

# Attenzione ai dettagli!

L'immersione ricreativa è più divertente e più sicura se ci s'immerge in coppia. È come essere in un team. Non si condividono solo emozioni ed esperienze, ma anche attenzione e impegno per evitare i possibili rischi.

Prima di entrare in acqua e cominciare la discesa, i subacquei dovrebbero controllare accuratamente la propria attrezzatura e quella del compagno, assicurandosi di essere entrambi pronti ad immergersi. In questo articolo prendiamo in esame una delle tipologie di subacquea ricreativa: l'immersione in grotta. Le immersioni in grotta non sono semplici e, per questo, non sono adatte ai subacquei poco esperti. Inoltre, si tratta di uno dei casi in cui è fondamentale essere in coppia.

## **Prima, durante e dopo**

Prima dell'immersione, fai particolare attenzione ai dettagli che è facile dare per scontati, soprattutto quelli con cui hai molta familiarità. Prima di tuffarti cerca di ripensare ad ogni modifica che hai fatto alla tua attrezzatura, anche il più semplice adattamento, e comunicalo al tuo buddy. È importante che lui conosca la tua attrezzatura per poterti aiutare in caso di emergenza.

Una volta in acqua, i subacquei dovrebbero fare un ultimo controllo reciproco, includendo anche i computer. Durante l'immersione, è bene stare attenti ai mutamenti dell'ambiente circostante, come correnti, condizioni climatiche e visibilità, che potrebbero influire sulla dinamica dell'immersione. Un bravo subacqueo dovrebbe essere sempre pronto ed equipaggiato per reagire alle situazioni inaspettate.

Dopo l'immersione è necessario prestare attenzione ai dettagli anche quando risciacqui e riponi l'attrezzatura. Inoltre, fai sempre un controllo delle condizioni fisiche, tue e del tuo compagno. Non esitare a comunicare anche il minimo disagio. Ricordati che gli incidenti subacquei, seppure rari, possono succedere e non devi sentirti in colpa se qualcosa va storto.

## **Riconoscere i primi sintomi**

I sintomi della malattia da decompressione (MDD) sono spesso vaghi e difficili da riconoscere. Molte volte i subacquei li ignorano o li sottovalutano, scambiandoli per malori insignificanti e passeggeri, non legati all'immersione. Nella maggior parte dei casi, questo risulta in un ritardo della terapia, che porta ad una guarigione più lenta. Ecco perché chi si immerge dovrebbe conoscere bene i sintomi più comuni della MDD: eccessiva sensibilità cutanea, formicolio e addormentamento di parti del corpo, dolori diffusi, giramenti di testa e vertigini, difficoltà a camminare. I subacquei dovrebbero anche sapere cosa fare in queste circostanze, per dare un primo soccorso e facilitare le cure.

Prima di tutto, bisognerebbe chiamare la Centrale d'Emergenza del DAN Europe, attiva 24 ore su 24, 365 giorni all'anno. I dottori DAN saranno pronti a chiarire dubbi e domande sui sintomi presenti e, in caso di emergenza, a coordinare il soccorso.

Il DAN, inoltre, mette a tua disposizione una serie di corsi specifici per il primo soccorso subacqueo. Visita il nostro sito se vuoi sapere come partecipare [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org).

## **Valutare i sintomi**

Il corso DAN "Valutazione Neurologica sul Campo per Subacquei", ad esempio, insegna a riconoscere i sintomi degli incidenti che influiscono anche sulle condizioni neurologiche del sub infortunato. Questo succede approssimativamente in due terzi dei casi di MDD.

Il corso addestra a fornire un primo soccorso con ossigeno ed a raccogliere correttamente le informazioni che serviranno ai soccorritori e ai medici, per capire subito di cosa si tratta e reagire più velocemente.

### **Gli errori servono per imparare!**

Dopo l'immersione è bello raccontare agli altri sub cosa si è visto sottacqua e tutte le emozioni provate. È importante, però, parlare anche dei problemi e dei disagi che si potrebbero essere verificati e scambiarsi opinioni su come risolverli la prossima volta... sbagliando si impara!