

# Come ho imparato a essere il medico subacqueo di me stesso

## **DISPERSO IN MARE: IMMERSIONE NOTTURNA ALLE GALAPAGOS**

E riemergemmo. Era buio pesto. Con il mio compagno eravamo 3 miglia al largo, di notte, alle Galapagos – per noi un ambiente non familiare, soggetto a forti correnti, squali, ...

Era successo che mi ero fidato troppo del barcaiolo, anche se il mio istinto mi diceva di non farlo. Ci eravamo immersi su quel reef senza una boetta segnasub. Prima di tuffarci in acqua avevo chiesto: “Come farà la barca a seguirci?”. Il barcaiolo ecuadoriano mi aveva assicurato che avrebbe visto le nostre luci sott’acqua e mi ero fidato. Non avevo fatto obiezioni anche se sapevo che era un’idea assurda.

***"Con gli anni impari a non dare mai nulla per scontato."***

Così facemmo l’immersione. Rimanemmo sott’acqua per circa 35 minuti, una durata decisamente accettabile. Ma la barca ci aveva perso subito e per tutto quel tempo aveva girato in tondo, accelerato, vedendo una luce qui, poi là ... E andò a finire che quando riemergemmo non vedevamo nulla se non il buio.

Ci eravamo persi. In lontananza potevamo vedere le luci delle Galapagos, ma la prossima fermata sarebbe stata l’Antartico, con tutte quelle correnti che sotto di noi spingevano e tiravano.

In situazioni come questa devi agire subito. Sebbene John, il mio compagno, avesse più anni e più esperienza di me, mi sentivo responsabile per lui. Fortunatamente avevo mantenuto la calma e decisi di prendere il comando. Gli chiesi immediatamente di spegnere la torcia per conservare le luci e di prepararsi ad abbandonare tutta la sua attrezzatura così che avremmo potuto nuotare più velocemente. Ma anche così non andava bene, con una corrente a 5 nodi che ti portava fuori.

***"Credo che le scelte che fai prima di immergerti siano fondamentali per le conseguenze che potrebbero avere."***

Alla fine presi lo strobo della mia macchina fotografica e tenendomelo alto sopra la testa disegnai un cerchio – sperando che avrebbe attirato l’attenzione di qualcuno e che i ragazzi in barca ci avrebbero visto. Per fortuna lo videro. Eravamo rimasti persi in acqua per 15 minuti ma era sembrata un’eternità. Finì con un lieto fine, ma viverla era stato un incubo. Con gli anni impari a non dare mai nulla per scontato.

Credo che le scelte che fai prima di immergerti siano fondamentali per le conseguenze che potrebbero avere.

In fondo, non siamo mica progettati per vivere sott’acqua – quindi dobbiamo essere certi di avere l’attrezzatura giusta, di aver fatto tutti i controlli, dobbiamo rispettare le forze della natura, sapere ciò che siamo in grado di fare e quando dire “no, questo per me è troppo” e anche saper fare le domande giuste.

## **NON DARE NULLA PER SCONTATO**

In sintesi, più sai prima dell'immersione più ti sarà facile mettere in conto cosa potrebbe andare storto.

Io faccio sempre la checklist standard come parte della preparazione. Inizio accertandomi di avere le mie cose di base: maschera, erogatore, pinne, e controllo che tutta la mia attrezzatura sia in ordine. Usare attrezzatura con la quale sei già a tuo agio rende molto più facile sia l'avventura subacquea che la sicurezza!

Come precauzione, mi piace assicurarmi di usare attrezzatura con la quale sono a mio agio. Se porti qualcosa di nuovo in immersione avrai sempre quel certo elemento di sorpresa. Per questo è fondamentale indossare cose che hai già provato e con le quali hai fatto pratica. E sarà ancora l'esperienza a dirti cosa va bene per te.

Anche fisicamente è importante essere presenti a se stessi e riconoscere quando qualcosa non va. Vale la pena ascoltare il proprio corpo. Che sia mal d'orecchi, sinusite o mal di stomaco devi valutare fino a che punto ciò potrebbe avere conseguenze sulla tua immersione e alla fin fine sulla tua salute. Se un dito ti fa male è una cosa, ma se hai problemi a una gamba è probabile che non riuscirai a pinneggiare bene.

Persone diverse fanno le cose in modo diverso, quindi essere medico di te stesso è cruciale per capire come reagirà il tuo corpo in situazioni diverse. Personalmente sono molto attivo - faccio tanto sport, compreso nuoto in acque libere, sono perfettamente a mio agio in acqua e sono in sintonia con il mio corpo. E ogni anno faccio comunque un check-up medico completo.

Essere il medico di te stesso significa capire le tue capacità fisiche e conoscere i tuoi limiti fisici. È fondamentale essere in sintonia con il proprio corpo. Ti aiuta a reagire se sott'acqua senti che qualcosa non va.

In questo modo puoi essere cosciente dei tuoi limiti. Ad esempio se ti immergi e fai foto e hai con te una gran quantità di attrezzatura devi essere certo di poter reagire rapidamente se qualcosa non va. Ciò che conta è essere a proprio agio sott'acqua, essere consci dei propri limiti e immergersi in ambienti noti e che conosci bene.

---

Evita di perderti e aumenta le probabilità di farti trovare.

Come parte della sua missione di promuovere la sicurezza subacquea, DAN Europe sta attualmente conducendo una campagna di sensibilizzazione per **aiutare i subacquei a ridurre il rischio di [perdersi in mare](#)**.

---

**[Leggi i consigli di Kurt Arrigo, scampato alla morte in un'immersione all'isola di Gozo.](#)**