



### Osservare il mondo sott'acqua, in tutta sicurezza

*Cristian Pellegrini*

Che sia sopra o sotto la superficie dell'acqua, l'educazione alla sicurezza costituisce un favoloso strumento per lo sviluppo di comportamenti corretti e responsabili, individuali e di gruppo, volti ad intuire i rischi e a prevenire incidenti fin dalla più tenera età.

Si inizia ad andare sott'acqua per quel brivido: poter fluttuare nel vuoto come se si stesse volando, interagire con pesci e creature marine affascinanti, ammirare colori e riflessi sempre diversi. Chi s'immerge gode di una prospettiva unica, privilegiata, e bimbi e ragazzi possono imparare molto dal contatto con il mondo sommerso.

### **Piccoli subacquei: le caratteristiche**

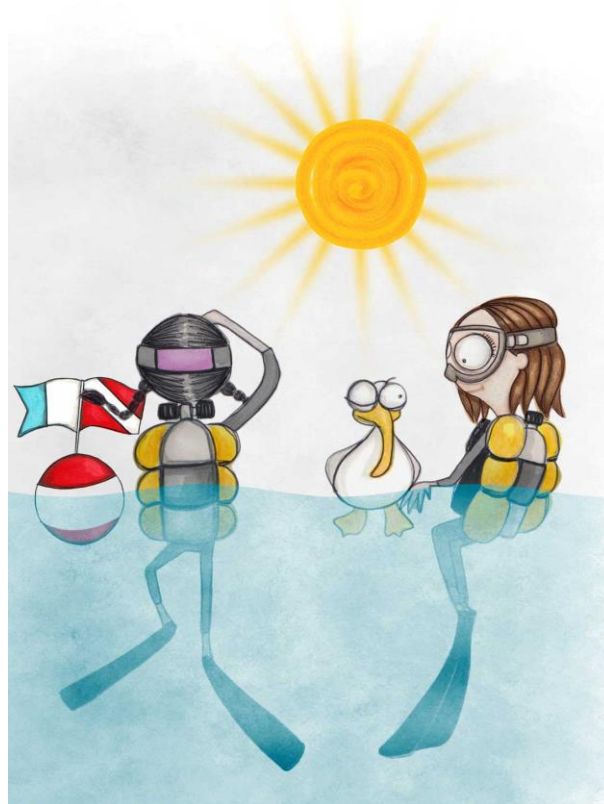
In generale, i bambini hanno un'ottima acquaticità e godono di buona salute, aspetti essenziali per affrontare l'attività SCUBA. Bruciano tante calorie, e questo calore li rende più tolleranti al freddo. Quando si raffreddano, tuttavia, lo fanno più velocemente degli adulti, e senza un adeguato isolamento termico sono più soggetti ad ipotermia. Inoltre, la loro tuba

d'Eustachio è più piccola e non drena perfettamente i liquidi esterni, rendendoli più predisposti alle infezioni all'orecchio.

Ma forse l'aspetto più importante da considerare quando si parla di subacquei giovanissimi è quello psicologico e cognitivo. Occorre ricordare che i bambini non sono piccoli adulti, e che attraversano un processo di maturazione ed evoluzione, sia fisica che psicologica. Questo include la capacità di seguire un adulto e apprenderne gli insegnamenti, capire i rischi invisibili e saper gestire situazioni stressanti.

La maggior parte delle didattiche sub prevede programmi di formazione SCUBA per giovani dall'età minima di 8, 10 o 12 anni. I corsi tengono in considerazione le sfide fisiche, fisiologiche e psicologiche inerenti ai bambini, consigliando attrezzature e tecniche adatte, limitazione delle esposizioni e stretta sorveglianza da parte degli adulti.

Il Divers Alert Network (DAN) è fiero di essere, da oltre trent'anni, al fianco dei subacquei, giovani o "vintage" che siano, per assisterli e consigliarli. Ecco quindi una serie di regole o semplici consigli per godersi, tutti insieme, l'immersione in piena sicurezza.



## Idoneità all'immersione dei più piccoli: le basi

Per facilitare il compito all'istruttore nel valutare un giovane aspirante sub, riportiamo alcuni aspetti di cui tener conto:

- Maturità psicologica: calmo e razionale, il bambino non è incline a sfoghi emotivi e non si agita quando si trova in situazioni nuove. Conosce il concetto di rischio.
- Maturità educativa: il bambino è in grado di apprendere in modo indipendente e di seguire la parte teorica del corso sub. Pone domande ed è in grado di applicare nella pratica le informazioni apprese.
- Maturità fisica: il bambino dovrebbe saper nuotare e sentirsi a suo agio in acqua. È difficile trovare in commercio attrezzature sub adattate ai più piccoli, per cui i bambini dovrebbero essere fisicamente pronti ad usare, in modo corretto e sicuro, le attrezzature disponibili.
- Desiderio d'immergersi: qualcosa che deve venire dal bambino, non dal genitore. Cosa preferite, un padre che chiede all'istruttore di insegnare a suo figlio, oppure il figlio che chiede all'istruttore di insegnargli ad immergersi, proprio come suo padre?
- Idoneità medica: asma, obesità grave, iperattività e disturbi dell'attenzione sono condizioni mediche normalmente incompatibili con l'immersione. È sempre bene discutere i propri piani con un medico competente in medicina subacquea.

## Le 10 regole d'oro per l'immersione ricreativa

1. Frequenta corsi d'immersione, di BLS (Basic Life Support), 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 trattenere 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 Malattia da Decompressione (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

### **Qualche raccomandazione in più:**

- Assicurati che siano immediatamente disponibili materiali di primo soccorso ed un adeguato kit ossigeno
- L'insorgenza (anche tardiva) di sintomi dopo un'immersione richiede l'immediata attivazione di soccorsi specializzati. Chiama il DAN!

## **Disidratazione e immersioni**

L'acqua è fondamentale per la vita: noi stessi siamo fatti per il 70% di acqua! Quando perdiamo più acqua di quanta ne assumiamo, favoriamo la disidratazione, un fenomeno che può causarci problemi come mal di testa, irritabilità, confusione, affaticamento, crampi muscolari.

Se rimanere idratati è importante per tutti, lo è ancor di più per i sub. Infatti, durante l'immersione il nostro corpo dev'essere pienamente efficiente e tutti gli organi (che sono fatti in gran parte d'acqua) devono funzionare alla perfezione.

### **Ecco alcuni fattori che favoriscono la disidratazione:**

- Sole, caldo, sudore<sup>[1][2]</sup><sub>[SEP]</sub>

Spesso i sub viaggiano in paesi tropicali, dove il clima è caldo, soleggiato e talvolta umido. In queste condizioni si suda. Sudando si perdono liquidi e ci si disidrata. Se poi al sole ci scottiamo, perdiamo liquidi ancor più velocemente. Quando c'è una scottatura, la pelle

diventa rossa e calda; il nostro corpo reagisce inviandole fluidi. Il sole e il vento li fanno evaporare e così ne perdiamo ancora di più.

#### - Acqua di mare

Al mare, quando usciamo dall'acqua, mentre ci asciugiamo, sulla nostra pelle rimangono dei cristalli di sale. Questi cristalli assorbono e trattengono le molecole d'acqua, che poi evaporano a causa del sole e del vento, aumentando ulteriormente la disidratazione.

#### - Immersioni

La muta ci tiene ben caldi in acqua, ma ci fa sudare se indossata a lungo fuori dall'acqua. Infine, l'aria nelle bombole è secca, e i nostri polmoni devono umidificarla. Così facendo, perdiamo fluidi.



### **Come prevenire la disidratazione:**

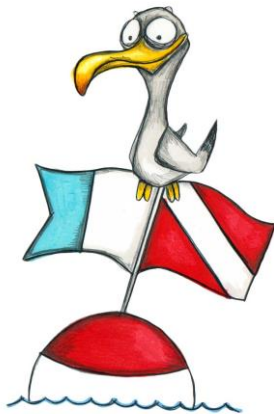
- La cosa più semplice da fare è bere tanta, tanta acqua
- Proteggersi dal sole e dalle scottature
- Se fa caldo, non indossare la muta fino al momento di immergersi
- Al termine di ogni immersione, sciacquare via il sale con acqua dolce

## Occhio alla bandiera

La bandiera segna sub, o Bandiera Alfa, è un segnale di avviso e protezione, usato in acqua per indicare che c'è un subacqueo sotto, in modo che le imbarcazioni (navi, barche, surf, ecc.) si tengano a distanza e rallentino. La bandiera può essere sia blu e bianca, divisa verticalmente al centro (Alfa), sia rossa con striscia bianca diagonale.

È importante che i conducenti di natanti riconoscano la bandiera segna-sub in modo da evitare incidenti. Le barche devono tenersi ad almeno **100m** dalla bandiera, che può essere attaccata ad un galleggiante o issata su un'imbarcazione, e dovrebbe essere chiaramente visibile da tutte le direzioni.

Anche i sub devono fare la loro parte per evitare incidenti, tenendosi quanto più vicini alla bandiera (nel raggio di 50 metri) e quanto più lontani dalle barche. Anche se sott'acqua i suoni sono "ovattati", alcune barche a motore sono rumorose e si sentono da lontano, ma ci sono barche, come quelle a vela, che sono silenziosissime.



## Piccoli subacquei: siete pronti per andare sott'acqua?

La cosa più importante è che tu voglia andare sott'acqua! Poi sarà il tuo istruttore subacqueo a valutare la tua idoneità a fare immersione, una decisione che prenderà in accordo con i tuoi genitori e basandosi su come mostrerai di saper stare in acqua.

**Ricorda:**

- Fuori dall'acqua, proteggiti dal sole con crema solare, occhiali e cappello a visiera; resta all'ombra nei periodi più caldi della giornata; bevi tanta acqua e mantieniti ben idratato!

- In acqua, immergiti sempre nei limiti della tua certificazione, e sempre con un istruttore o con un genitore certificato. Quando t'immergi in ARA, non trattenere mai il respiro!

In conclusione, consideriamo ogni immersione un regalo, un'esperienza formativa, un'opportunità. Usiamo qualsiasi contrattempo come un'occasione per analizzare insieme al nostro buddy possibili risposte, eventualità e strategie di prevenzione.

Buon divertimento!



## **Bibliografia**

*DAN the Safety Man, Beach Safety Tips.* DAN Staff

([www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf](http://www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf))

*Children and Diving - What are the real concerns?* Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

*Linee guida per la sicurezza dei bambini* – DAN Staff ([www.alertdiver.eu](http://www.alertdiver.eu))

***Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini*** – DAN Staff

***Sicurezza in immersione: non è per caso*** – Dan Orr



## **Sull'autore**

Cristian Pellegrini si occupa di Digital Marketing & Communications per DAN Europe (Divers Alert Network) ed è editor di AlertDiver.eu, e-magazine internazionale dedicato alle immersioni. Subacqueo appassionato, ama quando il bimbo che è in lui

prende il comando, scatenando il suo spirito creativo, e adora giocare con parole, grafica e pesci pappagallo.



Questo testo è parte della pubblicazione *Com'è profondo il mare*, inserito nella Collana del FARO, edita dall'**Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus**, in collaborazione con **il Pianeta Azzurro** e DAN Europe, per il progetto **Scuola d'aMare**. Di questa collana fanno parte testi agili, di facile consultazione e utilizzo su grandi tematiche ambientali e sociali.

Testi: Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Grafica, illustrazioni e impaginazione: Francesca Scoccia.