi.

### Come può il cambiamento climatico mettere a rischio l'ambiente marino?

- A. Il cambiamento climatico è uno dei principali problemi del pianeta oceano.
  1. Ha serie conseguenze sulla salute degli ecosistemi e sulla vita marina.
  2. Senza azioni serie, l'Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) stima una crescita della temperatura di circa 4°C/7°F entro la fine del 21esimo secolo.
- B. Il cambiamento climatico include il riscaldamento e l'acidificazione dell'oceano.
  1. La concentrazione atmosferica dei gas serra è significativamente aumentata nel 20esimo secolo, causando interferenze con il sistema climatico.
  2. Tra gli effetti del cambiamento del clima c'è il riscaldamento atmosferico, cambiamenti nelle precipitazioni, innalzamento del livello del mare, acidificazione dell'oceano e alterazioni in larga scala del clima e degli eventi climatici.
  3. L'aumento dei gas serra (GHG), tra cui l'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), il metano (CH<sub>4</sub>), e ossido d'azoto (N<sub>2</sub>O), stanno bloccando del calore in eccesso nell'atmosfera e questo causa un riscaldamento del suolo
  4. Approssimativamente il 90 per cento del rialzo dell'energia è stata accumulata dal sistema climatico tra il 1971 e il 2010, immagazzinata dall'oceano, solo l'un per cento nell'atmosfera e il rimanente nove per cento in altri bacini.

5. L'innalzamento del livello del mare sta avvenendo come risultato del riscaldamento dell'oceano, causando la sua espansione e perciò crescita. Inoltre, lo scioglimento delle calotte polari, anche questo risultato del riscaldamento atmosferico, sta contribuendo all'aumento del livello del mare. Le ricerche suggeriscono che il livello del mare può alzarsi fino a un metro/yard entro il 2100.
6. La diminuzione delle calotte polari può inoltre cambiare la salinità degli oceani. Questo non può solo influenzare la vita nell'oceano, ma significa anche che più rifiuti marini affondano e diventano un problema sott'acqua.
7. L'acidificazione dell'oceano si riferisce alla decrescita generale del pH dell'oceano a causa dell'aumento di assorbimento da parte dell'oceano di CO<sub>2</sub>. Sin dall'inizio della Rivoluzione Industriale, l'oceano è diventato 26 volte più acido.
8. La diminuzione del pH ha ridotto anche la capacità dei coralli di secernere l'ossatura calcarea. Secondo un'inchiesta del 2008 sullo "Stato delle Barriere Coralline", se non si altera il corso del cambiamento climatico, le barriere coralline, come le conosciamo noi, potrebbero non esistere più nel futuro.
9. Inoltre, a causa del cambiamento delle condizioni dell'oceano, molte specie non saranno in grado di adattarsi abbastanza velocemente da sopravvivere.

### **Cos'è un'impronta carbonica?**

- C. La tua impronta carbonica (impatto ambientale) è un termine utilizzato per descrivere la somma dei gas serra prodotti dalle tue attività giornaliere.
1. Puoi ridurre la tua impronta carbonica con la consapevolezza di ciò che i gas serra causano e facendo delle scelte informate.
  2. Ci sono molti calcolatori di impronte carboniche disponibili su internet per aiutarti a calcolare la tua impronta carbonica per cibo, casa, viaggi e altre fonti.

### **Come puoi ridurre il tuo impatto ambientale?**

- D. Ci sono molti modi per ridurre la tua impronta carbonica. Tra cui:
1. Ridurre il tuo utilizzo della plastica.
    - a. È prevista una crescita drastica del consumo globale di petrolio utilizzato per produrre plastica nel futuro: dal sei percento del 2014 al 20 percento entro il 2050. Questo è più veloce della crescita della domanda complessiva del petrolio, che ci si aspetta che crescerà solo di un 0.5% annuale.
    - b. Questo significa che l'impronta carbonica globale causata da plastica sarà in crescita dall'uno al 15 percento.
  2. Scegli il cibo partendo dalla parte più bassa della catena. Questo include erbivori o, meglio ancora, verdure, grani e frutta.
  3. Comprare cibo localmente quando possibile.
  4. Utilizza veicoli ecologici e minimizza i viaggi con veicoli a motore. Camminare o andare in bici qualche volta sono le opzioni migliori.
  5. Rendi l'energia casalinga efficace scegliendo fornitori di energia rinnovabile, isolanti e disposizioni energetiche efficaci.

- a. Secondo il calcolatore di impronta carbonica, l'abbassare il tuo riscaldamento anche solo di 1°C/2°F può ridurre l'energia utilizzata per riscaldare del 10 per cento.
  - b. Lo stesso principio si applica all'aria condizionata quando fa caldo - aumentare il termostato leggermente ti fa risparmiare soldi e utilizzare meno carbonio.
6. Ridurre il consumismo.
    - a. Qualsiasi cosa compriamo è prodotta, solitamente, a costo dell'ambiente.
    - b. Potresti tagliare sulle merci elettroniche, cosmetici, vestiti e altri oggetti di lusso per ridurre le conseguenze o comprare articoli di seconda mano.
  7. Riparare gli oggetti. Riparare vestiti o oggetti aumenta la vita dei prodotti così comprare qualcosa di nuovo diventa l'ultima spiaggia.
  8. Decomporre più scarti organici possibili. Riciclare il resto.
  9. Sul come ridurre il restante carbonio ci sono diversi progetti di compensazione delle emissioni (carbon offset projects) che possono essere trovati online, ad esempio, il programma *The Ocean Foundation's SeaGrass Grow*.

**Workshop: Agire >> Elenca tre modi di ridurre l'impronta carbonica nei prossimi sei mesi.**

**Nota per l'Istruttore**

Chiedi ai partecipanti di identificare cosa fanno già per limitare il loro impatto ecologico e congratulati con loro per aver fatto il primo passo. Poi chiedigli di identificare almeno tre azioni reali che posso fare per migliorare. Risposte e punti di discussione potrebbero includere:

- Coltivare alcuni cibi nel proprio giardino oppure comprare ai mercati locali.
- Pianificare menu settimanali per evitare sprechi di cibo.
- Condividere la macchina, usare trasporti pubblici o andare in bici a lavoro.
- Ridurre la temperatura del riscaldamento o aumentare la temperatura dell'aria condizionata di almeno uno o due gradi.
- Evitare di comprare oggetti non necessari, non comprare nulla che non utilizzerai nelle prossime due settimane e non verranno utilizzate nei prossimi sei mesi.
- Fai attenzione ai prodotti confezionati in imballaggi non necessari. Compra al supermercato frutta e verdura sfusa, ad esempio.
- Sii come i tuoi nonni o bis-nonni: Ripara e Riutilizza!
- Evita di acquistare prodotti a uso singolo.

## XII. Restituisci alla comunità



### Restituisci alla comunità

La protezione dei mari dipende da tutte le nostre azioni, piccole e grandi. Investire nel mare protegge il nostro pianeta e permette la continuazione delle avventure subacquee. Dona o raccogli fondi per la protezione del mare, per alimentare le iniziative a livello locale e i cambiamenti di politica necessari ad assicurare un Pianeta Mare pulito e sano.

#### Obiettivi di Apprendimento

Dopo aver affrontato questo tema, dovresti essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

- Perché gli ambienti marini hanno bisogno di aiuto?
- Cosa possono realizzare movimenti locali?
- Perché abbiamo bisogno di un cambiamento delle norme?

#### Workshop: Agire

Durante il workshop, tu:

- Identificherai delle maniere per impegnarti a far parte del movimento per la conservazione dell'oceano e per restituire all'oceano.

#### Perché gli ambienti marini hanno bisogno di aiuto?

- A. Perché l'oceano è il più grande ecosistema sulla Terra, ed è il più grande sistema di supporto per la vita.
  1. Per sopravvivere e prosperare, abbiamo tutti bisogno di un oceano in salute.
  2. Oceano in salute = pianeta in salute.
  3. L'oceano ci dona cibo, ossigeno, medicine, lavori e divertimento.
- B. Un cambiamento delle abitudini, un impegno più grande e azioni sono necessarie per nutrire e sostenere un oceano florido e pieno di vita.
  1. Non solo questa inesorabile distruzione dev'essere fermata, ma abbiamo bisogno di promuovere una ripresa.
  2. Un impegno combinato tra individui, organizzazioni e governi è assolutamente necessario per dedicarsi alle minacce e alle sfide che l'oceano e i suoi abitanti affrontano.
  3. Project AWARE lavora con te e altre organizzazioni che hanno obiettivi simili e amministrazioni per attivare e incoraggiare la comunità globale a essere il cambiamento che desideriamo per il nostro oceano.

#### Cosa possono realizzare movimenti locali?

- C. Le iniziative dei movimenti locali educano individui, attività e amministrazioni, contribuiscono anche alle cause dirette.

1. Educare gli altri attraverso delle iniziative dirette o dando il buon esempio aiuta a spargere la voce e a ottenere un supporto più grande per le cause ambientali.
2. Sostenere la scelta del nostro consumatore costringe le attività ad adattare i loro prodotti e le loro abitudini per incontrare la domanda del mercato.
3. Il supporto pubblico con misure che proteggono l'ambiente motiva le amministrazioni e ci rende responsabili a supportare un cambiamento di regole.

### Perché abbiamo bisogno di un cambiamento delle norme?

- D. Un cambiamento delle regole può proteggere i beni esistenti e velocizzare un piano di recupero per altre risorse.
1. Alcune amministrazioni, attività e individui non cambieranno mai finché non saranno obbligati. Da elettori e consumatori abbiamo il potere di aiutare a influenzare le loro decisioni.
  2. Project AWARE lavora per influenzare un cambiamento delle norme per un oceano più pulito e sano.

### Workshop: Agire >> Identificare delle maniere per impegnarti a far parte del movimento per la conservazione dell'oceano e per restituire all'oceano.

#### Nota per l'Istruttore

Visita [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org) e condividi i successi più recenti di Project AWARE.

Questo è l'apice di tutto ciò che gli studenti hanno imparato. Chiedi ai partecipanti qual è la prima cosa che faranno e di aderire da ora. Risposte e punti di discussione potrebbero essere:

- Iscriviti alla eNewsletter di Project AWARE per essere a conoscenza delle ultime novità sull'oceano e sulle chiamate all'azione – <https://www.projectaware.org/signup>
- Iscriviti a un altro corso Project AWARE: Dive Against Debris® o la Specialità AWARE Shark Conservation Diver – <https://www.projectaware.org/diveagainstd debris> o <https://www.projectaware.org/publication/sharks-and-rays-toolkit>
- Impegnati nei 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano su [www.projectaware.org/10Tips](http://www.projectaware.org/10Tips)
- Iscriviti a un corso PADI connesso: Peak Performance Buoyancy, ecc.
- Aderisci a un'iniziativa Project AWARE. Controlla cosa succede sull'Action Map, parte della Comunità My Ocean sul sito web Project AWARE – <https://www.projectaware.org/actionmap>
- Organizza una raccolta fondi per Project AWARE. Se vuoi avere dei suggerimenti sulla raccolta fondi dai un'occhiata al sito web di Project AWARE e accertati di rispettare tutte le leggi locali, statali, provinciali, civili federali e penali – <https://www.projectaware.org/fundraise>
- Dona – <https://www.projectaware.org/donate>
- Quando ti immergi con squali e razze, chiedi al centro subacqueo o al resort se hanno un codice di condotta. Controlla la guida Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice per avere degli esempi sui codici di condotta - <https://www.projectaware.org/publication/responsible-shark-and-ray-tourism-guide-best-practice>
- Rendi ogni immersione importante per la conservazione dell'oceano e immergiti con Partner 100% AWARE. [www.projectaware.org/100AWARE](http://www.projectaware.org/100AWARE)

# 10 consigli per aiutare i subacquei a proteggere l'ambiente sottomarino

Tutti i subacquei condividono una strettissima connessione con i mari: tu puoi fare la differenza per la loro tutela ogni volta che ti immergi, viaggi o in qualsiasi altra situazione.

## Diventa un esperto di controllo dell'assetto

Le piante e gli animali sottomarini sono più fragili di quanto sembrano. La carezza di una pinna, l'urto della fotocamera o persino un tocco possono distruggere decenni di crescita corallina, danneggiare una pianta o ferire un animale. Fai in modo che la tua attrezzatura sia idrodinamica, tieni aggiornate le tue abilità subacquee, perfeziona le tue tecniche di fotografia subacquea e continua la tua formazione per affinare le tue abilità. Sii sempre consapevole del tuo corpo, dell'attrezzatura subacquea e di quella fotografica, per evitare il contatto con l'ambiente naturale.



## Sii una figura di riferimento

Ogni giorno vengono addestrati e certificati nuovi subacquei. A prescindere dal tuo livello di esperienza, assicurati di dare il buon esempio agli altri quando interagisci con l'ambiente - sott'acqua e sulla terraferma.

## Cattura solo foto - lascia solo bollicine

Quasi tutto quello che di naturale si trova sott'acqua è vivo o verrà usato da una creatura vivente. Se prendi un corallo, una conchiglia o una creatura, puoi disturbare il delicato equilibrio subacqueo e contribuire all'impovertimento dei siti di immersione per le future generazioni.



## Proteggi la vita subacquea

Decidi di non toccare, nutrire, maneggiare, inseguire o cavalcare nulla di quanto si trova sott'acqua. Le tue azioni possono causare stress all'animale, interrompere il comportamento di alimentazione e accoppiamento, o provocare un comportamento aggressivo. Comprendi e rispetta la vita subacquea e segui tutte le leggi e le norme locali.



## Diventa un attivista contro i detriti

Una quantità stupefacente di spazzatura arriva sott'acqua, raggiungendo persino le aree marine più remote. Una volta che vi arriva, uccide le creature marine, distrugge gli habitat e minaccia la nostra salute e la nostra economia. Non sprecare le tue immersioni. Rimuovi tutto quello che non dovrebbe trovarsi sott'acqua ogni volta che ti immergi, e notifica quello che trovi. Fai uno sforzo consapevole di comprare prodotti biologici, prodotti locali e, quando possibile, una minore quantità di prodotti.

## Scegli in modo responsabile i frutti di mare che mangi

La pesca eccessiva determina declini di specie, mentre pratiche di pesca dannose danneggiano e inquinano gli ecosistemi subacquei. Come consumatore, rivestisci un ruolo essenziale. Se mangi frutti di mare, assicurati di scegliere specie che possono essere pescate in modo sostenibile e incoraggia gli altri, inclusi ristoranti e proprietari di alimentari, a fare lo stesso.



## Agisci

I subacquei rappresentano alcuni dei più forti difensori del nostro pianeta. Ora, più che mai, subacquei come te prendono posizione. Parla a favore della protezione, mostra le tue immagini subacquee, denuncia danni ambientali alle autorità e partecipa a campagne volte al cambiamento.



## Comportati da ecoturista

Prendi decisioni informate quando scegli e visiti una destinazione. Scegli strutture dedicate a pratiche commerciali sociali e ambientali responsabili, che includono il risparmio d'acqua, la riduzione del dispendio energetico, lo smaltimento appropriato dei residui, l'uso di boe d'ancoraggio e il rispetto delle culture, delle leggi e delle norme locali.

## Riduci la tua impronta di carbonio

Il riscaldamento dell'atmosfera terrestre e l'acidificazione dei mari stanno mettendo a rischio i tuoi animali preferiti e l'intero Pianeta Mare. Fai la tua parte, comprendendo e riducendo la tua impronta di carbonio e cerca modi per compensare quello che non puoi ridurre.



## Restituisci alla comunità

La protezione dei mari dipende da tutte le nostre azioni, piccole e grandi. Investire nel mare protegge il nostro pianeta e permette la continuazione delle avventure subacquee. Dona o raccogli fondi per la protezione del mare, per alimentare le iniziative a livello locale e i cambiamenti di politica necessari ad assicurare un Pianeta Mare pulito e sano.



Grazie del tuo contributo per dare al Pianeta Mare la protezione che merita! Agisci insieme a noi, all'indirizzo

**PROJECTAWARE.ORG**



## Citazioni

*Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*, WWF International, Project AWARE, Manta Trust 2017

UNEP (2005). *Marine Litter*, una panoramica analitica

C. Sherrington, *Plastics in the Marine Environment*, Eunomia, 2016

J. Jambeck, et al., (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean, *Science*, 347 (6223), 768-771

*Marine Debris: Understanding, preventing and mitigating the significant adverse impacts on marine and coastal biodiversity*, Technical Series No. 83, Secretariat of the Convention on the Biological Diversity, Montreal, 78 pages <https://www.cbd.int/doc/publications/cbd-ts-83-en.pdf>

J. A. van Franeker, et al., (2011). Monitoring plastic ingestion by the northern fulmar *Fulmarus glacialis* in the North Sea, *Environmental Pollution*, 159 (10), 2609-2615

B. Worm, et al., *Rebuilding Global Fisheries*, *Science*, Volume 325, Issue 5940, pp. 578-585  
<http://science.sciencemag.org/content/325/5940/578.full>

C. Wilcox, C. J. Donlan, *Compensatory mitigation as a solution to fisheries bycatch-biodiversity conservation conflicts*, 2007, *Frontiers in Ecology and the Environment*, Volume 5, Issue 6, pp 325-331

S. Jennings, M. J. Kaiser, *The effects of fishing on marine ecosystems*, *Advances in Marine Biology*, Volume 34, 1998, Pages 201-212

Food and Agriculture Organization of the United Nations, *Regional Fisheries Management Organisations* <http://www.fao.org/fishery/topic/166304/en>

IPCC, 2014: *Climate Change 2014: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Core Writing Team, R.K. Pachauri and L.A. Meyer (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, 151 pp

R. J. Nicholls, et al., *Sea-Level Rise and Its Impact on Coastal Zones*, *Science*, 2010, Volume 328, Issue 1517, pp. 1517-1520

*The New Plastics Economy Rethinking the future of plastics*, January 2016  
[http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_The\\_New\\_Plastics\\_Economy.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf)

NEA Action for Warm Homes, Media - Tips to reduce fuel bills and stay healthy  
<http://www.nea.org.uk/media/tips-to-reduce-fuel-bills-and-stay-healthy/>

## Specialità Project AWARE

Nome \_\_\_\_\_

## Ripasso delle Conoscenze

Data \_\_\_\_\_

Completa questo ripasso delle conoscenze da consegnare al tuo istruttore per essere valutato. Se c'è qualcosa che non capisci, chiedi al tuo istruttore di spiegartelo.

### **Diventa un esperto di controllo dell'assetto**

1. Quali sono i tre passi che puoi fare nei prossimi sei mesi per migliorare il tuo assetto?

1.

2.

3.

### **Sii una figura di riferimento**

2. Quali sono le tre cose che puoi fare per diventare un modello seguire per il pianeta, indossando o meno le pinne?

1.

2.

3.

### **Cattura solo foto - lascia solo bollicine**

3. Come possono essere usate le foto per accrescere la consapevolezza sui social media? Identifica una problematica ambientale nella tua zona che ne potrebbe beneficiare.

**Proteggi la vita subacquea**

4. Quali interazioni con animali marini hai vissuto? Fai un elenco delle esperienze positive o negative di interazioni con animali marini che hai avuto e descrivi una maniera per incoraggiare un comportamento appropriato.

**Diventa un attivista contro i detriti**

5. Come puoi ridurre i rifiuti marini nell'ambiente subacqueo?

**Scegli in modo responsabile i frutti di mare che mangi**

6. Dove puoi scoprire quale pesce è sostenibile nel tuo mercato locale?

**Agisci**

7. Cosa possono fare subacquei, apneisti e snorkelisti per passare all'azione?

**Comportati da ecoturista**

8. Come cerchi destinazioni per eco-viaggi?

**Riduci la tua impronta di carbonio**

9. Cosa puoi fare per ridurre la tua impronta carbonica nei prossimi sei mesi?

**Restituisci alla comunità**

10. Come ti puoi impegnare a essere parte del movimento per la conservazione dell'oceano e restituire all'oceano?

**Dichiarazione dello Studente:** Ho controllato domande e risposte, ed a qualsiasi domanda abbia risposto incorrettamente o in maniera incompleta, mi è stato spiegato e/o ho rivisto il materiale, quindi ora so cosa mancava.

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Specialità Project AWARE

### Chiavi di Risposta del Ripasso delle Conoscenze

Completa questo ripasso delle conoscenze da consegnare al tuo istruttore per essere valutato. Se c'è qualcosa che non capisci, chiedi al tuo istruttore di spiegartelo.

#### Diventa un esperto di controllo dell'assetto

1. Quali sono i tre passi che puoi fare nei prossimi sei mesi per migliorare il tuo assetto?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Perfezionare la pesata con il controllo e il posizionamento dei pesi*
- *Controllare la posizione e la regolazione del corpo*
- *Praticare esercizi sull'assetto*
- *Prendere del tempo per rinfrescare le abilità*
- *Aderire a un programma/corso in base al livello*
- *Comprare il tuo GAV personale/sistema dei pesi/pinne*

#### Sii una figura di riferimento

2. Quali sono le tre cose che puoi fare per diventare un modello seguire per il pianeta, indossando o meno le pinne?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Dimostrare interazioni passive durante le immersioni*
- *Migliorare le abilità subacquee, specialmente l'assetto*
- *Impegnarsi a seguire i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano di Project AWARE*
- *Organizzare o partecipare a un'iniziativa Project AWARE*
- *Impegnarsi a essere un modello da seguire con scelte rispettose per l'ambiente nella vita di tutti i giorni*

#### Cattura solo foto - lascia solo bollicine

3. Come possono essere usate le foto per accrescere la consapevolezza sui social media? Identifica una problematica ambientale nella tua zona che ne potrebbe beneficiare.

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Utilizzare in maniera positiva le foto sui social media per mostrare le meraviglie e spiegare i rischi*
- *Utilizzare foto sui blog, Instagram ecc. per ridurre lo stress da conservazione*

### **Proteggi la vita subacquea**

4. Quali interazioni con animali marini hai vissuto? Fai un elenco delle esperienze positive o negative di interazioni con animali marini che hai avuto e descrivi una maniera per incoraggiare un comportamento appropriato.

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Scegliere di non toccare, cibare, inseguire o cavalcare qualsiasi cosa sott'acqua*
- *Incoraggiare un atteggiamento appropriato, essere un buon esempio, e non emulare atteggiamenti negativi*
- *Condividere i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano di Project AWARE*
- *Considerare leggi e regolamentazioni locali*

### **Diventa un attivista contro i detriti**

5. Come puoi ridurre i rifiuti marini nell'ambiente subacqueo?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Iscriversi all'Adventure Dive o al corso di Specialità Dive Against Debris®*
- *Unisciti all'iniziativa Dive Against Debris® e scarica l'app Dive Against Debris®*
- *Rimuovere e riportare cosa non appartiene al mondo subacqueo, in acqua, sulla spiaggia*
- *Adopt a Dive Site™*
- *Ridurre il consumo di materiali e ridurre la quantità di scarti*
- *Prendere l'Impegno di Ridurre l'Uso Singolo della Plastica*
- *Da consumatore condividi feedback con supermercati e scrivi alle case produttrici*
- *Seguire le 5 R: rifiuta, riduci, riusa, ricicla e ri-concima*

### **Scegli in modo responsabile i frutti di mare che mangi**

6. Dove puoi scoprire quale pesce è sostenibile nel tuo mercato locale?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Marine Stewardship Council*
- *Marine Conservation Society Good Fish Guide*
- *World Wildlife Fund website*

### **Agisci**

7. Cosa possono fare subacquei, apneisti e snorkelisti per passare all'azione?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Far sentire la tua voce sulla conservazione*
- *Condividere immagini subacquee*

**Comportati da ecoturista**

8. Come cerchi destinazioni per eco-viaggi?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Controllare il certificato come attività a favore dell'ambiente presso il Global Sustainable Tourism Council (GSTC)*
- *Controllare NOAA Blue Star charter in Florida Keys*
- *Controllare il programma Green Fins introdotto da UNEP per l'Asia sud-orientale*
- *Cercare centri subacquei premiati come PADI Green Star™*

**Riduci la tua impronta di carbonio**

9. Cosa puoi fare per ridurre la tua impronta carbonica nei prossimi sei mesi?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Coltivare un giardino o comprare ai mercati locali*
- *Pianificare menù settimanali per evitare sprechi di cibo*
- *Condividere la macchina, usare trasporti pubblici o andare a lavoro in bici*
- *Ridurre le temperature della caldaia o aumentare la temperatura dell'aria condizionata*
- *Evitare acquisti non necessari, non comprare nulla che non utilizzerai*
- *Fare attenzione ai prodotti incartati con confezioni non necessarie*
- *Riparare e riutilizzare*
- *Evitare di comprare articoli a uso singolo*

**Restituisci alla comunità**

10. Come ti puoi impegnare a essere parte del movimento per la conservazione dell'oceano e restituire all'oceano?

*Le risposte potrebbero includere:*

- *Iscriversi alla eNewsletter di Project AWARE*
- *Iscriversi a un altro corso Project AWARE: Dive Against Debris® o al corso di Specialità AWARE Shark Conservation*
- *Seguire i 10 Consigli ai Subacquei per Proteggere il Pianeta Oceano*
- *Iscriversi a un corso PADI collegato: Peak Performance Buoyancy, ecc.*
- *Iscriversi a un'iniziativa Project AWARE*
- *Organizzare una raccolta fondi Project AWARE*
- *Donare*
- *Dare un'occhiata ai codici di condotta e seguire alcuni esempi della guida Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*
- *Rendere ogni immersione importante per la conservazione e immergersi con Partners 100% AWARE*

