

Immersioni in Svizzera

Immersioni mozzafiato sicure in laghi e fiumi



Prima dell'immersione

Fiumi gorgoglianti, laghi alpini cristallini e nelle valli specchi d'acqua color smeraldo: le acque svizzere offrono numerose possibilità agli appassionati della subacquea per praticare il proprio hobby. L'Ufficio per la Prevenzione degli Infortuni Subacquei (UIS), la Federazione Svizzera di Sport Subacquei (FSS) e l'upi, Ufficio prevenzione infortuni, forniscono alcuni consigli in merito e augurano a tutti immersioni emozionanti e in tutta sicurezza.

Immersioni in acqua dolce

I laghi e fiumi svizzeri sono più freddi, bui e torbidi dei mari tropicali e impongono altre competenze ai subacquei. Perciò raccomandiamo a tutti i sommozzatori di frequentare comunque anche dei corsi sub in Svizzera. Se hai conseguito il brevetto al mare, è opportuno svolgere un'immersione di prova nelle nostre acque con una scuola sub o con un club d'immersione. Rivolgiti a un negozio specializzato, una scuola sub o una società sportiva. Informati sulle particolarità che potresti incontrare nell'immersione che ti appresti a svolgere, su quale attrezzatura bisogna usare e quale brevetto è consigliato. Se vuoi immergerti con una muta stagna, è importante fare un corso per imparare il suo corretto utilizzo.

Visita medica

Prima di effettuare un corso sub rivolgiti a un medico specializzato in medicina iperbarica per farti rilasciare l'attestato d'idoneità all'immersione. Le organizzazioni subacquee e le scuole sub esigono un certificato medico attestante l'idoneità all'immersione. Sul sito della Società svizzera di medicina subacquea e iperbarica suhms.org trovi una lista di medici specializzati e i moduli da far compilare dal medico durante la visita.

- Sottoponiti a visita medica ogni 2 anni, a partire dai 40 anni di età ogni anno. Se sai di avere un foramen ovale pervio (PFO) attieniti ai consigli per il «low bubble diving» pubblicati su suhms.org.
- Controlla se sei sufficientemente assicurato (p. es. infortuni, responsabilità civile); puoi stipulare assicurazioni nell'ambito della subacquea presso diversi enti (p. es. FSSS, DAN, aqua med o DiveAssure).

Preparazione personale

Tieniti in forma praticando regolarmente nuoto, jogging, bici o un'altra attività fisica e approfitta delle attività offerte dai negozi sub e dalle società sportive (vedi fsss.ch o organizzazioni sub). Questi offrono anche dei battesimi (Discover Scuba Diving/Discover Local Diving, Try Scuba Diving), dei corsi di aggiornamento e immersioni guidate.

Scelta del sito per l'immersione

Informati sul sito che intendi esplorare e per le prime immersioni scegli un luogo facile e poco profondo. Trovi informazioni sulle visibilità ad esempio sul sito del club d'immersione di Aarau tcaarau.ch › [Sichtweiten](#), (in tedesco). Puoi invece trovare informazioni generali sui siti d'immersione nei libri «Dive guide» dive-guide.ch (in tedesco), «Taschen rund um Bern» tauchsport-kaeser.ch (in tedesco) e «Guide de sites de plongée» (in francese) oppure nell'applicazione «Swiss Dive» sitesdeplongee.ch (in francese). Trovi gli indirizzi dei punti per ricaricare le bombole sui siti luftverbund.ch e airstation.ch. Porta riguardo nei confronti di abitanti, bagnanti, pescatori e altre persone che praticano uno sport acquatico. Non immergerti dove è vietato (vedi Ordinanza sulla navigazione interna, ONI, art. 77) e informati su altri divieti e limitazioni per i subacquei su fsss.ch o ftu.ch. Tieni sempre d'occhio le condizioni meteo su meteosvizzera.ch.

Attrezzatura

Controlla se tutto il materiale funziona bene e procedi a verifiche a intervalli regolari in un negozio specializzato per una manutenzione ordinaria. Per le immersioni nelle acque svizzere hai bisogno di attrezzatura specifica sia di giorno sia di notte:

- bombola collaudata
- 2 primi stadi indipendenti (ad eccezione nei fiumi a carattere torrentizio)
- 2 erogatori idonei per l'acqua fredda
- muta di protezione contro il freddo
- torcia subacquea con luce forte
- bandiera sub (bandiera alpha, min. 60 × 60 cm, illuminata di notte)



Briefing e controllo pre-immersione

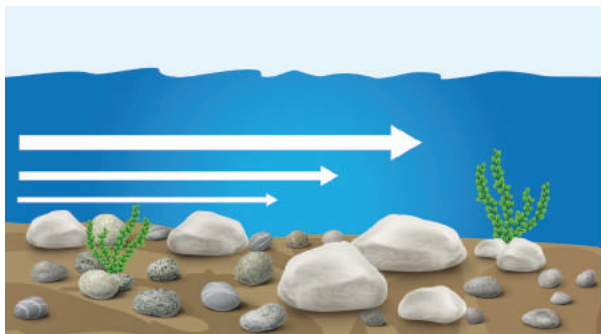
- Al momento del briefing definisci i dettagli dell'immersione con il compagno d'immersione e con il gruppo.
- Richiedi e fornisci informazioni sulle esperienze, sulle preferenze e sullo stato psicofisico rilevanti per l'immersione.
- Se hai dei dubbi o non sei in chiaro chiedi maggiori informazioni.
- Fai un controllo pre-immersione.
- Adegua l'immersione alla persona con la minor esperienza.

Immersione

Regole sempre valide

- Immergiti sempre con un compagno.
- Pianifica in modo accurato ogni immersione.
- Al momento della discesa effettua uno stop di controllo a una profondità di 3–5 m.
- Non bere alcolici e non fumare prima dell'immersione.
- Sii cosciente delle responsabilità che hai nei confronti di te stesso e del tuo compagno d'immersione.
- Segui attentamente il briefing e attieniti alle indicazioni dei subacquei più esperti.
- Se possibile resta in curva di sicurezza per diminuire il rischio di un incidente decompressivo.
- Le immersioni lunghe e profonde richiedono una formazione adeguata e una sufficiente esperienza.
- Risali rispettando la velocità massima di 10 metri al minuto.
- Effettua sempre una sosta di sicurezza.
- Di principio non toccare flora e fauna.





Immersioni nei fiumi

In Svizzera si distinguono immersioni in fiumi (p. es. Aare, Areuse, Limmat, Reno) o in fiumi a carattere torrentizio (p. es. Maggia, Verzasca). In alcuni siti puoi iniziare e terminare l'immersione nello stesso punto, mentre in altri devi effettuare una drift dive. Per queste immersioni si applicano le regole generali per le immersioni così come alcune importanti misure di sicurezza supplementari.

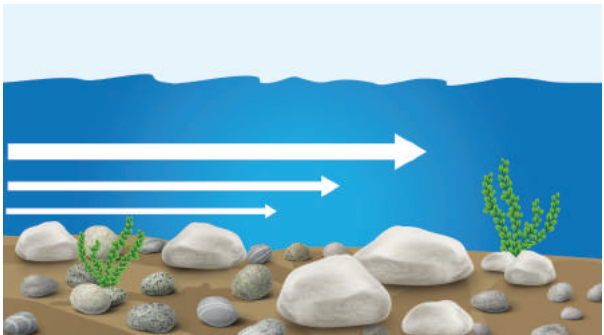
Sulla superficie dell'acqua e al centro del fiume la corrente risulta essere più forte, mentre diminuisce progressivamente verso il fondo. Dalla riva è facile capire la direzione della corrente, ma non la velocità. Per poterla valutare puoi gettare un pezzo di legno in acqua. Dopo piogge intense rinuncia all'immersione nei fiumi. Diversi fiumi principali della Svizzera hanno delle stazioni di misurazione della loro portata. Sul sito hydrodaten.admin.ch/it/ puoi vedere dove sono ubicate e consultare i dati delle portate in tempo reale. Se fai un'immersione notturna è importante segnalare il punto d'uscita con una lampada.

Immersioni nei fiumi a carattere torrentizio

La definizione di fiume a carattere torrentizio viene determinata dall'aumento e dalla diminuzione repentina della portata dell'acqua, dalle cascate, dall'irregolarità e dalle strozzature dell'alveo nonché dagli ostacoli presenti (massi, tronchi ecc.).



I fiumi Verzasca e Maggia, per esempio, sono alimentati da una rete capillare di affluenti da monti che possono comportare forti piene quando si sciolgono le nevi o dopo piogge intense e forti temporali locali. Per questo motivo le velocità delle correnti possono essere fortissime per l'aumento repentino della portata dell'acqua, anche alcuni giorni dopo le precipitazioni. Pietre, tronchi, rami ecc. possono infatti essere portati verso valle anche diversi giorni dopo una forte pioggia. Con queste condizioni la visibilità diminuisce notevolmente e quindi è vivamente sconsigliato immergersi.



Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

L'Ufficio per la Prevenzione degli Infortuni Subacquei UIS è l'associazione antinfortunistica indipendente che riunisce tutte le organizzazioni di formazione dei subacquei in Svizzera. Fondato nel 1995, l'UIS raccoglie e analizza i dati dei problemi subacquei e fornisce consigli e raccomandazioni di sicurezza. Il sito www.ftu.ch offre maggiori informazioni.

La **Federazione Svizzera di Sport Subacquei** (FSSS) è, dal 1957, l'organizzazione generale di riferimento per le immersioni subacquee e per le altre discipline di sport subacquei in Svizzera. Si impegna affinché le immersioni e gli sport subacquei siano considerati attività sicure e soddisfacenti per il tempo libero.

Partner: [acquesicure \(ti.ch/acque-sicure\)](http://ti.ch/acque-sicure), [aqua med \(aqua-med.eu\)](http://aqua-med.eu), [CMAS \(cmas.ch\)](http://cmas.ch), [DAN \(daneurope.org\)](http://daneurope.org), [PADI \(padi.com\)](http://padi.com), [Seepolizei \(seepolizei.ch\)](http://seepolizei.ch), [SSI \(divessi.com\)](http://divessi.com), [SSS \(sss.ch\)](http://sss.ch), [Stadtpolizei Zürich \(wasserschutzpolizei.ch\)](http://wasserschutzpolizei.ch), [SUHMS \(suhms.org\)](http://suhms.org), [VDST \(vdst.de\)](http://vdst.de)

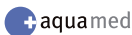
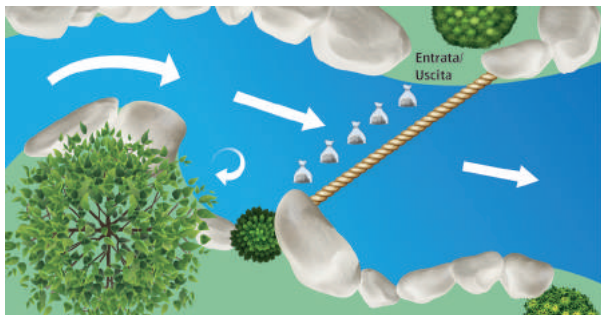


Foto: p. 1, 4 e 15 © Matthias Blättler (mblaettler.ch), p. 5, 11 e 12 © Michel Lonfat (michel-lonfat.ch), p. 16 © upi

© upi 2016, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC



Sacchetti di colore ben visibile con sasso



Corda di superficie

Nei fiumi Verzasca e Maggia è importante segnalare il luogo a monte del punto d'uscita della pozza con la posa di sacchetti di un colore ben visibile sul fondo e, qualche metro più a valle, con una corda tesa il più possibile e posizionata sulla superficie dell'acqua in modo obliquo tra le due rive, in modo da permettere al subacqueo in caso di bisogno di aiutarsi a raggiungere il punto d'uscita in una zona tranquilla. La corda deve essere sufficientemente robusta da reggere un sommozzatore al centro del fiume ed esente da giunture. Al termine dell'immersione ricordati di recuperare tutti i sacchetti.

Osserva se aumenta la quantità d'acqua, se nelle strozzature si accumula legname e se sulle creste delle onde si forma schiuma. Considera che all'uscita dei pozzi la corrente è di regola più veloce. Inoltre non sempre tutta l'acqua in entrata esce passando sopra o a lato dei sassi. Questo potrebbe indicare la presenza di un sifone con il rischio di venire risucchiati sul fondo. Per un'immersione nella Verzasca consulta anche il sito www4.ti.ch/acque-sicure › **Immersioni** › **Domande frequenti**. Sul sito hydrodaten.admin.ch/it/ puoi reperire informazioni sulla portata e sul livello del corso d'acqua, su eventuali avvisi di pericolo, previsioni e annunci di piena. Puoi ricevere queste informazioni anche via SMS hydrodaten.admin.ch/it/ › **Dati idrologici per SMS** oppure chiamando MeteoSvizzera al numero 0900 162 999.

- Frequenta un corso per le immersioni nei fiumi/torrenti.
- Rivolgiti a una guida locale, un negozio sub, un sommozzatore esperto o a un club per le prime immersioni nei fiumi/torrenti.
- Prepara in modo accurato ogni immersione.
- Verifica se ci sono impianti idroelettrici a monte. Presta attenzione alla segnaletica delle centrali idroelettriche che possono provocare forti aumenti di portata anche in belle giornate.
- Informati sempre sulle caratteristiche e i possibili pericoli del luogo.
- Scegli un punto comodo, con poca corrente per entrare e uscire dall'acqua.
- Immergiti solo se la stimata velocità della corrente è inferiore a 2 m/s.
- 1 ora prima dell'immersione recati sul sito per effettuare un ulteriore sopralluogo.
- Piazza solo le corde assolutamente necessarie a seconda del sito d'immersione e della situazione.
- In presenza di altri gruppi è opportuno organizzare le immersioni in comune accordo per evitare che si usino troppe corde.
- Evita le immersioni notturne nei torrenti; l'oscurità può ingannare anche il miglior sommozzatore e rischi di perdere l'orientamento andando troppo a valle. Anche eventuali soccorsi risulterebbero più difficoltosi e lenti.
- Usa preferibilmente una muta umida e 2–5 kg di zavorra in più.
- Immergiti con una monobombola.
- Usa 1 solo primo stadio e 1 erogatore.
- Evita attrezzature penzolanti.
- Adotta una configurazione la più idrodinamica possibile.
- Mantieniti il più possibile sul fondale o dietro un masso per fruire delle zone con corrente meno forte; osserva la morfologia del fondo, più i sedimenti sono fini, minore sarà la corrente.
- Porta sempre con te una bombola d'ossigeno e una valigetta pronto soccorso sul luogo.
- Assicurati di avere un collegamento telefonico.

- In Valle Verzasca ricordati che è vietato salire con il rimorchio.
- Acquista la Verzasca Parkingcard: ascona-locarno.com › [Esplora](#) › [Valle Verzasca](#) › [Verzasca Parking Card](#).





Immersione nei laghi alpini in altitudine

I laghi alpini cristallini cinti da cime innevate offrono immersioni incantevoli e affascinanti. Ricordati che a partire da un'altitudine di 700 m.s. l. m. la pressione atmosferica diminuisce in modo tale da implicare altri tempi in curva di sicurezza e di decompressione. Iscriviti a un corso e per le prime immersioni in altitudine rivolgiti a un negozio di attrezzature sub, un club o un sommozzatore esperto.

- Informati sul luogo
- Rispetta il divieto di immersione nei bacini artificiali idroelettrici.
- Acclimatati alla zona nuova.
- Stabilisci l'altitudine del luogo.
- Verifica se il computer è impostato in modalità «altitudine».
- Nitrox: calibra l'analizzatore dell'ossigeno e tieni conto della nuova MOD.
- Usa i 2 primi stadi indipendenti con erogatori idonei per l'acqua fredda.
- Metti nel bagaglio dei vestiti caldi e delle bevande calde.
- Tieni continuamente d'occhio le condizioni meteo:
meteosvizzera.admin.ch › **Pericoli** oppure chiama MeteoSvizzera al numero 0900 162 999.
- Entro la prima ora dopo l'immersione evita di salire ulteriormente in quota (p. es. valicare un passo).

Immersione sotto il ghiaccio

Le immersioni sotto il ghiaccio sono magiche e emozionanti. Questo tipo d'immersione impone sempre una preparazione meticolosa ed è riservata solo a subacquei con esperienza in acque fredde. Per immergerti sotto il ghiaccio frequenta un apposito corso in una scuola sub oppure unisciti a un club.

- Usa sempre una muta stagna.
- Usa sempre i 2 primi stadi indipendenti con erogatori adatti per l'acqua fredda.
- Oltre al buco nel ghiaccio per entrare in acqua, stabilisci già una seconda via d'uscita facilmente raggiungibile e visibile.
- Usa sempre una cima guida e una che ti collega al compagno d'immersione.
- Concorda i segnali sulla cima di sicurezza con l'assistente in superficie.
- 2 subacquei completamente attrezzati e con proprie cime di sicurezza devono essere pronti per poter intervenire in qualsiasi momento in caso d'emergenza.
- Tieni continuamente d'occhio le condizioni meteo:
[meteosvizzera.admin.ch](https://www.meteosvizzera.admin.ch) > **Pericoli** oppure chiama MeteoSvizzera al numero 0900 162 999.

Immersioni particolari

Oltre alle immersioni menzionate, le seguenti richiedono una formazione speciale e/o esperienza: immersioni notturne, immersioni profonde, nitrox, trimix, rebreather, sidemount, immersioni in grotta.

Immersione con bambini

Informati bene sulle immersioni proposte a bambini prima di iscrivere i tuoi figli a un corso, p. es. su [cmas.ch](https://www.cmas.ch), [divessi.com](https://www.divessi.com) oppure [padi.com](https://www.padi.com). Scegli una scuola sub con istruttori qualificati e con attrezzatura per bambini. Inoltre, le immersioni devono essere effettuate solo in condizioni simili a quelle che si incontrano in una piscina.

Incidenti d'immersione

In Svizzera, ogni anno in media annegano 3 subacquei e 1 ulteriore muore in seguito a un incidente decompressivo. Considerando solo i fiumi, tra il 2006 e il 2015 sono 6 i sub deceduti durante un'immersione nei fiumi. Attieniti agli standard e alle regole di sicurezza delle organizzazioni subacquee e immergiti sempre con un compagno. Comunica un incidente o una situazione pericolosa all'UIS su [ftu.ch](https://www.ftu.ch).

Incidenti decompressivi

Gli incidenti decompressivi sono dovuti a bolle di gas formatesi per un eccessivo accumulo di azoto/elio o per la rottura della parete alveolare se si risale troppo velocemente. Causano il danneggiamento delle strutture corporee fondamentali. Se avverti i seguenti sintomi durante o dopo un'immersione, informa immediatamente il compagno d'immersione, l'istruttore o la scuola sub:

- formicolio
- arrossamento della pelle e prurito
- dolori a carico di muscoli e articolazioni (bends)
- deterioramento della capacità percettiva o insensibilità
- sintomi di paralisi
- vertigini forti
- stanchezza eccessiva
- disturbi dello stato di coscienza

In caso di presenza dei summenzionati sintomi avvia le seguenti misure di pronto soccorso:

- Basic Life Support (BLS)
- somministra ossigeno al 100 % con maschera fino all'arrivo di un medico
- contatta un medico iperbarico, p. es. DAN, aqua med o DiveAssure



Sicurezza e gestione di un incidente d'immersione

Trovi i dettagli sulla modalità di gestione di un incidente d'immersione sul sito suhms.org. È importante che come subacqueo frequenti corsi di pronto soccorso (BLS-DAE), Oxygen Provider e BLS e che partecipi regolarmente a corsi di aggiornamento e di perfezionamento. Trovi offerte di corsi su: daneurope.org, sss.ch, aqua-med.eu, cmas.ch, padi.com, divessi.com.

Numeri d'emergenza

Numero d'emergenza 112 (menzionare «incidente d'immersione»)

DAN/Rega 1414 (menzionare «incidente d'immersione»)

aqua med +49 700 348 354 63 (diveline)

I 3 consigli principali



- Immergiti sempre con un compagno d'immersione.
- Informati sulle condizioni del lago o fiume e previsioni del tempo.
- Immergiti sempre con i due primi stadi ed erogatori indipendenti, idonei per l'acqua fredda. Eccezione nei torrenti.

Lista di controllo attrezzatura

- Muta
- Cappuccio
- Guanti
- Calzari
- Maschera
- Snorkel
- Pinne
- 2 primi stadi
- 2 erogatori idonei per l'acqua fredda
- Bombola
- GAV con corrugato
- Manometro
- Computer/Bottom timer
- Coltello/Cutter/Forbici
- Torcia
- Bussola
- Cintura/tasche per zavorra
- Zavorra
- Bandiera sub Alpha
- 1 cinghiolo per le pinne e 1 per la maschera nel GAV o nelle tasche delle gambe
- Kit di pezzi di ricambio e utensili (farsi consigliare da rivenditore specializzato)

