

# Equaleasy - assetto e compensazione

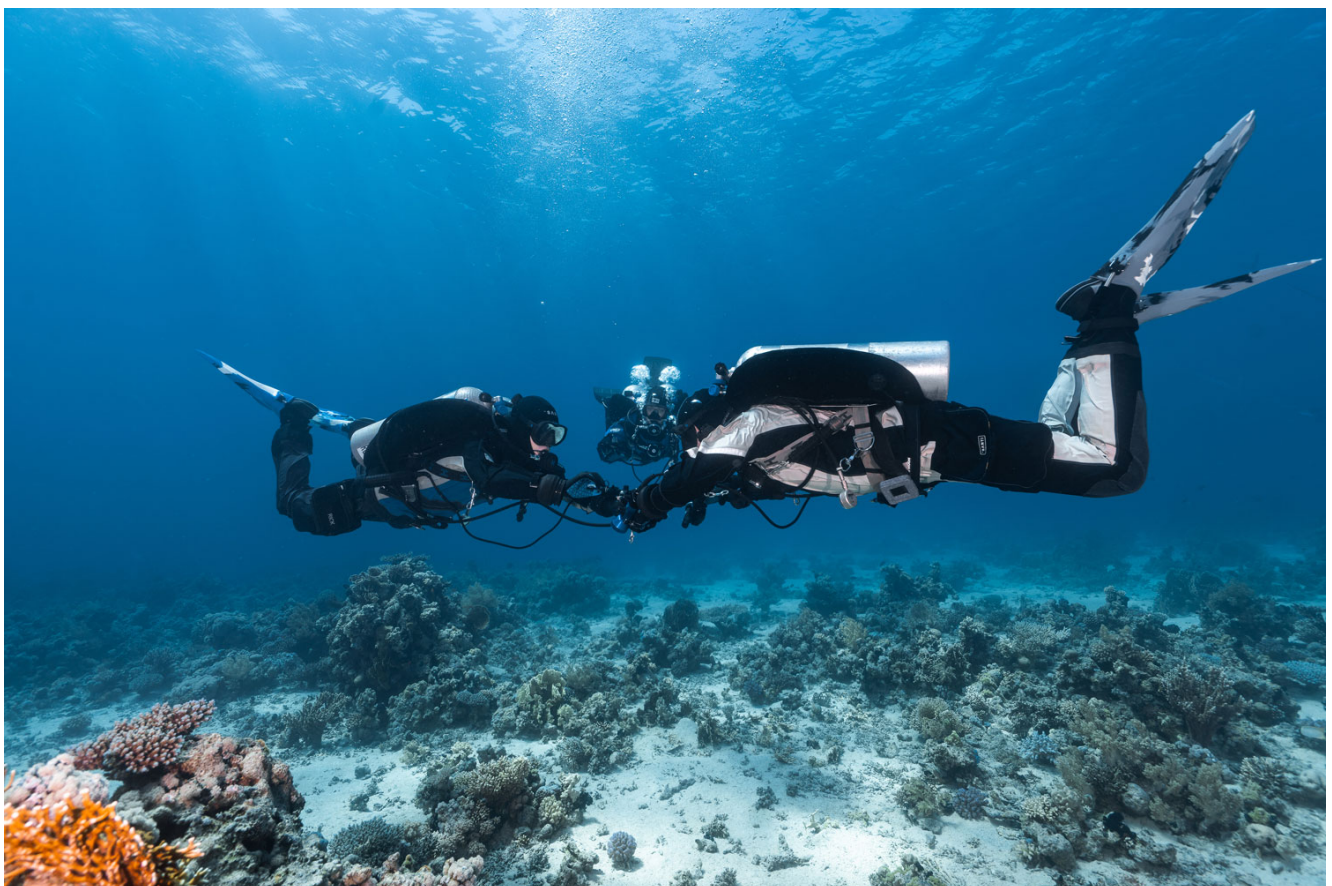
Quante volte sono state le orecchie ad avvertirci che stavamo scendendo?

Spesso è l'orecchio, la nostra parte anatomica più sensibile all'aumento di pressione, a segnalarci una perdita di quota non preventivata. Questo rende l'orecchio la vittima più frequente di un cattivo controllo dell'assetto.

## Una tecnica alla base di tutto.

Il controllo dell'assetto, non si finirà mai di ripeterlo, è fondamentale per il comfort e per la sicurezza dell'immersione. Un assetto mediocre incide non solo sui consumi, che tendono a dilatarsi, ma soprattutto sul controllo della velocità di discesa e di risalita del subacqueo. Un subacqueo con una zavorra eccessiva sarà costretto a mettere molta aria nel GAV, cosa che amplificherà gli effetti del cambiamento di pressione. Una muta stagna si comporterà come un GAV. Rapide espansioni e compressioni dell'aria contenuta nella stagna e nel GAV possono portare a risalite troppo rapide, o a perdite di quota indesiderate.

Il tipico Trim di chi ha troppi pesi in cintura o di chi non immette aria a sufficienza nel GAV è quello di una posizione cabrata, con le pinne verso il basso. In quella condizione il subacqueo deve continuare a pinneggiare per non perdere quota, rischiando inoltre di danneggiare il fondale o sollevare sospensione. Il tipico trim di chi invece ha pochi pesi in cintura o troppa aria nel GAV è quello del subacqueo con la testa in basso, le gambe in alto. In quella posizione i subacquei meno esperti trovano difficile raggiungere la valvola di scarico sul retro. Nelle mute stagne se l'aria si raccoglie verso i piedi bisogna prendere contromisure d'emergenza.



## Un incidente diffuso.

Le conseguenze più pericolose di un cattivo controllo dell'assetto restano quelle di una risalita troppo rapida o di sfiorare uno stop di decompressione. Questi due errori possono portarci dritti in camera iperbarica. I barotraumi, in confronto ai rischi di MDD, almeno nell'immaginario dei subacquei, sembrano scivolare in secondo piano. La realtà dei dati ci racconta una faccenda diversa: l'incidente subacqueo più frequente non è affatto la MDD, ma il barotrauma.

Alla base di molti barotraumi c'è spesso un mancato controllo dell'assetto. Non c'è bisogno di precipitare nell'abisso per farsi male: continue risalite e discese, spesso repentine, possono facilmente danneggiare le orecchie. Ne sanno qualcosa gli istruttori, che accompagnano su e giù gli allievi durante gli esercizi, spesso con le mani occupate oppure concentrati sull'allievo, e che non riescono a compensare con la giusta frequenza. Molti istruttori non conoscono la tecnica handsfree, ben descritta nel [corso EqualEasy](#). Erudizione o meno, ogni discesa non controllata è uno stress per le nostre orecchie.

## Come salvarsi le orecchie.

Ripartiamo dal corso open water: trattenendo un respiro normale un subacqueo in configurazione ricreativa con GAV e bombola vuoti dovrebbe galleggiare all'altezza degli occhi. È un metodo empirico che funziona sempre. Il famoso vecchio detto meglio un chilo in più che un chilo in meno - nel dubbio - può essere pericolosamente fuorviante: la tendenza osservata tra i subacquei è quella di esagerare con la zavorra. E non di un chilo soltanto. Una volta sott'acqua, ci si dovrebbe affidare soprattutto al GAV, ma è altresì importante mantenere il [controllo del volume polmonare](#) attraverso il ritmo e l'ampiezza della respirazione; un uso frenetico del GAV può trasformare un subacqueo in uno yo-yo.

Come con le orecchie è meglio anticipare che inseguire: se sappiamo di dover risalire sgonfiamo il GAV un poco prima di iniziare la risalita. Se sappiamo di dover scendere evitiamo di sgonfiarlo eccessivamente, soprattutto se siamo già in profondità. Durante l'immersione controlliamo la posizione delle nostre gambe e della testa: gambe e testa ci indicano cosa sta succedendo non solo al nostro trim, ma anche al nostro assetto.

---

### Per saperne di più:

- [Il controllo dell'assetto in immersione](#)
- [Respirazione e controllo del galleggiamento: fermati, respira, pensa, poi agisci.](#)

---

## Sull'autore

Membro DAN dal 1997, Claudio Di Manao è Istruttore subacqueo PADI e IANTD, a Sharm el Sheikh in Egitto scrive e pubblica 'Figli di Una Shamandura', il primo di una fortunata serie di libri ironici sulla vita di subacquei e istruttori in Mar Rosso. Collabora con magazine, radio e quotidiani a diffusione nazionale occupandosi dei temi che più gli stanno a cuore, come l'ambiente marino, i viaggi e la sicurezza in mare. Tra le sue collaborazioni: Corriere del Ticino, ImperialBulldog, Radio Svizzera, Alert Diver, ScubaZone, Nereus.