Ibernazione e Formazione

Ci sono subacquei che durante i mesi invernali scelgono di rintanarsi, comportandosi più come orsi in letargo che come avventurosi amanti dell'acqua. Sembra che l'unico momento buono per avvistare queste sfuggenti creature sia quando hanno bisogno di un boccaglio nuovo per una fuga ai tropici. Ma il viaggio non dovrebbe essere l'unica ragione che spinge i subacquei ad uscire dalle "tane" sfoggiando l'attrezzatura da sub.

"Attivo" è un termine relativo, che significa cose diverse a persone diverse. La maggior parte dei sub si colloca tra l'essere in uno stato di semi-dormienza e l'immergersi diverse volte al mese. Se fuori c'è la tormenta, trovare la motivazione può semplicemente dipendere dal pensare alle immersioni da una prospettiva diversa. Con un po' di pianificazione e di creatività, si può continuare a coltivare l'abitudine ad andare sott'acqua durante tutto l'anno. Nei climi freddi, le immersioni invernali più ovvie sono quelle sotto i ghiacci. Anche se non per tutti, i subacquei incalliti le troveranno molto "cool" (gioco di parole voluto). Pensandoci per tempo, può essere più facile di quanto non si pensi convincere il compagno di immersione a partecipare ad un'attività che richiede l'uso di una motosega. È un'eccellente occasione per espandere i propri orizzonti cercando nuove sfide. Ma cos'altro si può fare che non richieda di doversi misurare con l'acqua ghiacciata?

Tutti in vasca!
Esistono innumerevoli attività che permettono di rimanere in esercizio e che richiedono di passare all'aperto un tempo minimo. Molte di queste iniziano con una piscina e contribuiscono a formare un subacqueo più preparato. È logico che le abilità di un subacqueo non attivo si deteriorino prima di quelle di un subacqueo attivo, quindi perché non trascinare il compagno al centro immersioni locale per una sessione di pratica? I centri immersioni di ogni dove riconoscono che i mesi invernali sono eccellenti per migliorare le tecniche, pertanto propongono lezioni di assetto, aggiornamenti di salvamento, introduzioni alla muta stagna e corsi pratici di foto e video subacquei.

Assetto: impariamo a restare sospesi
Eccellenti tecniche di assetto sono importanti per tutti i subacquei. La capacità di evitare di disturbare la fragile vita marina, di rimanere staccati dal fondo per mantenere la visibilità, la capacità di completare le tappe di sicurezza richiedono tutte una costante attenzione al controllo dell'assetto. La piscina consente di lavorare su queste capacità in un ambiente controllato. Le sessioni sull'assetto sono anche l'occasione per lavorare sul peso di zavorra. In genere, si constata che la quantità di chili necessari per le prime immersioni poi non serve più. L'esperienza consente di essere più rilassati sott'acqua, con il risultato di un miglior controllo della respirazione. Atti respiratori lenti e controllati possono servire per piccoli aggiustamenti nell'assetto, ma solo se la zavorra è giusta. La piscina consente anche di provare diverse configurazioni di zavorra adatte a vari livelli di protezione, con e senza cappuccio, guanti e sottomuta. Fate una scommessa col compagno per vedere chi riuscirà a togliere più peso alla zavorra assicurandovi, naturalmente, di lasciarne abbastanza per simulare una tappa d'emergenza con una bombola semivuota.

Salvami: la pratica rende perfetti
Le tecniche per l'assetto non sono le sole che valga a pena esercitare. La piscina è un ambiente eccellente per fare pratica con le tecniche di salvamento, che comprendono il saper reagire a situazioni di mancanza d'aria, a crampi alle gambe, al panico e che spaziano, tra le altre cose, dall'addestramento di livello iniziale, a subacquei svenuti sott'acqua e in superficie, subacquei in panico e uscite dall'acqua. Potreste assistere a lezioni di salvamento programmate – sempre che siate subacquei di salvamento brevettati – per far pratica delle tecniche con nuovi subacquei "rescue". E se non siete subacquei di salvamento,

questo potrebbe essere il momento migliore per iscrivervi con il vostro compagno ad un apposito corso.

Le mute stagne: calde e meravigliose

Come protezione invernale, le mute stagne sono eccellenti – ed in alcune zone assolutamente necessarie. Potrebbero essere esattamente ciò che vi serve per estendere la stagione delle immersioni. Poiché esistono diversi tipi di muta stagna e diverse esigenze di configurazione dell'attrezzatura aggiuntiva, fate una prova in piscina prima di impegnarvi nell'acquisto. Il centro immersioni locale ed il vostro istruttore possono guidarvi nella scelta del sistema più adatto e anche fornire le informazioni e l'addestramento necessari a rendere facile il passaggio da una muta umida ad una muta stagna.

Fotografare: creare una memoria ed affinare le tecniche

Per gli entusiasti di foto e video sub, potrebbe non esserci momento migliore di un'immersione invernale in piscina per lavorare su tecnica e composizione fotografica. Investire in qualche rollino (o batterie per la macchina digitale) o nastro video per la pratica in piscina pagherà dividendi nelle immersioni future. Alcuni centri immersioni sono noti per l'allestimento di "barriere artificiali" sul fondo della piscina, che possono comprendere giocattoli ed altri oggetti che richiedono diverse manovre per ottenere una buona foto. Ciò richiede un'attenzione più concentrata sul controllo dell'assetto mentre si compone l'inquadratura, si scatta la foto o si gira il video e poi mentre ci si districa dall'area senza disturbare la barriera artificiale.

Se il meteo è spaventoso

Anche se avete deciso che entrare in vasca – pur se al coperto – nel cuore dell'inverno non è proprio la vostra idea di divertimento, potete continuare ad immergervi senza una singola goccia d'acqua. A noi tutti serve tenere aggiornate le tecniche di RCP e di primo soccorso nel caso servisse la nostra assistenza, su un sito d'immersione come in mezzo ad una strada. Anche i corsi sull'utilizzo dei defibrillatori automatici esterni (DAE) e sulla somministrazione di ossigeno sono naturali per i subacquei. Tenete presente che la popolazione dei subacquei continua nel complesso ad invecchiare, rendendo l'addestramento all'uso dei DAE molto indicato per i sub. Informatevi presso il vostro istruttore DAN, che potrebbe avere in programma questi ed altri corsi. C'è sempre da imparare, sia che vi serva l'intero corso o solo un aggiornamento. Perché non usare quegli algidi giorni per affinare la capacità di dare una mano? Anche se fuori fa freddo e l'acqua gela, ci si può divertire tutto l'anno con le attività correlate alle immersioni. Per informazioni sugli altri corsi, compresi Esame neurologico sul posto per subacquei e Lesioni da organismi marini pericolosi, contattate il vostro centro immersioni.