

Il Castello di carte: vi manca qualcuna delle abilità subacquee fondamentali?

Avere buone abilità subacquee di base è essenziale, per diverse ragioni: perché i sub si trovino a proprio agio in acqua e si divertano, per incrementare la propria sicurezza e quella dei compagni d'immersione, e non ultimo per preservare l'ambiente marino. Tutte le agenzie didattiche cercano nei loro corsi di trasmettere al meglio queste abilità ai loro studenti, in vari modi e gradi. Tuttavia, è giusto riconoscere che all'interno della comunità subacquea ricreativa, nel suo complesso, esiste ancora un notevole margine di miglioramento nello sviluppo delle abilità fondamentali. Affrontiamo l'argomento in "House of Cards" (letteralmente, castello di carte), serie in cinque parti, ognuna delle quali dedicata ad un aspetto fondamentale dell'immersione. Ci guida nel percorso Audrey Cudel, esperta istruttrice tech & cave e fotografa subacquea, con il prezioso contributo di altri noti e rispettati istruttori ed esploratori della scena subacquea internazionale. Dovresti lavorare su uno o più aspetti di queste abilità fondamentali? Scoprilò subito.

-

Il team editoriale di Alert Diver

La maggior parte delle difficoltà in immersione sono riconducibili alla mancanza di abilità di base. Spesso non si presta abbastanza attenzione a queste abilità durante l'addestramento ricreativo iniziale. E' richiesto un forte impegno, sia da parte dell'istruttore che dell'allievo, per dedicare tempo e sforzi nel costruire la corretta pratica e consapevolezza. Gli allievi spesso pensano che imparare ad immergersi sia un processo semplice e veloce come saltare in acqua e godersi la sensazione di galleggiare nel blu. Alcuni subacquei si trovano di nuovo alle prese con queste abilità in una fase successiva, quando ad esempio si iscrivono ad un corso tecnico e forse devono fare uno sforzo extra per "disimparare" cattive pratiche e abitudini, mentre partire col piede giusto dall'inizio avrebbe reso il viaggio molto più piacevole. Come recita il proverbio: "Non si può correre prima di aver imparato a camminare".

Avere padronanza di questi fondamentali può sembrare all'inizio un lavoro duro e che comporta alcune spese. La verità, tuttavia, è che costruire una solida base fin dall'inizio permette ai subacquei di analizzare, capire e controllare ciò che accade durante l'immersione e costruire una solida esperienza. Da qui possono prevedere meglio i loro futuri obiettivi di formazione. Il risultato sperato è quello che definiamo un "buon subacqueo": preparato, padrone della situazione e sicuro per se stesso, per il suo team e per l'ambiente che intende esplorare.

Padroneggiare l'immersione significa quindi dominare ognuna delle abilità fondamentali. Se non si è in grado di eseguire facilmente una o più di queste abilità, il castello di carte (la House of Cards) crollerà, e qui non si tratta di carte plastificate come quelle delle tue certificazioni... Quindi, come si crea una solida base per la House of Cards? Anche se lavorano insieme in modo sinergico, esiste una gerarchia tra le cinque abilità fondamentali, a formare una sorta di struttura piramidale. Eccole in ordine d'importanza:

- Respirazione e controllo del galleggiamento
- Trim o assetto
- Tecniche di propulsione efficaci
- Consapevolezza di squadra e posizionamento
- Consapevolezza situazionale



Padroneggiare ognuna, ma soprattutto sincronizzare queste abilità è la chiave di volta per un'immersione sicura. Significa contare su una solida base, per poi concentrarsi su altri aspetti ed opportunità.

Non c'è niente di più difficile che sbarazzarsi di cattive abitudini radicate. Che sia per pressione o per questioni di ego, affrettarsi a ottenere quante più certificazioni se le basi non sono a posto può rendere il progresso più pericoloso e difficile da raggiungere. Come detto, può succedere che le abilità fondamentali siano sottovalutate durante l'addestramento ricreativo iniziale. Il successivo disagio sperimentato dai subacquei spesso li porta a prendere corsi di specialità per colmare le carenze, quando queste abilità avrebbero dovuto essere affrontate come una componente fondamentale del loro primo corso d'immersione.

Vale il principio *KISS (Keep It Simple, Stupid)*. La semplicità è l'obiettivo ultimo ed è indice di perfezione. Non si raggiunge quando non c'è più nulla da aggiungere, ma quando non c'è più nulla da togliere. Essendo consumatori in uno sport dove l'attrezzatura gioca un ruolo importante, i subacquei tendono a voler collezionare "giocattoli", cioè componenti dell'equipaggiamento, come se questo li rendesse subacquei migliori, e questa tendenza può talvolta essere incoraggiata dal mercato o da istruttori che intendono vendere di più. Ma anche qui, l'attrezzatura personale e le scelte di configurazione dovrebbero essere il risultato della padronanza dei fondamentali, non il contrario. Solo allora si possono controllare appieno altri parametri di pianificazione come le miscele respirabili, la navigazione e il piano di risalita, per preparare un'immersione sicura e controllata.

Il galleggiamento è una questione di controllo o di comodità? Ha senso avviluppare una cintura dei pesi mal sistemata attorno alla vita del subacqueo? Fino a che punto questo può compromettere la sua sicurezza? L'assetto è davvero così importante, e come è correlato alla galleggiabilità? Perché così tanti sub scoprono tecniche di propulsione come il *back kick* o l'*elicottero* solo dopo essersi interessati all'immersione tecnica, anche se queste tecniche sono appropriate e di provata efficacia anche per

l'immersione ricreativa? Quali sono le pinne più adatte a me? Cosa comporta realmente l'immersione in team, e perché un gruppo di subacquei in acqua non è necessariamente un team? Come la padronanza individuale di galleggiamento, assetto e tecniche di propulsione rende un team più performante e sicuro? La consapevolezza situazionale dipende dalle condizioni meteo-marine?

In questa serie affronteremo ciascuna di queste domande attraverso l'uso di buon senso, esempi ed esperienza, piuttosto che trattarle come un puro esercizio accademico. Nel fare questo, esamineremo in dettaglio le cinque abilità fondamentali, discuteremo su cosa sono, come interagiscono tra loro e come contribuiscono a rendere migliore l'immersione.

Sull'autrice

[Audrey](#) è un' istruttrice subacquea tecnica, specializzata in corsi sidemount e cave. Opera principalmente in Europa ed in Messico, ed è nota per la sua attività di fotografa sub, mentre ritrae subacquei tecnici che esplorano le profondità del mare o suggestive grotte.

I suoi lavori sono stati pubblicati su numerose riviste di settore o media generalisti come Wetnotes, Octopus, Plongeurs International, Perfect Diver, Times of Malta, Alert Diver e SDI/TDI.

Traduttore: Cristian Pellegrini