

# Prepariamoci per la stagione subacquea

Ogni subacqueo ha il suo stile. È la nostra individualità a renderci quello che siamo: facciamo lavori diversi, ci piacciono attività, musica, arte, svaghi diversi. Ma se andiamo sott'acqua e vogliamo immersioni sicure, abbiamo tutti un'unica strada da seguire.

Questa guida è stata pensata a beneficio di ciascuno di noi. Ammettiamolo: almeno una volta, tutti abbiamo lasciato che qualcosa si frapponesse fra noi e la sicurezza in immersione:

“Ho fatto sempre così.”

“Non ho tempo per questo.”

“A me non succede mai niente.”

“Fai quello che faccio io e andrà tutto bene.”

“Non fa niente - qualcuno ha sempre un ... in più (completa la frase con: cinghiolo, rondella, o-ring).”

Abbiamo mille scuse per ignorare le sagge e condivise linee guida per la sicurezza. Ma c'è un unico modo prudente di prepararsi per la stagione delle immersioni: conoscere le proprie capacità e la propria attrezzatura, seguire le linee guida, rimanere entro il livello e le tecniche acquisiti durante l'addestramento, fare le cose con calma - non avere fretta.

Grazie in parte alle misure preventive volte a ridurre i rischi, i danni da immersione come la malattia da decompressione (MDD) sono rari. Altri problemi, come il barotrauma dell'orecchio e delle cavità sinusali, si verificano molto più spesso tra i subacquei principianti e tra coloro che si immergono di rado. Il rovescio della medaglia è che la bassa incidenza di infortuni può portare ad un atteggiamento meno attento riguardo la sicurezza.

La verità su qualsiasi tipo di incidente subacqueo è che, con la giusta combinazione di circostanze - inesperienza, negligenza, fretta o anche solo assecondare gli altri - ci si può far male abbastanza facilmente. Si hanno meno probabilità di farsi male se si seguono le misure di sicurezza di provata efficacia.

Esaminiamo i seguenti casi, tratti dalle chiamate di assistenza al DAN .

## **Il coleottero e il bruco**

Da archiviare sotto “Avrei dovuto far revisionare l'erogatore.”

Per quella prima immersione dell'anno capita di andare di fretta: affitta la bombola, arriva alla barca, vestiti, apri l'aria, entra in acqua. Inspira un coleottero che ti blocca un bronco.

Naturalmente si trattava di un insetto morto, ma era lì. Più tardi, con il subacqueo sotto anestesia, l'insetto venne rimpatriato nella pattumiera del medico.

Immaginiamo la sorpresa di un altro sub, che aveva assemblato l'attrezzatura per la prima immersione dell'anno. Inspirò dall'erogatore e avvertì un bruciore insolito, come delle punture in gola. La lingua prudeva e bruciava. Durante l'inverno un bruco peloso, prima di morire, si era insinuato nell'erogatore. Senza un controllo preventivo, il sub l'aveva semplicemente inalato. Perché non usare il pulsante di scarico? Con un erogatore “dormiente”, ricordiamoci di spugarlo rapidamente su una mano o su un panno prima di respirarci.

## **La “sorpresa del neofita”**

Il colpo di ventosa può capitare a chiunque di noi, ma succede più spesso ai subacquei neobrevettati o a chi non si immerge spesso. È il tipo di incidente che può capitare a dispetto di una corretta respirazione e di naso e cavità sinusali puliti.

Sorprende vedere quanti subacquei sono troppo inesperti o troppo emozionati per ricordarsi di soffiare nella maschera durante la discesa. Il colpo di ventosa può capitare anche ai subacquei più esperti, se cambiano maschera o ne prendono in prestito una di minor volume.

La telefonata di solito va così:

“Ho delle macchioline rosse intorno agli occhi, gli occhi sono gonfi e la parte bianca dell’occhio ora è rosso sangue. Cosa devo fare? Posso ancora immergermi domani?”

La risposta breve è sì, ma è meglio aspettare. Una discesa un po’ più lenta e un ripasso mentale delle procedure sarebbero bastati ad evitare una cosa che domani avrà sicuramente un aspetto peggiore di quanto non abbia oggi.

### **Fare un controllo pre-immersione**

Recentemente abbiamo ricevuto una chiamata per un incidente fin troppo evitabile. Si trattava di un subacqueo molto competente, che aveva mantenuto l’attrezzatura in ordine, era sano e impaziente di fare il primo tuffo della stagione. Non si immergeva da mesi.

All’inizio dell’immersione, aveva voluto essere il primo a buttarsi dalla barca. Arrivati sul punto della prima immersione, con una profondità di soli quattro metri, indossò l’attrezzatura in un lampo ed entrò in acqua prima degli altri.

Impaziente di entrare in acqua, l’uomo decise che avrebbe indossato le pinne e messo l’erogatore in bocca dopo essersi tuffato. Aveva troppi chili di zavorra e affondò immediatamente. Mise l’erogatore in bocca per respirare, ma aveva dimenticato di aprire l’aria. I suoi amici lo trovarono sul fondo pochi minuti dopo, ma non poterono rianimarlo. Come la maggior parte degli incidenti di immersione, questo era assolutamente prevedibile. Non siamo mai troppo competenti per fare il controllo pre-immersione.

### **“Quando posso immergermi?”**

Il fuori stagione, di solito l’inverno, è l’occasione per affrontare quegli interventi chirurgici che non vogliamo interferiscano con le nostre immersioni. Un subacqueo può decidere di sottoporsi a procedure quali la LASIK (cheratomileusi laser in sito), un tipo di chirurgia refrattiva laser per gli occhi; la rinoplastica, per “aggiustarsi” il naso, l’addominoplastica, per “spianarsi” la pancia, o anche la chirurgia endoscopica dei seni frontali. A causa di questi interventi, quando si avvicina la stagione noi del DAN riceviamo un altro tipo di chiamata: “Quando potrò riprendere le immersioni?”

La risposta generica è questa: potrete fare immersioni dopo che il medico che vi ha in cura avrà constatato la vostra idoneità a partecipare a qualsiasi attività senza problemi.

### **Fate un’auto-valutazione**

Invecchiando, per molti di noi aumentano i problemi di salute. Tra i più significativi troviamo le malattie cardiovascolari, che richiedono un po’ di onestà: sei un uomo e hai più di 40 anni, una donna e ne hai più di 50? Sono presenti fattori di rischio come l’ipertensione (pressione alta), diabete, colesterolo alto? Fumi, o hai familiari con malattie cardiache? Se sì, ti serve una valutazione da parte del medico.

Possiamo avere le stesse prestazioni di quando ci siamo brevettati - 20 o 25 anni fa? Per alcuni la risposta è sì, per altri è no. Una risposta negativa non deve significare la fine dell'attività subacquea: può significare semplicemente cambiare il modo in cui ci si immerge. Ciò può tradursi nel non infilarsi in situazioni che metterebbero alla prova la nostra resistenza ogni volta che entriamo in acqua, o anche solo assumersi meno responsabilità durante un'immersione: badiamo in primo luogo a noi stessi.

Usiamo il buon senso. L'attività subacquea sa trovare il modo di metterci alla prova quando non siamo pronti.

Un ultimo consiglio per immersioni sicure e per ridurre i rischi ha a che fare con il nostro atteggiamento. Sott'acqua non ci sono taglie, colori o stili che vadano bene per tutti, ma c'è un atteggiamento valido per chiunque: "Se voglio fare questo, devo farlo nel modo giusto".

Chiediamoci sempre: "Cosa è adatto alle mie capacità e alle mie attrezzature? Quali responsabilità ho nei confronti del mio compagno d'immersione e del gruppo? Cosa continuerà a farmi godere le immersioni ogni volta che vado in acqua?"

Proviamo a farci queste domande ogni volta che ci prepariamo - o ogni volta che qualcuno ci chiede di subacquea e sicurezza. Il DAN vuole che continuiamo a fare immersioni e a divertirci con un passatempo che può durare una vita.