

Dite 'no' alle pressioni esterne

La pressione fisica di una colonna d'acqua è una forza che genera sfide per i subacquei, specialmente se non è correttamente indirizzata. Le pressioni dall'esterno, sebbene siano più spesso argomento di discussione quando si parla dei nostri bambini e dei loro amici, sono un'altra forza che può avere effetti negativi sui subacquei. In linea generale, le pressioni esterne si manifestano quando qualcuno della vostra stessa età o condizione sociale influenza - o cerca di suggestionare - il vostro modo di pensare. Negli adolescenti, questo può includere il tentare di convincere qualcuno a provare a fumare, ad assumere droghe o alcool.

Nell'immersione subacquea, questo accade allorché un compagno d'immersione prova a convincere il proprio partner a compiere una particolare immersione che può andare al di là dell'esperienza o del livello di comfort del subacqueo. Capita frequentemente di assistere ad episodi in cui una persona viene persuasa ad iniziare ad immergersi; qualcuno vicino a lui o a lei, probabilmente un consorte, può far pressione per farsi accompagnare. Quando capita che uno dei componenti di quella particolare coppia manifesti poco o nessun interesse nell'imparare ad immergersi, ciò può rendere il processo d'apprendimento ancor più difficoltoso per il subacqueo poco propenso e perfino, forse, anche per il suo compagno d'immersioni.

“Lei/lui mi ha convinto”

Durante l'addestramento, per un istruttore, non è infrequente sentire gli allievi affermare che hanno deciso di imparare ad immergersi perché il proprio marito/moglie o compagno/a li ha convinti ad iscriversi. Sia che l'abbiano fatto per una forma di rispetto, sia semplicemente per compiacere il proprio partner, con riluttanza essi si sono iscritti al corso. Un subacqueo potrebbe non essere interessato ad immergersi per diversi motivi: per esempio, può ritenere di non essere un buon nuotatore. Potrebbe non voler occuparsi di tutti quegli aspetti dell'addestramento e dell'equipaggiamento insiti in questo sport. Potrebbe ritenerlo troppo costoso. Potrebbe persino considerare il mondo subacqueo simile a quello descritto da Hollywood, composto di squali mangiatori d'uomini e subacquei dispersi in mare aperto. Un compagno potrebbe provare a smontare tutte queste obiezioni persuadendo con le lusinghe (o talvolta anche peggio). Alla fine, ancorché l'individuo ancora ritenga che immergersi non sia divertente, benissimo: potrebbe semplicemente non avere voglia di fare immersioni con le bombole.

Purtroppo, anche gli adulti ben equilibrati talvolta possono avvertire l'esigenza di misurarsi con i propri simili, circostanza, questa, che può condurre a piegarsi ai voleri, ai bisogni o ai desideri degli altri. In conseguenza di ciò, il forzare chi "non vuole diventare un subacqueo" a sottoporsi all'addestramento subacqueo, può diventare fonte di frustrazioni. L'individuo può o meno eccellere nell'addestramento; questo potrebbe comportare anche una sensazione di risentimento ancor maggiore per la propria partecipazione al corso. Anche se riluttanti, questi subacquei, dopo tutto, potrebbero anche trovare le immersioni divertenti, ma è alquanto improbabile che essi, dopo il brevetto, vadano avanti per molto; alla fine, c'è anche la possibilità che non portino nemmeno a termine l'addestramento iniziale. Inoltre, un subacqueo riluttante può anche ritenere di essere a maggior rischio di lesioni, qualora non sia completamente partecipe. "Mi ha convinto" non è la motivazione giusta per imparare ad immergersi.



Tutto in Famiglia

Essere spinti ad immergersi da parte di un genitore o di un fratello è inoltre potenzialmente pericoloso. Quei genitori che si entusiasmano ogni volta che s'immergono, potrebbero voler condividere queste avventure con i propri figli. Forse, i bambini vivranno queste avventure attraverso i racconti, i video e le fotografie dei genitori, fino a quando non raggiungeranno l'età e l'adeguato livello di maturità per poter iniziare. Questo può aumentare le loro probabilità di riuscita nell'addestramento e la sicurezza delle immersioni dopo il completamento del corso.

L'entusiasmo di un genitore per il mondo subacqueo, tuttavia, può non necessariamente tradursi in qualcosa che i bambini vogliono davvero fare. Per soddisfare i propri genitori, i bambini potrebbero quindi sottoporsi alla prova. Questa non è la motivazione giusta per imparare ad immergersi.

I genitori dovrebbero parlare apertamente ed in maniera onesta con i propri figli per quanto riguarda la subacquea, cercando di capire se hanno veramente voglia di iniziare. Non dovrebbero cercare di "convincere" i propri bambini che "Si divertiranno un mondo anche solo a provare".

Chi è il Vostro Compagno?

Uno dei concetti di base dell'addestramento alle immersioni è quello di rimanere entro i limiti della subacquea ricreativa. Inoltre, ciascuno dovrebbe stabilire i propri limiti: questi limiti non devono eccedere quelli suggeriti dalla comunità della subacquea ricreativa. Questo potrebbe includere l'uscire dall'acqua con 750 PSI (51 bar) d'aria all'interno della vostra bombola, piuttosto che con 500 PSI (34 bar), o trattenendosi 10 piedi (3 metri) al di sopra delle profondità massime segnalate dalla vostra tabella o dal computer subacqueo. Queste restrizioni supplementari forniscono un maggior margine di sicurezza qualora si commetta un errore nel corso dell'immersione programmata. L'esperienza è una grande

maestra, ma la "maniera per acquisirla" - vale a dire, ad esempio, facendo immersioni spingendosi al di là del proprio addestramento e della propria esperienza - non è certo il metodo migliore per migliorare come subacquei.

Viceversa, la partecipazione ai programmi d'addestramento continuo è un sistema eccellente per aumentare le proprie abilità e la fiducia ad affrontare immersioni più impegnative. I corsi sono stati progettati per introdurre i subacquei, in condizioni controllate e spesso inizialmente in acque delimitate, in nuovi ambienti, farli familiarizzare con nuove attrezzature e farli esercitare in quelle abilità necessarie ad effettuare immersioni sicure. Questa è la premessa per poter procedere oltre lo stato iniziale di Open-Water. L'addestramento, condotto da un professionista della subacquea pronto a prestare assistenza in caso di necessità durante il corso, fornisce la giusta guida per poter effettuare immersioni utilizzando le nuove abilità. Un compagno d'immersione abituale ha maggiori probabilità di influenzare le vostre abitudini subacquee. Ma, anche se vi immergete regolarmente con lo stesso compagno, non cullatevi in un falso senso di sicurezza: una buona squadra funziona meglio quando i due subacquei lavorano insieme per assicurare il successo dell'immersione. L'ideale si raggiunge quando i due i compagni in immersione hanno lo stesso obiettivo, come ad esempio scattare fotografie o girare video. I compagni dovrebbero evitare di cercar di far pressione sui propri partner d'immersione per spingersi oltre i propri limiti.

Anche una cosa apparentemente semplice quanto lo spingersi un po' più in profondità di quanto non si sia mai andati prima può generare nuove apprensioni. In quest'esempio, passate il tempo per lavorare ad incrementare i vostri limiti di profondità, anziché sentire il vostro compagno che, mentre vi apprestate ad immergervi, vi dice " Ehi, spariamoci a 130 piedi (40 metri) oggi". Se l'immersione più profonda che avete fatto fino a quel momento è stata a 60 piedi (18 metri), ma egli è molto convincente nella sua idea che non sia poi così difficile scendere fino a 130 piedi, potreste farvi persuadere a fare l'immersione, anche se non vi sentite a vostro agio nel farlo. Una volta che avete fissato i vostri limiti personali, attenetevi ad essi.



Sappiate dire No

Magnifica attività ricreativa, la subacquea è stata in grado di cambiare per sempre le vite di molti dei suoi partecipanti. Ma l'acqua può anche rivelarsi un ambiente inesorabile, che presenta dei rischi per i subacquei. In ogni immersione nuova, questi rischi devono essere presi in considerazione. L'unico mezzo per riuscire a ridurre le probabilità d'incidenza di questi rischi è "Saper Dire No" qualora non vi sentiate perfettamente a vostro agio nell'intraprendere una particolare immersione. Cercate esperienze nuove attraverso l'addestramento con i professionisti della subacquea, che possono accompagnarvi in questi esercizi in maniera controllata. Per acquisire esperienza, evitate il "Metodo della Scoperta" e non lasciate che siano gli altri a scegliere il destino delle vostre immersioni. Euripide, una volta affermò: " Gli uomini più saggi seguono la propria strada". Non preoccupatevi di misurarvi con i vostri simili, preoccupatevi maggiormente di misurarvi con voi stessi.