

Immergersi o non immergersi: questo è il problema.

Saltare un'immersione può essere necessario per vari motivi. Riconoscere quando dire NO è un'abilità vitale per la sicurezza.

Sappiamo tutti che è difficile resistere a un'immersione. Eppure, anche con un'autorizzazione medica in tasca, ci sono situazioni in cui rimanere all'asciutto è probabilmente la decisione migliore. Vediamo alcune di queste ragioni.

BENESSERE FISICO E MENTALE

Chiediti: come mi sento? Ho dormito bene e sono ben riposato? Ho fatto festa con gli amici e forse ho bevuto uno o due bicchieri di troppo? E' capitato a tutti, più di una volta.

Sei sotto pressione per problemi vari e senti di non riuscire a concentrarti correttamente? Troppo stress al lavoro? Forse è il caso di prendersi un po' di tempo per recuperare le forze e schiarirsi le idee, prima di entrare in acqua.

Hai la nausea dopo un lungo viaggio in barca? In alcuni casi, immergersi rapidamente, a una profondità tale da non sentire le onde, ti farà sentire meglio. Ricordati però che prepararti all'immersione su una barca che beccheggia potrebbe provocare maggiore nausea. Solo tu puoi sapere come ti sentite dentro, quindi stai allerta e presta attenzione ai segnali che il tuo corpo ti invia.

Sei congestionato o hai mal di denti? Immergersi in queste circostanze può solo peggiorare la sensazione di disagio e potrebbe introdurre ulteriori complicazioni per la salute e la sicurezza. Se non ti senti bene, non peggiorare la situazione spingendoti oltre!



LIVELLO DI ADDESTRAMENTO

Sei d'accordo con il piano d'immersione proposto? Lo trovi ragionevole e in linea con il tuo addestramento ed esperienza?

Forse un gruppo di subacquei ti invita a partecipare a un'immersione che è un po' al di là del tuo livello di addestramento o che, in generale, è troppo rischiosa per i tuoi gusti. Dire di no può essere difficile: il sito di immersione può essere allettante, o non vuoi sembrare debole. Ricorda perché hai iniziato a fare immersioni: probabilmente per goderti il mondo sommerso. Ti piacerebbe quindi ritrovarti stressato sott'acqua? Ne dubito.

COMPAGNI

Ti senti a tuo agio con le persone che faranno parte del team? Puoi contare su di loro sopra e sotto la superficie, e avete stabilito una buona comunicazione? Pensi siano in grado di gestire eventuali problemi?

Se non ti senti a tuo agio con quello che dovrebbe essere il tuo buddy, dillo senza aver paura di ferire i suoi sentimenti. Ho visto spesso subacquei che non ragionano come parte del team e si comportano in modo imprevedibile. Anche se è bene essere autonomi in acqua nella maggior parte delle situazioni, è sempre meglio avere al proprio fianco qualcuno che ti fa sentire al sicuro.



QUESTIONE DI ATTREZZATURA

Ti fidi dell'attrezzatura che stai per usare? Se ne hai presa una a noleggio, deve calzarti a pennello e funzionare a dovere. Se non ti senti a tuo agio, chiedi di cambiarla. Un improvviso malfunzionamento non facilmente riparabile sul posto porta inevitabilmente all'annullamento dell'immersione. Forse altri subacquei ti proporranno un'attrezzatura sostitutiva, ma se non ti senti a tuo agio nell'usarla, salta l'immersione. Vale il proverbio: prenditi cura della tua attrezzatura e lei si prenderà cura di te!

CONDIZIONI DI IMMERSIONE

Le condizioni attuali sono adatte all'immersione? Alcuni siti sono remoti e richiedono sforzi fisici e spese considerevoli per essere raggiunti. Una volta sul posto, annullare l'immersione può risultare difficile, anche se meteo sfavorevole o altre condizioni ambientali lo giustificerebbero.

Condizioni difficili possono includere onde, correnti, venti forti, scarsa visibilità o animali marini pericolosi. Le onde e le correnti possono rendere l'ingresso e l'uscita dall'acqua molto impegnativi, se non addirittura pericolosi. La scarsa visibilità, specie se non prevista, può rovinare un'immersione. La temperatura dell'acqua è di solito prevedibile, ma può richiedere una muta più calda e più zavorra di quella a cui sei abituato. Potrebbe anche essere necessaria una muta stagna, il che richiede una formazione specifica. Sia la temperatura che i cambiamenti di attrezzature possono agire come fattori di stress. Se non ti senti in grado di gestire questi problemi, non tuffarti.



LA PAURA DI ESSERE ESCLUSI

Una delle regole primarie nel nostro ambiente è: puoi rinunciare a un'immersione in qualsiasi momento, per qualsiasi motivo. La cultura attuale però, così improntata alla frenesia e all'efficienza a tutti i costi, non tollera che si perda l'opportunità di fare qualcosa. E' un fenomeno chiamato FOMO (Fear Of Missing Out, o paura di essere esclusi), un sentimento di apprensione per la perdita di informazioni o esperienze. Questa sensazione può essere amplificata dai social media, specie quando l'esperienza o l'attività in questione è di tendenza.

Chiediti: mi sto spingendo a fare questa cosa per impressionare i miei amici sui social media? Ti godi davvero il momento presente o pensi ossessivamente alla prossima cosa da fare sulla lista? Prenditi il tuo tempo. Goditi l'immersione. Apprezza la compagnia dei tuoi buddy e il fatto di poter fare ciò che ami.

Una persona saggia ha detto: "È molto meglio stare seduti in barca desiderando di immergersi che

immergersi desiderando di stare in barca". Spesso i problemi possono essere individuati prima dell'immersione, evitando eventi negativi a cascata durante l'immersione. Le check-list pre immersione, per fare un esempio, sono molto utili per individuare potenziali problemi prima che si verifichino.

Un ultimo pensiero: non mettere in pericolo te stesso e gli altri. Durante la formazione pratichiamo molte abilità diverse. Sapere quando saltare un'immersione è importante quanto tutte le altre.

Sull'autrice

La dott.ssa [Dubravka Vejnovic](#) vive a Belgrado, Serbia. E' una [DAN Europe Ambassador](#), subacquea tecnica, madre e ricercatrice con un dottorato in genetica applicata. Con oltre 15 anni di esperienza in campo subacqueo, è esperta in immersioni trimix CCR, ed ha una forte passione per i relitti e le grotte. Essendo l'unico membro femminile del Triton Tec Team, il principale team di immersioni tecniche dei Balcani, si distingue nella comunità subacquea. La dott.ssa Vejnovic è anche Ambassador del marchio SANTI, Poseidon SEE e TDI, rappresentando e promuovendo attivamente l'eccellenza nel mondo delle immersioni.

Traduttore: Cristian Pellegrini