

# Le 10 regole di sicurezza

1. Frequenta corsi di immersione, di BLS, di Primo Soccorso con Ossigeno e di aggiornamento con istruttori qualificati.
2. Sottoponiti a controlli medico-subacquei annuali (anche dopo malattie ed infortuni o se devi assumere farmaci).
3. Mantieniti idratato bevendo regolarmente acqua o integratori salini. Evita alcol e sforzi intensi, prima e dopo l'immersione.
4. Controlla sempre il buono stato ed il perfetto funzionamento di tutta l'attrezzatura, tua e del compagno. Assicurati che sia adeguata all'immersione pianificata.
5. Indossa jacket, doppio erogatore, manometro e coltello; anche se usi il computer, porta con te profondimetro, orologio e tabelle.
6. Immergiti sempre in condizioni meteo-marine favorevoli, con adeguata assistenza in superficie ed in coppia. Usa la boa segnasub.
7. Immergiti entro i limiti del tuo brevetto. Evita profili "yo-yo" e non trattenerne mai il respiro durante la risalita.
8. Risali a 9-10 metri al minuto di velocità, utilizza i modelli decompressivi più aggiornati e privilegia i più elevati livelli di "conservativismo".
9. In caso di sospetta MDD, somministra subito ossigeno al 100% con un erogatore adeguato e per il tempo necessario. Non tentare procedure di ricompressione in acqua. Chiama il DAN!
10. Prima di volare, segui le raccomandazioni DAN: almeno 12 ore dopo una singola immersione ed almeno 24 ore dopo immersioni ripetitive e/o immersioni deco.

## Importante

- Assicurati che siano immediatamente disponibili materiali di primo soccorso ed un adeguato kit ossigeno (come il kit ossigeno DAN).
- L'insorgenza (anche tardiva) di sintomi dopo un'immersione, richiede l'immediata attivazione di soccorsi specializzati. Chiama il DAN!
- In caso di emergenza, ricorda che solo gli iscritti DAN hanno accesso alla migliore assistenza in tutto il mondo.