Sei pronto?

Le motivazioni, che guidano la maggior parte dei neofiti delle immersioni scuba, sono varie. Alcuni cercano l'avventura, altri guardano al contatto con la vita marina, e altri ancora potrebbero desiderare di evadere dalle loro routine lavorative e tentare qualcosa di nuovo in un ambiente fresco.

Anche se mi piacerebbe pensare il contrario, la ragione che spinge la maggior parte delle persone ad apprendere questo sport, probabilmente, non è il desiderio di conoscere le migliori procedure di sicurezza subacquea. Anche se, forse, questo desiderio è presente comunque in fondo.

Ma se la sicurezza non è una motivazione chiave per iniziare a fare le immersioni, quando è il momento di apprendere qualcosa a riguardo?

Conservare le informazioni

Ci pongono spesso domande del genere, per via dei corsi DAN che offriamo: sono tutti orientati alla sicurezza subacquea. Corsi come DAN Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries, First Aid for Hazardous Marine Life Injuries e On-Site Neurological Assessment for Divers non sono tematiche richieste dai subacquei che stanno apprendendo come compensare le orecchie o pulire le maschere; sono pensati per essere usati "a fatto compiuto" o in seguito ad un infortunio subacqueo.

In genere, i corsi di immersione ricreativa, a prescindere dalle organizzazioni di certificazione, includono, per tutta la loro durata, lo sviluppo di abilità importanti per la sicurezza in acqua. I subacquei principianti, per esempio, imparano, tra le altre cose, a gestire situazioni in cui manca l'aria, di ingarbugliamento delle attrezzature e crampi alle gambe. Nei corsi avanzati, imparano ad effettuare la navigazione in modo più dettagliato e ad immergersi in diverse condizioni, come di notte o a profondità maggiori.

Non si attendono gli ultimi corsi, ad esempio l'addestramento al soccorso, per insegnare ai subacquei a cercare i sub dispersi, a comportarsi con i subacquei in preda al panico e a sviluppare le abilità per le evacuazioni di emergenza. Gli educatori vi diranno che frammentare l'addestramento in piccole parti o mattoni, favorisce una maggiore conservazione delle informazioni. Ciò significa che i cosiddetti corsi "di tuttologia" o all-inclusive appartengono al passato. Ormai è generalmente accettato che i neofiti delle immersioni dovrebbero affilare le loro tecniche sulle abilità critiche per le immersioni che effettuano, e poi proseguire lentamente su queste basi, una volta fatti dei progressi, mediante i continui corsi di formazione.

Quindi, quando è il momento giusto per i subacquei per iniziare un addestramento alla sicurezza subacquea?

Il Momento Giusto per l'Addestramento alla Sicurezza Subacquea

Molti educatori e professionisti subacquei credono che l'addestramento rescue diver sia il livello di formazione più importante per ogni subacqueo e che tutti i subacquei dovrebbero sforzarsi di raggiungere questo livello di certificazione. Questo addestramento toglie l'importanza al singolo subacqueo e pone l'accento sugli altri, insegnando ai subacquei ad essere i migliori compagni di immersione, dentro e fuori dall'acqua.

Questo sembrerebbe un momento naturale per includere gli altri addestramenti alla sicurezza subacquea – i corsi DAN sugli infortuni subacquei, quelli "del fatto compiuto". Alcuni subacquei hanno adottato questo approccio tradizionale. Ma cosa ne è dei sub che non lo faranno mai, finché non arrivano al livello di rescue diver? Evitano semplicemente di fare immersioni a meno che non siano accompagnati da un rescue diver? O dovrebbero continuare a fare immersioni, sperando di non avere mai nessun problema?

Naturalmente, nessuna è la risposta corretta: i subacquei devono essere consapevoli dei loro limiti e scegliere,di conseguenza, i loro compagni di immersione, il piano di immersione, i luoghi e le condizioni di immersione. La risposta non è avere paura, ma neppure l'autocompiacimento.

Evita di diventare imprudente per quel che riguarda il tuo comportamento in caso di emergenza subacquea. Fare immersioni è un'attività sicura, ma basarsi sulla filosofia del "non capiterà a me" potrebbe lasciarti con delle lacune nella preparazione.

Tutti i subacquei – sì, persino i principianti – dovrebbero avere una conoscenza solida sui passaggi adeguati da fare in caso di emergenza subacquea. Questa conoscenza dovrebbe comprendere il CPR di base, l'addestramento di primo soccorso, la somministrazione di ossigeno, l'utilizzo di defibrillatori esterni automatici, il saper comportarsi di fronte a rischiose lesioni provocate da forme di vita marina e l'esecuzione di valutazioni neurologiche di base sui subacquei infortunati.

Ma perché fermarsi con i subacquei principianti? Immagina questa scena. Dopo una lunga giornata di immersioni, tu e il tuo compagno, mettete via le attrezzature, vi salutate e vi allontanate dalla cava locale, percorrendo strade diverse. Non vedi l'ora di fare una cena sostanziosa e di rilassarti sulla tua poltrona preferita. Parti, dopo esserti fermato alla prima stazione di benzina trovata, per acquistare una bibita gigante da bere nell'ora che ti separa da casa.

Durante la cena, il tuo coniuge si accorge che ti muovi lentamente e che ti sostieni la spalla, come se ti facesse male. Spieghi di essere soltanto stanco per aver fatto tre immersioni e aver trasportato i serbatoi avanti e indietro dal luogo delle immersioni a prima mattina, e aggiungi che un po' di relax ti farà, di certo, bene. Il tuo coniuge, non essendo un subacqueo, aggrotta le sopracciglia, alza le spalle e continua a godersi la cena.

Più tardi, di notte, dal momento che ti agiti e rigiri nel letto, il tuo coniuge ti chiede se pensi di riuscire a sistemarti e addormentarti. Rispondi di star giusto cercando di trovare una posizione comoda, ma di non preoccuparsi: una volta addormentato sei sicuro che starai bene. Anche se non lo nomini, noti che il dolore sordo alla spalla, dovuto al "trasporto dei serbatoi", non è diminuito, al contrario.

Inizi a pensare alla possibilità di una lesione subacquea, ma non volendo accettare l'idea che qualcosa potesse essere stato sbagliato, ti rigiri nel letto e passi la notte tentando di dormire un po', svegliandoti di tanto in tanto, e cercando continuamente una posizione comoda.

Il mattino seguente ti svegli, ancora stordito dal sonno interrotto, con lo stesso dolore alla spalla. Adesso, dopo circa 18 ore dalla tua ultima immersione, ammetti finalmente al tuo coniuge (e a te stesso) che qualcosa possa essere andata storta. Il tuo coniuge ti guarda e dice "Cosa facciamo ora?"

Identificare il DCI

Il rapporto annuale DAN sulle Decompression Illness, Diving Fatalities e Project Dive Exploration indica che i sintomi di embolia gassosa arteriosa (EGA) sono rapidi: il più delle volte si presentano entro i primi minuti in superficie. Avrai un po' di dubbi sulla necessità di un'azione immediata, supponendo che tu sia stato addestrato a rispondere a questi sintomi.

I sintomi della malattia da decompressione, invece, sono, spesso, un po' più ritardatari – in alcuni casi rari si verificano più di 48 ore dopo l'ultima immersione. Possono essere impercettibili o addirittura passare inosservati. Inoltre, a causa del marchio che comporta l'avere una MDD (malattia da decompressione), i subacquei sono spesso restii ad ammettere di poter avere un problema.

Ma i numeri ci sono d'aiuto. Avere esperienza – e discutere – di una lesione subacquea sul luogo delle

immersioni, dove sono presenti altri sub, può consentire ad una persona infortunata di riconoscere più velocemente una lesione e ottenere le successive cure. Se i subacquei sono riservati riguardo ai loro sintomi, o se il disagio inizia più tardi, a casa, molto tempo dopo l'immersione, la situazione diventa più problematica, soprattutto se il proprio coniuge non è un subacqueo. Il proprio coniuge o amico non subacqueo potrebbe non sapere cosa fare e quali cure siano necessarie; ovvero respirare preferibilmente ossigeno al 100%, contattare il DAN e cercare, poi, immediatamente cure mediche – anche se si è ricevuto ossigeno di emergenza.

Imparare a fare immersioni potrebbe non interessare al tuo coniuge, ma lui o lei dovrebbe imparare a conoscere le lesioni subacquee e le cure adeguate: se si verifica un problema e nessun altro sub è nelle vicinanze ad aiutarti, il tuo coniuge sarà più preparato a soccorrerti, anche se ciò significa semplicemente incoraggiarti a chiamare il DAN. Individuare questi sintomi potrebbe ridurre il tempo che intercorre tra il riconoscimento e la ricerca di una cura definitiva, di qualcosa che potrebbe migliorare l'esito di una lesione.

Definire i Termini

Incidente da decompressione, o DCI, è un termine impiegato per descrivere il disturbo dovuto ad una riduzione della pressione ambientale sull'organismo. Un buon esempio è ciò che accade al tuo corpo quando torni in superficie dopo un'immersione.

La DCI comprende due patologie: la malattia da decompressione (MDD) e l'embolia gassosa arteriosa (EGA). Si ritiene che la MDD derivi dalle bolle che si formano nei tessuti e che causano un danno locale. Le bolle possono anche penetrare nella circolazione venosa. L'EGA è dovuta all'entrata delle bolle nella circolazione polmonare. Le bolle sono trasportate nelle arterie e provocano danni ai tessuti.