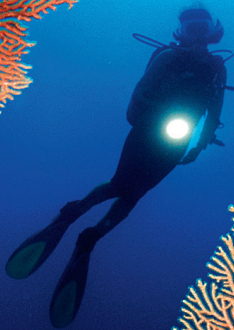


Vacanze da sub

Immersioni sicure sotto i mari del mondo



Prima di partire

Sempre maestoso nell'aspetto, il mare fu guardato dagli esseri umani fin dai primi secoli con riverenza. Sotto le onde, al subacqueo si apre un mondo pullulante di vita, abitato da piante, pesci variopinti e creature bizzarre. Per potersi godere appieno il mondo sommerso, le vacanze e le immersioni vanno preparate in modo accurato. L'upi ti fornisce i consigli necessari, augurandoti sempre immersioni emozionanti e sicure.

Scegliere la destinazione

Scegli il luogo per la vacanza sub in base alla tua esperienza e alla tua forma fisica. Documentati sulla destinazione, sul diving o sulla barca della crociera in un negozio sub o un'agenzia di viaggi specializzati oppure in un club subacqueo. Informati anche sulla situazione politica del Paese di destinazione, p. es. su eda.admin.ch.

Visita medica

Prima della vacanza o di un corso sub sottoponiti a una visita di un medico iperbarico e fatti rilasciare l'attestato d'idoneità all'immersione. La maggior parte delle organizzazioni subacquee e dei diving esige un attuale attestato di idoneità all'immersione. Sul sito suhms.org trovi una lista di medici specializzati e i moduli per la visita medica.

- Se vai in un paese tropicale pensa anche agli aspetti medici: per maggiori informazioni consulta il sito safetravel.ch oppure fatti consigliare da un medico specializzato in medicina dei viaggi o da un medico iperbarico.
- Controlla se sei sufficientemente assicurato (p. es. infortuni, responsabilità civile); si consiglia di aderire a una delle seguenti organizzazioni: DAN, aqua med, DiveAssure o un altro assicuratore, Federazione Svizzera Sport Subacquei (FSSS).
- Se necessario, pensa anche alle medicine contro il mal di mare.
- Prepara la tua farmacia da viaggio in base alla «Lista di controllo farmacia da viaggio».

Lista di controllo farmacia da viaggio

Medicinali di base

- Medicinali personali
- Farmaci antimalarici per la profilassi prescritti da un medico specializzato in medicina tropicale
- Chinetosi/mal di mare
- Pirosi, diarrea, costipazione
- Allergie, ustioni, punti d'insetto
- Scottature solari
- Pomata antisettica e antidolorifica, antidolorifici (gel, compresse)
- Febbre, raffreddore, mal di gola
- Gocce auricolari, collirio (allergie, infiammazioni)
- Spray nasale
- Antibiotico ad ampio spettro (farsi consultare e prescrivere da medico)
- Farmaco cortisonico (pomata o pastiglia)
- Pomata contro distorsioni/contusioni
- Immobilizzatore (p. es. Sam Splint) o stecche
- Cemento provvisorio odontoiatrico (p. es. Cavit, 1 pz.)
- Elettroliti in polvere in quantità sufficiente

Prodotti medici importanti

- Protezione solare, protezione per labbra
- Protezione contro zanzare, insetticida per rete contro zanzare/vestiti/locali, rete contro zanzare con kit di fissaggio
- Coperta isotermica
- Micosi
- Disinfettante
- Kit di primo soccorso traumatologico
- Materiale di medicazione
- Termometro
- Pinzetta, forbice piccola

La lista è scaricabile anche in formato PDF su upi.ch

La lista non pretende di essere completa e va pertanto adeguata insieme a un medico alle proprie esigenze e alla meta del viaggio .

Controllare l'attrezzatura

Prepara la tua attrezzatura con sufficiente anticipo con l'aiuto della «Lista di controllo attrezzatura». Controlla se tutto il materiale funziona bene oppure portalo per tempo in un negozio specializzato per una manutenzione ordinaria. Qui puoi anche noleggiare o acquistare il materiale di cui hai bisogno. Per evitare che un cingolo per la maschera o le pinne si strappi nel momento meno opportuno, è consigliabile usare un cinturino in neoprene per la maschera e dei cinghioni elastici (bungee strap) o a molla (spring straps) per le pinne.

Preparazione personale

Frequenta regolarmente un allenamento di nuoto e immergiti anche nelle acque svizzere. Usi le possibilità di allenamento offerte dai club subacquei o dai diving (lista su cmas.ch, divessi.com, padi.com, susv.ch). Questi offrono anche dei refresher per chi non si è più immerso da tanto tempo. Prima della vacanza, esercitati a lanciare un pedagò segnasub.



Lista di controllo attrezzatura

- Certificato di idoneità all'immersione subacquea
- Brevetti
- Logbook
- Muta umida o stagna
- GAV con corrugato
- Erogatore
- Secondo erogatore (octopus)
- Manometro
- Adattatore INT/DIN
- Maschera
- Maschera di riserva
- Snorkel
- Pinne
- Computer
- Tabella di decompressione
- Cintura/tasche per zavorra
- Bussola
- Calzari
- Guanti
- Torcia con caricabatterie o batterie di riserva
- Pedagno segnasub lungo con materiale rifrangente
- Luce stroboscopica intermittente
- Fischietto
- Kit di pezzi di ricambio e utensili (farsi consigliare da rivenditore specializzato)
- Riporre 1 cinghiole per le pinne e 1 per la maschera nel GAV
- Coltello a serramanico

La lista è scaricabile anche in formato PDF su upi.ch

Dopo l'arrivo

Acclimatarsi

Viaggiare è faticoso: in aereo il corpo si disidrata e una volta atterrati deve adeguarsi a un nuovo clima e a un'altro fuso orario. Per questo motivo fai bene a prevedere un giorno di riposo. Arrivato a destinazione informati sulle peculiarità dei siti d'immersione.



Prima dell'immersione

Check dive, alcol, tabacco

Il primo giorno, la maggior parte dei diving prevede un check dive/intro dive obbligatorio. Questo permette di stabilire la giusta quantità di zavorra e serve alla propria sicurezza. Perciò va accettato anche dai subacquei esperti. Dormi un numero sufficiente di ore e immergiti solo se stai bene e se non sei raffreddato. Rinuncia agli alcolici e al tabacco prima dell'immersione.

Briefing e controllo pre-immersione

Al momento del briefing e del controllo reciproco pre-immersione parla con il compagno per chiarire le preferenze e le esperienze d'immersione. Adegua l'immersione alla persona con la minor esperienza.



Immersione

Regole sempre valide

- Sii consapevole della responsabilità per te stesso e per il compagno d'immersione nonché dei possibili pericoli generali.
- Segui attentamente il briefing e attieniti alle indicazioni delle guide esperte. Chiedi maggiori informazioni se non hai capito tutto.
- In caso di esistente forame ovale pervio (PFO) attieniti ai consigli per il «low bubble diving» pubblicati su [suhms.org](https://www.suhms.org) › **Opinions & Info** › **SUHMS PFO Recommendations 2016**.
- Dopo un lungo periodo senza esserti immerso, inizia con immersioni facili e non profonde.
- Limitati nella quantità e nella durata delle immersioni anche se l'offerta prevede immersioni illimitate.
- Al momento della discesa effettua uno stop di controllo (controllo di erogatori, rubinetti, GAV e computer).
- Se possibile resta ampiamente in curva di sicurezza per diminuire il più possibile il rischio di un incidente decompressivo.
- Rispetta le profondità massime previste dal tuo brevetto e dai singoli Paesi.
- Le immersioni lunghe e profonde richiedono una formazione adeguata e una sufficiente esperienza.
- Risali in superficie con un massimo di 10 metri al minuto.
- Effettua sempre uno stop di sicurezza anche se non hai tappe di decompressione.
- Porta sempre con te una piccola torcia (torcia backup).
- Rispetta la natura: non toccare flora e fauna.

Immersioni con barca

Una barca permette di raggiungere siti d'immersione distanti dalla riva. Prima di uscire in barca, mangia qualcosa di leggero in particolare se sei soggetto al mal di mare. Le fette biscottate o i grissini sono un esempio. Portati dell'acqua e bevi molto durante tutto l'arco della giornata. Non dimenticare un cappello, degli occhiali da sole e la crema solare, una protezione per le orecchie ed eventualmente un k-way.

- Per entrare in acqua e risalire a bordo segui le indicazioni dell'equipaggio.
- Dopo essere entrato in acqua allontanati dalla barca per far spazio agli altri sub.
- Porta con te il pedagno segnasub personale lungo 1,5 m ca. con sistema a circuito chiuso e munito di materiale rifrangente (p. es. DAN, Seareq).
- Usa uno spool con sagola sufficientemente lunga per il pedagno.
- Porta con te anche un fischietto o un segnalatore ad aria e uno specchio, alcuni pedagni dispongono di una tasca apposita per questi utensili di segnalazione.
- Per la discesa e la risalita usa le cime di corrente, le catene delle ancore ecc.
- Quando riemergi fai attenzione al traffico e alle scale delle barche.
- Non posizionarti sotto la scala se questa è impegnata da un'altra persona.
- Tieni in bocca l'erogatore fin che sei salito sull'imbarcazione.

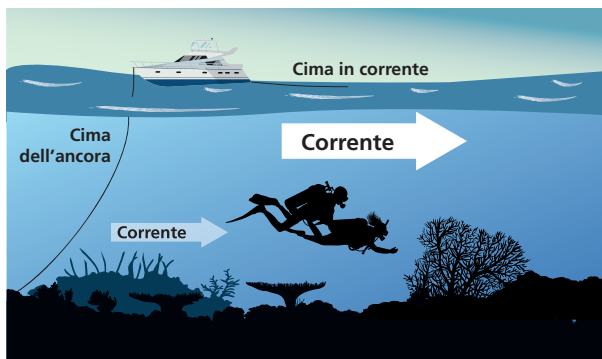


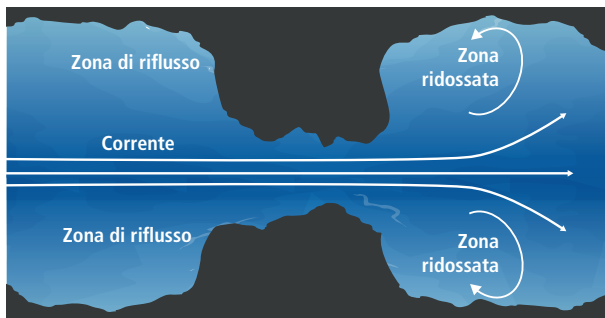
Immersioni in corrente

Mare che vai, correnti che trovi: le immersioni più belle del mondo sono caratterizzate da correnti più o meno forti. Oltre a poter vivere una sensazione unica paragonabile a un volo libero sottacqua, questi siti sono generalmente i più ricchi in biodiversità marina (spesso pesce pelagico). Le immersioni in corrente sono solo per i sub esperti. Rinuncia a questo tipo di immersione se non ti senti a tuo agio con le correnti.

Nei punti stretti e nei canali (p. es. tra gli atolli delle Maldive) o tra singole isole si presentano quasi sempre delle correnti. Rocce, blocchi di corallo o altro ostacolano, deviano, canalizzano e accelerano il flusso dell'acqua (effetto Venturi). Davanti all'ostacolo la velocità dell'acqua diminuisce mentre dietro viene a crearsi una zona senza corrente. In queste due zone la corrente è quasi assente e permette di fare una sosta.

Se ti dovesse capitare di essere trasportato fuori da un canale verso il largo, riemergi lentamente e non lottare contro la corrente. Lancia il pedagno segnasub in superficie e esci dalla corrente nuotando lateralmente da questa e parallelamente alla barriera corallina o alla terraferma.





Le correnti verticali, tipiche delle pareti, spingono la persona verso il basso o verso l'alto. In caso di corrente discendente resta il più vicino possibile al reef e se necessario tieniti alla parete. In questo caso devi gonfiare il GAV per mantenere la profondità desiderata. Tieni però sempre d'occhio la profondità. Con una corrente ascendente devi scendere a testa in giù sgonfiando il GAV e aiutandoti con le pinne.

- Segui attentamente il briefing e chiedi maggiori informazioni se non hai capito tutto.
- Porta con te il pedagno segnasub personale lungo 1,5 m ca. con sistema a circuito chiuso e munito di materiale rifrangente (p. es. DAN, Seareq).
- Usa uno spool con sagola sufficientemente lunga per il pedagno.
- Porta con te anche un fischietto o un segnalatore ad aria e uno specchio, alcuni pedagni dispongono di una tasca apposita per questi utensili di segnalazione.
- Adotta una configurazione la più idrodinamica possibile.
- Mantieni una posizione orizzontale per risparmiare forze.
- Tieni conto del maggior consumo di aria.
- Usi le zone con poca corrente vicino al fondo, presso le pareti o a ridosso delle rocce.
- Durante la fase di discesa o risalita serviti degli ausili quali le cime di corrente, le catene delle ancore ecc.
- In superficie non nuotare contro la corrente, ma in diagonale rispetto a questa.

Immersione sui relitti

Sotto le onde riposa una miriade di navi spezzate da una tempesta o distrutte per mano umana. I relitti offrono un tuffo nella storia e un'immersione su siti che sono diventati la nuova dimora di coralli e pesci variopinti.

- Se sei un principiante immergiti solo su relitti a poca profondità e senza penetrazione.
- In caso di corrente inizia l'immersione controcorrente per sfruttarla al rientro.
- Non sollevare sedimenti.
- Presta attenzione alle parti taglienti, alle corde, alle reti ecc.
- Nei pressi dei relitti la bussola non è sempre affidabile, usa perciò dei punti particolari e fissi per orientarti.



Crociere

Per poter scoprire luoghi distanti e in parte poco conosciuti, devi fare una crociera sub. Oltre a poterti godere la vastità del mare puoi immergerti su siti con una flora e fauna mozzafiato. Ricorda sempre: una mano per te e una per la barca. Tieniti sempre con una mano alla battagliola o a una ringhiera mentre cammini in coperta. Preparati per un eventuale emergenza: come comportarsi in caso di incendio? Dove si trovano il kit pronto soccorso, l'ossigeno e il prossimo ospedale con camera iperbarica? L'ospedale può essere distante, pertanto dopo 3 o 4 giorni prevedi una giornata senza immersione per mantenere al minimo il rischio di un incidente decompressivo. Frequenta il workshop «aqua med experience days» aqua-med.eu/experiencedays.

- Imbarcati preferibilmente su una barca con un sistema di localizzazione (p. es. Enos).
- Fatti mostrare e spiegare l'equipaggiamento di salvataggio e le procedure in caso di emergenza.
- Se possibile, usa Nitrox per le immersioni e tieni sempre conto della MOD.
- Porta con te il pedagno segnasub personale lungo 1,5 m ca. con sistema a circuito chiuso e munito di materiale rifrangente (p. es. DAN, Seareq).
- Usa uno spool con sagola sufficientemente lunga per il pedagno.
- Porta con te anche un fischietto o un segnalatore ad aria e uno specchio, alcuni pedagni dispongono di una tasca apposita per questi utensili di segnalazione.
- Per entrare in acqua e risalire a bordo segui le indicazioni dell'equipaggio.
- Dopo essere entrato in acqua allontanati dalla barca per far spazio agli altri sub.
- Quando riemergi fai attenzione al traffico e alle scale delle barche.
- Non posizionarti sotto la scala se questa viene usata da un'altra persona.

Immersioni notturne

Col tramonto del sole, anche il mondo sottomarino viene avvolto dal buio. Gli animali notturni si presentano ora nella luce delle torce in tutto il loro splendore.

- Immergiti sempre con la tua torcia e assicurati che sia carica.
- Porta sempre con te una torcia di riserva (torcia backup).
- Concorda i segni subacquei.
- Non sollevare sedimenti.
- Resta vicino al tuo compagno d'immersione.
- In caso di perdita del compagno d'immersione: copri brevemente la torcia per poter vedere la luce del compagno d'immersione.

Immersioni speciali

Per le immersioni nell'Artide e nell'Antartide o in altre acque fredde oltre ad avere un brevetto per le immersioni sotto il ghiaccio devi anche disporre di una certa esperienza nelle acque fredde. È consigliabile conseguire questo brevetto e di fare esperienze nei laghi svizzeri prima di partire. Inoltre, per queste immersioni dovresti usare due primi stadi e due secondi stadi indipendenti. Anche le seguenti immersioni necessitano di una formazione speciale e di esperienza: immersioni su relitti con penetrazione, immersioni profonde, immersioni in grotta, nitrox, trimix, rebreather, sidemount.

Immersione con bambini

Informati bene sull'immersione con bambini prima di iscrivere i tuoi figli a un corso su [suhms.org](https://www.suhms.org) › [Opinions & Info](#) › [Flyer Bambini](#). Scegli un diving con istruttori qualificati e con attrezzatura per bambini. Inoltre, le immersioni per bambini vanno effettuate solo in condizioni simili a quelle che si incontrano in una piscina. Per la durata e la profondità delle immersioni attieniti alle raccomandazioni della SUHMS e agli standard delle organizzazioni subacquee ([cmas.ch](https://www.cmas.ch), [divessi.com](https://www.divessi.com) oppure [padi.com](https://www.padi.com)).

Infortuni d'immersione

Tra il 2000 e il 2016, 14 persone residenti in Svizzera hanno perso la vita facendo immersione all'estero. Attieniti agli standard e alle regole di sicurezza delle organizzazioni subacquee e immergiti sempre con un compagno d'immersione. Comunica un infortunio o una situazione pericolosa all'Ufficio per la Prevenzione degli Infortuni Subacquei (UIS) su ftu.ch.

Ferite e barotraumi

La maggior parte delle ferite viene causata da barche, scogli, animali e strutture urticanti. I barotraumi sono differenze di pressione che causano lesioni alle strutture corporee contenenti aria (in particolare orecchio medio, seni e polmoni).

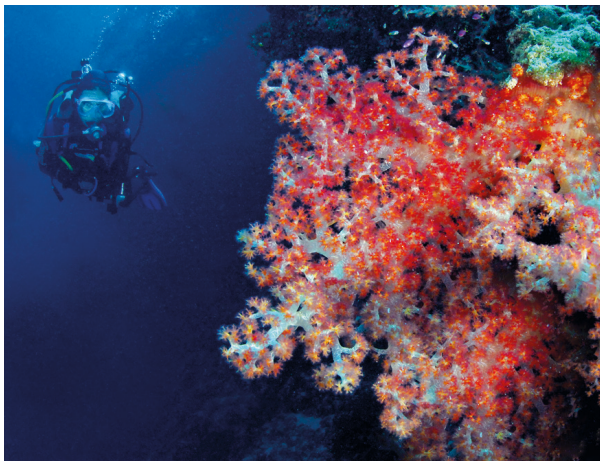
Incidenti decompressivi

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 emergono i seguenti sintomi durante o dopo un'immersione, informa il diving e chiama immediatamente un primo soccorso e assistenza negli infortuni subacquei:

- 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
- tosse secca («chokes»), dolore al torace, difficoltà respiratorie

In caso di emergenza ricorri alle seguenti misure di pronto soccorso:

- adagia la persona su una superficie possibilmente piana e proteggila da freddo o calore;
- somministra ossigeno al 100 % con maschera, il più presto e il più lungo possibile e anche con sintomi di decompressione lievi;
- in caso di arresto cardiocircolatorio effettua la rianimazione cardiopolmonale;
- somministra dei liquidi se la persona è cosciente;
- contatta un medico iperbarico esperto, p. es. DAN, aqua med o DiveAssure.



Sicurezza e gestione di un infortunio d'immersione

Dettagli relativi alla gestione di un incidente d'immersione sono disponibili su suhms.org. In caso di incidente attieniti al test neurologico 5 minuti della DAN (suhms.org › [Opinions & Info](#) › [Diving Emergency Management Italian](#)). È importante che frequenti corsi di pronto soccorso, Oxygen Provider e BLS o anche gli «aqua med experience days» con i workshop «Sicurezza durante le crociere sub» o «Special». Partecipa regolarmente a corsi di aggiornamento. Trovi offerte di corsi su aqua-med.eu, cmas.ch, daneurope.org, divessi.com, padi.com, sss.ch.

Numeri d'emergenza dall'estero

DAN Europe Svizzera (Rega)	+41 333 333 333
aqua med	+49 700 348 354 63 (diveline)
DiveAssure	+1 905 669 4920

**FACCIO SPORT
QUINDI RIFLET**

Stop infortuni nello sport

I 3 consigli principali



- Prima di partire fatti controllare da un medico iperbarico che ti consiglierà anche sui farmaci da portare.
- Informati bene sulla destinazione, il diving o la barca della crociera.
- Fai sempre il controllo reciproco pre-immersione e non immergerti mai da solo.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Conformemente al mandato federale, l'upi persegue lo scopo di divulgare i risultati scientifici derivanti dalla propria attività di ricerca tramite le sue consulenze, le formazioni e le campagne destinate tanto agli specialisti quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

Partner: [acquesicure \(ti.ch/acque-sicure\)](http://ti.ch/acque-sicure), [aqua med \(aqua-med.eu\)](http://aqua-med.eu), [CMAS swiss diving \(cmas.ch\)](http://cmas-swiss-diving.com), [DACH \(tauchsicherheit-dach.ch\)](http://tauchsicherheit-dach.ch), [DAN \(daneurope.org\)](http://daneurope.org), [FTU \(ftu.ch\)](http://ftu.ch), [PADI \(padi.com\)](http://padi.com), [Seepolizei \(seepolizei.ch\)](http://seepolizei.ch), [SLRG \(slrg.ch\)](http://slrg.ch), [SSI \(divessi.com\)](http://divessi.com), [Stadtpolizei Zürich \(wasserschutzpolizei.ch\)](http://wasserschutzpolizei.ch), [SUHMS \(suhms.org\)](http://suhms.org), [SUSV \(susv.ch\)](http://susv.ch)

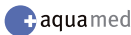


Foto: p 1 e 13 Matthias Blättler, mblaettler.ch; p. 4, 6 e 17 Michel Lonfat, plongeur.ch; p. 9 PADI; p. 7 Mares

© upi 2018. Riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC

upi – Ufficio prevenzione infortuni, casella postale,
CH-3001 Berna, info@upi.ch, www.upi.ch

