

Alcolici prima dell'immersione? Pensateci due volte.

Dopo una giornata dedicata alle immersioni, molti di noi subacquei amano rilassarsi a riva o in barca in compagnia di un bicchiere di vino o più spesso con una birra, meglio se ghiacciata. Fin qui nulla di strano, giusto?

Il problema può invece sorgere quando si cambiano i tempi, e si decide di bere **prima del tuffo**. Ci sono molti modi per godersi appieno un'esperienza. Immergersi sotto l'effetto dell'alcol non è uno di questi. Se si ha intenzione di bere, è importante farlo in modo responsabile e senza che influisca sull'immersione.

Uno studio pratico ha dimostrato che una concentrazione di alcol nel sangue (tasso alcolemico) di solo **0,04%** - l'equivalente di due birre da 0,35 litri consumate nel corso di un'ora, a stomaco vuoto, per un uomo del peso di 80 kg - era in grado di compromettere in modo significativo la capacità di un gruppo di subacquei di eseguire le abilità base per immergersi in sicurezza. Anche con tassi alcolemici più bassi, la consapevolezza della situazione può essere alterata e l'inibizione ridotta, portando un subacqueo a compiere azioni pericolose in acqua. La perdita della capacità di giudizio e la lentezza dei tempi di reazione possono aggravare una situazione negativa. Per fare un esempio pratico, l'alcol è ritenuto responsabile di circa il 50% degli incidenti stradali che coinvolgono persone adulte, ed è associato a ben il 70% dei decessi legati alle attività ricreative in acqua. La questione è seria!



C'è un altro elemento specifico di cui tenere conto. L'assunzione recente di alcol può contribuire alla **disidratazione** dei subacquei, uno dei fattori di rischio per la malattia da decompressione. Respirare aria secca, specie se con basse temperature, può peggiorare una disidratazione preesistente.

L'alcol può anche potenziare gli effetti della **narcosi da azoto** che, se combinata con un tasso alcolemico elevato e disidratazione, può portare più facilmente a incidenti altrimenti evitabili.

L'immersione prevede l'uso di una **barca o gommone**? Allora ci sono ulteriori fattori di rischio da considerare. In base alle statistiche della Guardia Costiera degli Stati Uniti (2017), l'uso di alcol è il quinto fattore in ordine d'importanza per gli incidenti nautici in generale, ed il primo fattore di mortalità negli stessi incidenti. Non solo l'alcol causa incidenti, ma l'ebbrezza combinata con disattenzione dell'operatore, inesperienza o malfunzionamento di attrezzature rende gli incidenti molto più probabili e persino fatali.

Un bicchiere o due con i vostri amici e buddy può essere davvero piacevole dopo una giornata di esplorazioni subacquee. Non dimenticate però che un'attività relativamente sicura può diventare pericolosa, con conseguenze talvolta tragiche, quando si mischiano alcol e immersioni. Se dovete proprio miscelare, insomma, fatelo col nitrox! Immersioni sicure a tutti voi.

Traduttore: Cristian Pellegrini