

15 Regole base per un'immersione in apnea più sicura

1. Fai apnea sempre in coppia
2. Non iperventilare MAI
3. Porta sempre con te la boa segnasub (con apposita bandierina)
4. Non tenere mai lo snorkel in bocca durante l'immersione
5. Non forzare mai la compensazione
6. Recupera adeguatamente tra un tuffo e l'altro
7. Usa una zavorra che non ti appesantisca troppo (positivo negli ultimi 10 metri)
8. Cura l'idratazione, bevi spesso a piccole dosi anche se non ne senti la necessità
9. Non fare apnea a digiuno e dopo pasti troppo abbondanti
10. Fai sempre qualche tuffo di riscaldamento non oltre i 5 metri
11. Rispetta i segnali del tuo corpo
12. Segui un corso di apnea con istruttori qualificati
13. Sottoponiti a visita sportiva almeno una volta l'anno
14. Rispetta le norme vigenti in materia ambientale (parchi, restrizioni ecc)
15. Porta sempre con te un mezzo per poter comunicare (cellulare, Vhf, ecc).

Il "Quindicologo" in dettaglio

1. L'incidente più frequente e temuto in apnea è la perdita di coscienza (black-out); anche se il miglior modo di prevenirla sta nella conoscenza delle regole base dell'apnea, nel costante rispetto dei propri limiti e nella conoscenza di se stessi, la quasi totalità di black-out si risolve senza conseguenze gravi se al mio fianco ho un compagno che sia in grado di assistermi allontanando il mio viso dall'acqua e fornendomi assistenza fino al momento in cui non riprenderò i sensi...
2. Iperventilare vuol dire eseguire una serie molto frequente di atti respiratori, così facendo si riduce la quantità di Anidride Carbonica (CO₂) presente nel nostro sangue; questo catabolita è importantissimo per l'apneista, perché responsabile degli stimoli alla respirazione che un apneista deve sempre ascoltare e rispettare. Tra l'altro iperventilando non si aumenta la quantità di ossigeno presente nel sangue e quindi non si hanno vantaggi per la durata dell'apnea. Ricorda che bastano pochi atti respiratori forzati (anche solo 6-7) per avere gli effetti dell'iperventilazione, effetti che non si verificano se si respira in modo completo (sfruttando tutta l'escursione del diaframma) e rispettando un ritmo naturale. Se durante la respirazione avverti formicolii alle estremità delle mani al viso o altri segnali di iperventilazione, interrompi la preparazione del tuffo ed aspetta alcuni minuti prima di riprendere l'apnea.
3. Sembra incredibile ma quello di essere travolti da un natante è il rischio più probabile per gli apneisti, che a differenza dei sub con autorespiratore passano molto tempo in superficie a preparare il tuffo. Anche se spesso ignorate, le boe sono il nostro unico mezzo di riconoscimento. Se poi è presente anche un Natante con la bandiera da Sub esposta, la possibilità di incidenti di questo tipo si riduce notevolmente.
4. Con lo snorkel in bocca al termine dell'apnea si è costretti ad espirare proprio nel momento in cui abbiamo il massimo bisogno di ricaricare i polmoni di ossigeno. Per svuotare lo snorkel infatti l'unico modo è quello di compiere un'espirazione decisa. Recenti lavori scientifici eseguiti su soggetti in apnea durante risonanza magnetica nucleare cardiaca hanno dimostrato che ci sono

basi fisiologiche importanti per consigliare di evitare questo sforzo a fine apnea. Inoltre in caso di black-out lo snorkel impedisce di isolare le vie aeree dal mezzo esterno.

5. La compensazione deve essere un gesto semplice che avviene senza sforzi eccessivi; se non è così, è probabile che fenomeni infiammatori acuti o cronici impediscano l'apertura della Tuba di Eustachio, passaggio obbligato per l'aria che deve arrivare all'orecchio medio. Sforzi compensatori eccessivi possono causare barotraumi all'orecchio medio con possibile rottura della membrana timpanica, e nei casi più gravi danni anche irreversibili all'orecchio interno con deficit uditivi permanenti.
6. Rimanendo in superficie un tempo doppio rispetto alla durata del tuffo (o triplo per immersioni molto profonde) si permette all'organismo il pieno recupero prima del tuffo successivo, evitando così patologie molto particolari come il "Taravana". Non sappiamo quanto questo sia legato al recupero di una corretta ossigenazione oppure all'eliminazione di sostanze tossiche o di azoto accumulato nei tessuti in profondità, ma il recupero doppio/triplo sembra essere comunque un buon rimedio.
7. Gli ultimi metri di risalita sono i più difficili, se sono poco zavorrati risalirò facilmente divenendo positivo proprio negli ultimi metri, quelli più difficili.
8. L'immersione del corpo in acqua determina la liberazione da parte del cuore dell'ormone natriuretico che provoca diuresi e inibizione della sete. Specialmente durante lunghe battute di pesca dobbiamo bere anche se non ne sentiamo la necessità, la disidratazione infatti riduce le nostre potenzialità rendendo difficili da raggiungere profondità che ci sono abituali.
9. L'apnea consuma grandi quantità di energia e molte proteine, soprattutto per lunghe sessioni di pesca è buona norma fermarsi qualche minuto per riposarsi e rifornire di carburante il nostro organismo. Un piccolo pasto a base di carboidrati (ovvero derivati dei cereali) prima dell'attività apneistica è di solito ottimale per garantire energia al nostro organismo. Se l'attività si protrae oltre le 2 ore, è necessario un ulteriore "sostegno" con lo stesso tipo di nutrienti, sempre a piccole dosi. La digestione invece richiama molto sangue nel distretto digestivo e questo riduce la sicurezza delle nostre immersioni.
10. Come in ogni altro sport è fondamentale eseguire un periodo di riscaldamento, che permetta agli organi interessati di potersi preparare al nuovo carico di lavoro, nel caso dell'apnea si deve permettere all'organismo l'adattamento graduale alla pressione. Bastano poche sommozzate (3-4 al massimo) eseguite entro i 5 metri di profondità per permettere, ad esempio ai polmoni, un buon adattamento al flusso di sangue che li raggiunge durante le apnee (blood shift). Piccoli accorgimenti come questo si sono dimostrati molto utili nel ridurre disturbi come l'emottisi dell'apneista.
11. Se sei stanco, se hai un problema all'attrezzatura, se hai crampi interrompi immediatamente la sessione di apnea o la battuta di pesca...il mare è molto rilassante anche prendendo un po' di sole.
12. Al corso di apnea apprenderai le regole basilari per un'apnea sicura ed incontrerai molti amici con cui fare apnea, sempre in compagnia.
13. Rispettare l'ambiente è regola fondamentale soprattutto per chi come noi vuole viverlo nel profondo.
14. Un controllo approfondito consente di escludere patologie cardiache, respiratorie o metaboliche che possono risultare pericolose nella pratica dell'apnea. Inoltre la visita sportiva prevede anche un esame dell'orecchio, organo molto sollecitato durante le immersioni in apnea, che deve essere in perfetta salute per immergersi in sicurezza.
15. In caso di incidente è importante poter comunicare rapidamente con i mezzi di soccorso, ricorda che in mare non sempre i cellulari sono coperti da segnale. Il miglior mezzo di comunicazione è il

VHF. Ricorda di annotarti i numeri utili in mare. (Soccorso in Mare, Centrale operativa DAN, Frequenza VHF,...)