

Sotto i mari del mondo

Vita da sub



upi – Ufficio prevenzione infortuni



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 altre creature bizzarre. Le vacanze e le immersioni vanno preparate in modo accurato. L'upi fornisce i consigli necessari e augura a tutti i subacquei immersioni emozionanti e sicure.

Scegliere la destinazione idonea

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 o un'agenzia di viaggi specializzati oppure in un club subacqueo. Informati anche sulla situazione politica del Paese di destinazione, p. es. su www.eda.admin.ch.

Visita medica

- Prima della vacanza o di un corso sub fatti controllare da un medico iperbarico e rilasciarti l'attestato di idoneità all'immersione. La maggior parte delle organizzazioni subacquee e dei diving esige un attuale attestato di idoneità all'immersione. Sul sito www.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 www.safetravel.ch oppure fatti consigliare da un medico specializzato in medicina dei viaggi o da un medico iperbarico.
- Pensa anche alle medicine contro il mal di mare.
- Controlla se sei sufficientemente assicurato (p. es. infortuni, responsabilità civile); si consiglia di aderire a una delle seguenti organizzazioni: DAN/Rega, aqua med e Federazione Svizzera Sport Subacquei (FSSS).
- Prepara la tua farmacia da viaggio in base alla lista di controllo.

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)

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
- Micosi
- Disinfettante
- Kit di primo soccorso traumatologico
- Materiale di medicazione
- Termometro
- Pinzetta
- Forbice piccola

Lista anche scaricabile in formato PDF sul sito www.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 in tempo con l'aiuto della seguente lista di controllo. Controlla se tutto il materiale funziona ancora bene oppure portalo sufficientemente prima di partire in un negozio specializzato per una manutenzione ordinaria. Qui puoi anche noleggiare il materiale di cui hai bisogno.

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 www.fsss.ch). Questi offrono anche dei refresher per chi non si è più immerso da tanto tempo.



Lista di controllo attrezzatura

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

Lista anche scaricabile in formato PDF sul sito www.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 caratteristiche dei siti d'immersione.



Prima dell'immersione

Fare un check dive

Il primo giorno, la maggior parte dei diving prevede un check dive/ intro dive obbligatorio. Questo serve alla propria sicurezza e va accettato anche dai subacquei esperti.

Prepararsi bene

Al momento del briefing e del controllo reciproco pre-immersione parla con il compagno delle preferenze e delle esperienze d'immersione. Adegua l'immersione alla persona con la minor esperienza. Consulta un medico se appaiono problemi di salute. Rinuncia agli alcolici prima dell'immersione.



Durante l'immersione

Aspetti importanti

- Renditi conto della responsabilità per te stesso e il compagno d'immersione nonché dei possibili pericoli generali.
- Segui attentamente il briefing e attieniti alle indicazioni delle guide esperte. Chiedi maggiori informazioni se c'è qualcosa che non hai capito.
- In caso di esistente forame ovale pervio (PFO) attieniti ai consigli per il «low bubble diving» pubblicati su www.suhms.org.
- Dopo un lungo periodo senza esserti immerso, inizia con immersioni facili e non profonde.
- Se possibile resta sempre in curva per tenere basso il rischio di un incidente decompressivo.
- Le immersioni lunghe e profonde (tener conto delle profondità massime dei singoli Paesi) richiedono una formazione adeguata e una sufficiente esperienza.
- Risali con un massimo di 10 metri al minuto. A una profondità di 3–5 metri effettua sempre uno stop di sicurezza di 3–5 minuti.
- Rispetta la natura: non toccare flora e fauna.

Immersioni con barca

Prima di uscire in barca, mangia qualcosa di leggero in particolare se sei soggetto al mal di mare. Eventualmente sopporti le fette biscottate o i grissini. Portati dell'acqua e bevi molto. Non dimenticare queste cose: cappello, occhiali da sole e crema solare, protezione per le orecchie, eventualmente un k-way. Per entrare in acqua e risalire a bordo segui le indicazioni dell'equipaggio e non bloccare la scala. Quando riemergi fai attenzione al traffico delle barche e alle scale delle barche, usa un pedagno segnasub («sparabile»).

Immersioni in corrente

Le immersioni in corrente sono solo per i sub esperti. Adegua l'immersione alla corrente. Usfruisci delle zone senza corrente dietro a rocce o coralli senza però danneggiarli. Mantieni possibilmente una posizione orizzontale (idrodinamica) per consumare meno forze. In superficie non nuotare contro la corrente, ma in diagonale rispetto a questa.

Crociere

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 più vicino può essere distante, pertanto dopo 3 o 4 giorni di immersione prevedi una giornata senza immergerti per tenere basso il rischio di un incidente decompressivo.

Immersioni particolari

Queste immersioni necessitano di una formazione speciale e di esperienza: immersioni notturne e su relitti, immersioni profonde, immersioni in grotta, nitrox, trimix, rebreather.

Immersione con bambini

Informati bene sull'immersione con bambini prima di iscrivere i tuoi figli a un corso, p. es. su www.cmas.ch, www.divessi.com oppure www.padi.com. Scegli un diving con istruttori qualificati e con attrezzatura per bambini. Inoltre, i diving devono effettuare le immersioni solo in condizioni simili a quelle che si incontrano in una piscina.

Incidenti d'immersione

Ferite

Le cause d'incidente più frequenti sono: barche, scogli, correnti, animali, strutture urticanti.

Barotraumi

Le differenze di pressione possono causare 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 in seguito a un eccessivo accumulo di azoto oppure in seguito a una rottura della parete alveolare se si risale troppo velocemente. Vengono danneggiate strutture corporee fondamentali. Se emergono i seguenti sintomi durante o dopo un'immersione, informa immediatamente un istruttore o il responsabile del diving:

- 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

Si consigliano le seguenti misure di pronto soccorso:

- se necessario rianimazione cardiopolmonale
- somministrazione di ossigeno al 100% con maschera, il più presto e il più lungo possibile
- somministrazione di liquidi
- contattare un medico iperbarico esperto, p. es. DAN/Rega o aqua med

Informazioni relative alla sicurezza e alla gestione di un incidente d'immersione

Dettagli relativi alla gestione di un incidente d'immersione sono disponibili sul sito www.suhms.org. È importante che come subacqueo frequenti corsi di pronto soccorso, Oxygen Provider e BLS e che partecipi regolarmente a corsi di aggiornamento. Trovi offerte di corsi su: www.daneurope.org, www.aqua-med.de, www.cmas.ch, www.padi.com, www.divessi.com, www.sss.ch.

Numeri d'emergenza dall'estero

DAN Europe Svizzera (Rega)	+41 333 333 333
aqua med	+49 700 348 354 63
	+49 700 diveline

I 3 consigli principali



- Prima di partire fatti controllare da un medico iperbarico che ti consiglierà anche sui medicinali da portare.
- Informati bene sulla destinazione, il diving o la barca della crociera.
- Partecipa al check dive per far stabilire al diving la tua preparazione da sub.

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: FSSS (www.fsss.ch), SUHMS (www.suhms.org), DAN (www.daneurope.org), UIS (www.ftu.ch), Wasserschutzpolizei Zürich (www.wasserschutzpolizei.ch), CMAS (www.cmas.ch), SSI (www.divessi.com), SSS (www.sss.ch)



Stadt Zürich
Stadtpolizei



Foto: p. 1 © Matthias Blättler (www.mblaettler.ch), p. 4 upi, p. 7 © Michel Lonfat (www.michel-lonfat.ch), p. 8 © iStockphoto.com/RapidEye

© upi 2009, riproduzione gradita con indicazione della fonte

upi – Ufficio prevenzione infortuni
Casella postale 8236, CH-3001 Berna
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30
info@upi.ch, www.upi.ch

