

# Kit di pronto soccorso per subacquei

Senza un kit di pronto soccorso a portata di mano, un infortunio avvenuto fuori o dentro l'acqua (che si tratti di una puntura di medusa o di una bombola lasciata cadere) può essere potenzialmente pericoloso, se non addirittura mortale. E proprio come l'attrezzatura subacquea, il kit di pronto soccorso dovrebbe essere tenuto aggiornato con l'occorrenza necessario al suo utilizzo. Un kit completo e fornito di articoli specifici per la subacquea può essere utile sia in caso di piccoli infortuni, sia nella gestione di incidenti più gravi.

Un kit di pronto soccorso di base per la subacquea è simile a quello che si trova in farmacia (il quale dovrebbe contenere gli articoli riportati nella checklist nella barra laterale), ma dovrebbe anche contenere degli articoli specifici.

Nonostante l'applicazione di un cerotto adesivo possa essere un'attività divertente per alcuni, esistono sicuramente metodi più semplici per medicare piccoli tagli, graffi o vesciche. Due ottime aggiunte al kit di pronto soccorso per subacquei sono il cerotto spray impermeabile e la tintura di benzoino, (quest'ultima raccomandata da DAN) la quale favorisce l'adesione dei cerotti alla pelle, specialmente in un ambiente umido.

A seconda del tipo di immersioni pianificate, altri articoli che possono rivelarsi utili sono, per esempio, un repellente per insetti (per la serie prevenire è sempre meglio che curare), e, per evitare ustioni dolorose, una protezione solare (assicuratevi che la crema sia 'Reef Safe'). Una torcia è utile in caso di scarsa visibilità oltre che per esaminare piccole ferite come quelle causate da schegge, piccole spine o da resti di filamenti urticanti di meduse. Importante anche controllare se ci sia bisogno di portare con sé [l'ossigeno](#).



È una buona idea avere qualche ricambio di guanti in nitrile, visto la facilità con cui si rompono.

L'aceto (o acido acetico al 4-6%, come l'aceto usato in cucina) è un rimedio molto utile per le lesioni da contatto con meduse tropicali (es. (ad es. la cubomedusa australiana), ma può essere dannoso per il trattamento di punture di alcune specie del Mediterraneo (ad es. è estremamente controindicato per Pelagia noctiluca, una delle meduse più diffuse nel Mediterraneo). In questo caso, infatti, l'aceto potrebbe innescare la rottura delle nematocisti urticanti (contenenti veleno) rimaste attaccate alla pelle. Se si è punti, il rimedio più efficace resta la rimozione immediata dei filamenti urticanti (evitando rigorosamente sfregamenti e graffi) seguita dall'immersione della parte colpita in acqua calda (non dolce!), ad una temperatura di 42-45°C per almeno 20/30 minuti. L'acqua calda riduce il sia dolore sia l'infiammazione in corso.

Uno degli articoli più importanti del kit di pronto soccorso ha poco a che fare con la medicina, si tratta infatti di avere qualcosa con cui (e su cui) scrivere. È risaputo che in caso il paziente necessiti di ulteriori cure oltre a quelle di base, gli appunti sulle cure già fornite potrebbero tornare estremamente utili al personale medico.

Graffi, contusioni, distorsioni e stiramenti sono tra gli infortuni più comuni che accadono in barca e vanno medicati con i materiali tradizionalmente utilizzati per questo tipo di incidenti. Fasciare una ferita in modo rapido ed efficace può ridurre al minimo il rischio di infezione ed avere a bordo farmaci e impacchi vari, utili per emergenze e piccoli infortuni, potrebbe salvare la vostra giornata di immersioni.

Tuttavia, un kit di pronto soccorso non può contenere tutto l'occorrente per tutte le evenienze. Il pensare in modo creativo - unito alla competenza e formazione acquisite durante i corsi DAN - può sicuramente aiutarvi a trovare soluzioni alternative in caso di mancanza di articoli specifici nel vostro kit.

Per lo staff di DAN, immergersi non è un lavoro, ma una passione ed è per questo che alcuni nostri colleghi hanno voluto condividere le loro raccomandazioni personali sulle esigenze di primo soccorso per subacquei.



## Suggerimenti dallo staff DAN

“Le scorte del kit di pronto soccorso diminuiscono a vista d’occhio se non vengono rimpiazzate dopo ogni utilizzo”.

“Nel kit non dovrebbero mai mancare degli abbassalingua. Possono essere utilizzati come stecche per le dita, come applicatori per creme e per tantissime altre evenienze”.

"L’attrezzatura adatta infonde fiducia durante un’emergenza."

E infine, la raccomandazione più importante di tutte: “Portate sempre, sempre, sempre con voi un kit di pronto soccorso. Mettetelo nella vostra lista insieme attrezzatura subacquea; è solo una questione di tempo prima che vi risulti utile.

## Contenuti consigliati per i kit di pronto soccorso

### Bisogni primari

- guanti in nitrile (ipoallergenici)
- dispositivo di barriera per rianimazione (maschera o schermo oronasale)
- pinzette
- spille da balia
- forbici
- soluzione antisettica (alcool isopropilico) o salviette
- guida di primo soccorso

### Fasce e bende

- bende adesive
- garze e rotoli
- bende triangolari
- bende elastiche
- nastro medico

### Accessori

- aceto
- soluzione salina sterile
- siringa per irrigazione
- compresse calde e fredde

### Farmaci

- aspirina
- paracetamolo
- ibuprofene (ad es. Advil®, Dolormin®, Nurofen®)
- difenidramina (antistaminico)
- crema all'idrocortisone
- pomata antibiotica
- dimenidrinato (pastiglie per il mal di mare)
- loperamide (Imodium®)
- antiacido (ad es. Tums®)



**È ORA DI RINNOVARE  
LA TUA ISCRIZIONE DAN?**

Controlla la data di scadenza sulla tua tessera. Se è già scaduta, rinnovala oggi. La tua iscrizione contribuisce in modo determinante allo sviluppo di programmi di sicurezza.

**RINNOVA ORA**

---

### Sull'autore

Tim Blömeke è istruttore di immersioni ricreative e tecniche a Taiwan e nelle Filippine. È un subacqueo con una grande passione per le grotte, i relitti e il circuito chiuso, nonché collaboratore e traduttore per Alert Diver. Vive a Taipei, in Taiwan. Puoi seguirlo su Instagram [@timblmk](https://www.instagram.com/timblmk).

---

**Traduttrice:** Laura Coppa