ELEMENTI DI NUOTO A CRAWL

Questo stile di nuoto si esegue stando in posizione prona, tenendo il corpo orizzontale, le gambe ed i pie­di allungati ma non rigidi, che alter­nativamente spingono l’acqua verso il basso e ritornano tesi senza mai emergere completamente.

Devi tenere il viso immerso e guarda­re il fondale o il fondo della piscina.

Per inspirare, la testa ruota lateral­mente fino a far emergere la bocca, mentre il braccio del lato opposto esce dall’acqua e si allunga in avanti. Durante l’inspirazione, il braccio corrispondente allo stesso lato verso cui hai ruotato la testa, è te­nuto lungo il corpo.

Devi espirare lenta­mente, sia dalla bocca che dal naso, con il viso sott’acqua.

La mano del braccio che è protratto in avanti in emersione, dopo esse­re penetrata in acqua, aperta con il palmo in basso e le dita chiu­se, spinge all’indietro l’acqua fino a quando riporta il braccio teso,

indietro, lungo il corpo. Il gomito deve essere leggermente piegato. La pro­pulsione è prodotta sia dalla rotea­zione alternata delle braccia sia dalle battute alternate delle gambe.

ELEMENTI DI NUOTO IN SUPERFICIE A RANA

Lo stile di nuoto a rana è meno velo­ce del “crawl”, ma ti consente di nuota­re con meno dispendio di energie.

Inizia in posizione prona, con la te­sta leggermente più alta del busto, entrambe le braccia tese in avanti, le ginocchia piegate ed i piedi a martello ruotati verso l’esterno.

La propulsione è prodotta sia dalla spinta causata dall’allungamento di scatto delle gambe con la chiusura dei piedi, sia dalle braccia che ritraendo­si, allargate con i gomiti leggermente piegati e con le mani aperte, tirano l’acqua fino all’altezza delle spalle.

Al termine della passata, gli arti su­periori con i gomiti completamente piegati devono racchiudersi sul petto e successivamente essere stesi, con­giunti, in avanti.

Nella rana tutti i quattro arti sono sempre completamente in immersio­ne.

L’inspirazione avviene con il viso che guarda in avanti quando le braccia sono piegate all’altezza delle spalle, mentre l’espirazione avviene con il viso in immersione, durante l’esten­sione degli arti superiori in avanti.

ELEMENTI DI SOSTENTAMENTO IN ACQUA

Il sostentamento serve per mante­nerti a galla in acqua senza faticare.

Si effettua nuotando a rana in verti­cale, con movimento alternato delle gambe, muovendo le braccia con i go­miti flessi e con le mani che pennella­no l’acqua.

Devi tenere la testa in iper-estensio­ne, affinché la bocca sia sopraelevata rispetto alla superficie dell’acqua e costantemente emersa, sia in fase di inspirazione che in fase di espirazione.

Per avere maggior galleggiabilità, non devi effettuare espirazioni profonde, ma mantenere sempre una discreta quantità d’aria nei polmoni.

PROVA DI SOSTENTAMENTO IN ACQUA

Il tuo istruttore, entro la fine del programma di acque confinate, ti chiederà di effettuare una prova di sostentamento in superficie dove non si tocca, per almeno 10 minuti senza alcun ausilio.

Potrai effettuare questa prova anche indossando una muta se le condizioni lo richiedono, purché tu sia corretta­mente zavorrato per essere in assetto neutro.

RANA SUBACQUEA

La rana subacquea è la tecnica di nuoto che ti consente il massimo ren­dimento di avanzamento nel nuoto sott’acqua senza attrezzature.

Inizia stando in posizione orizzontale prona, con le braccia stese in avanti e le gambe e i piedi uniti e tesi; ese­gui una passata completa di braccia, cioè porta indietro le braccia, fino a che queste non arrivino lungo i fian­chi. Devi restare in questa posizione, immobile, sfruttando l’avanzamento; quando stai per fermarti, esegui la passata delle gambe (simile a quella della rana di superficie), mantenendo il corpo orizzontale per essere idro­dinamico e stendendo le braccia in avanti. Resta fermo in questa posizio­ne fintanto che avanzi.

Questo stile di nuoto prevede, quin­di, due passate ben distinte: una delle braccia ed una delle gambe, entrambe intervallate da una pausa.

PROVA DI NUOTO

Il tuo istruttore, entro la fine del programma di acque confinate, ti chiederà di nuotare in qualunque stile per 200 metri (656 piedi), senza alcun limite di tempo (oppure 300 metri – 984 piedidi nuoto con maschera snorkel e pinne e 50 metri – 164 piedi– di nuoto a corpo libero senza alcun limite di tempo).

Potrai effettuare questa prova anche indossando una muta se le condizioni lo richiedono, purché tu sia corretta­mente zavorrato per essere in assetto neutro.

INDOSSARE LE ATTREZZATURE LEGGERE

Ogni componente dell’attrezzatura subacquea necessita di una prepara­zione prima di essere utilizzata. Do­vrai allentare il cinghiolo delle pinne, agganciare l’aeratore, regolare la ma­schera e prepararla affinché non si appanni e, infine, disporre tutte le tue attrezzature (maschera, snorkel e pin­ne) in prossimità del punto di entrata in acqua.

I CALZARI

Per infilare più facilmente i calzari a cal­zetta è meglio rivoltarli fino al tallone, mentre per quelli a scarpetta è oppor­tuno aprire completamente la zip ed evitare di far entrare sabbia nella cer­niera.

LE PINNE

Per calzare più facilmente le pinne a scarpetta chiusa, è meglio rivoltare il tallone sotto la scarpetta prima di infi­lare il piede.

Con le pinne a scarpetta aperta, dopo averle calzate, bisogna stringere bene i cinghioli.

Per evitare di cadere, le pinne si indos­sano stando seduti o, in piedi, appog­giandosi al compagno o a un sostegno sicuro.

Se indossi le pinne in piedi con l’aiu­to del compagno, ricorda di utilizzare la mano sinistra per infilare la pinna al piede destro e viceversa per infilare la pinna al piede sinistro. Questo me­todo, che è anche detto fare il”4” per­ché le gambe, in questa posizione, formano una figura simile a questo nu­mero, è adatto anche per togliere le pinne.

Utilizzando il “4” si pos­sono infilare e togliere le pinne anche stando in acqua bassa, avendola sotto la cintola.

LA MASCHERA

Dopo averla sciacquata nell’acqua per rimuovere l’antiappannante o la saliva, bisogna posizionarla sul viso prima di sistemare il cinghiolo sulla nuca. Prima di entrare in acqua occorre controllare che lo snorkel sia fissato, sulla sinistra, al cinghiolo della maschera in posizio­ne corretta, cioè in verticale quando il guardi il fondale.

LE ENTRATE E LE USCITE DALL’ACQUA

L’entrata in acqua deve essere facile e sicura e non deve disorientare il subac­queo, né provocare spostamenti nell’at­trezzatura o rischiare di danneggiarla.

La scelta del metodo più adatto deve basarsi anche sull’abilità ed esperienza del subacqueo, sulla situazione ambien­tale meteo-marina, sul tipo di attività programmata e sulla logistica del posto.

Con le pinne si può entrare in acqua con l’entrata controllata da seduti, con una capovolta all’indietro da seduti, con il “passo del gigante”, camminando all’in­dietro

Anche l’uscita dall’acqua con le pinne si può effettuare in vari modi: cammi­nando all’indietro, issandosi sul gom­mone o su una piattaforma, salendo i gradini della scaletta della barca con le pinne se questa è predisposta, o to­gliendole in acqua se la scala non lo è.

Si può anche uscire dall’acqua senza le pinne, togliendole con il “4”, se il fon­dale lo consente, come ad esempio un fondale sabbioso, oppure togliendole prima di salire la scaletta di una barca o di un pontile. Con il tuo istruttore avrai modo di provare diverse tecniche di en­trata ed uscita dall’acqua, nel prosieguo degli esercizi le troverai descritte.

ENTRATA CONTROLLATA DA SEDUTI

Questa entrata si esegue stando se­duti a bordo vasca con le gambe in ac­qua. Dopo aver calzato le pinne e indos­sato la maschera, tenendo lo snorkel in bocca, devi trattenere il fiato e compie­re una torsione sul busto per appoggia­re entrambe le mani, vicine, sul bordo della vasca da uno dei lati del corpo.

Da questa posizione, con la schiena rivolta all’acqua, devi darti una legge­ra spinta con le braccia tese, per allon­tanarti dal bordo senza urtarlo con il corpo.

Appena entrato in acqua, se neces­sario, devi pinneggiare in verticale per evitare di affondare eccessivamente ed eventualmente, soffiare nello snorkel per liberarlo dall’acqua.

RISOLVERE I CRAMPI IN SUPERFICIE

Se utilizzassi una tecnica di pin­neggiata non corretta, o usassi delle pinne rigide non adatte alla tua mu­scolatura, potresti essere soggetto al crampo del polpaccio o del piede.

Per risolvere questo tipo di cram­pi, devi distendere il più possibile il muscolo interessato e massaggiarlo. Prendi e tira verso di te con una mano la pala della pinna, tenendo il ginoc­chio rigido. In questo modo distende­rai maggiormente i muscoli respon­sabili del crampo. Allunga la gamba delicatamente per evitare di danneg­giare il muscolo o i tendini.

Per assistere un compagno colpito da un crampo, aiutalo ad effettuare la manovra appena descritta premen­do leggermente il ginocchio verso il basso per irrigidire la gamba, mentre mantieni ferma la sua caviglia. Con­temporaneamente il compagno tirerà la punta della pinna verso di sé per distendere il muscolo. Una volta rimosso il crampo, ripo­satevi e conti­nuate l’attività pinneggiando con un ritmo più lento. Per evitare di subi­re nuovamen­te un crampo, può essere d’a­iuto pinneggia­re con uno stile diverso.

NUOTO IN SUPERFICIE CON PINNE, MASCHERA E VOLTO IN ACQUA,

RESPIRANDO DALLO SNORKEL

Pinneggiare in superficie utilizzan­do maschera e aeratore ti consente di osservare il fondale marino in tranquil­lità, con il viso sempre immerso, senza interruzioni per sollevare la testa e inspirare. La pinneggiata in superficie fluttuante è un movimento comandato dalle anche e si effettua con le gambe distese, ma non rigide. La propulsione è data dal movimento alternato delle gambe stesse. La pinneggiata deve es­sere lenta e continua e le pinne non de­vono mai uscire dall’acqua. Il fulcro del movimento è, appunto, l’anca, quindi non devi piegare il ginocchio nuotan­do. Contrariamente al nuoto a crawl a corpo libero, le braccia dovranno rimanere ferme e distese lungo i fian­chi. Se proverai a nuotare con le pinne e la muta, ti accorgerai che sarà più difficoltoso pinneggiare per via della galleggiabilità positiva data dalla muta.

Indossando una cintura di zavorra e avendo una galleggiabilità neutra, sarà tutto più semplice.

SVUOTAMENTO DELLO SNORKEL SOFFIANDO E PER DISLOCAMENTO

Nello snorkel può entrare dell’ac­qua a causa degli spruzzi di alcune onde o perché hai abbassato intera­mente la testa sott’acqua.

Devi quindi imparare a svuotarlo; esi­stono due metodi: soffiandoci ener­gicamente dentro, come se fosse una cerbottana, e per dislocamento.

Svuotare lo snorkel sof­fiando neces­sita di un certo sforzo espira­torio e genera uno spruzzo d’acqua che è opportuno controllare per evitare di infastidire chi ti sta vicino. Un buon metodo per controllarlo è mettere una mano a qualche centimetro dall’apertura su­periore dello snorkel per smorzare lo spruzzo d’acqua.

Un altro metodo efficace per svuotare il tuo snorkel è quello per dislocamen­to o espansione. Per imparare questo metodo devi immergerti, inizialmente in acqua bassa, per riempire lo snor­kel d’acqua, e poi risalire, con la testa reclinata all’indietro, e soffiare leg­germente una piccola quantità d’aria nell’aeratore, prima di emergere.

Poco prima che la maschera sia fuori dall’acqua, riporta la testa in avan­ti, facendo così uscire dall’acqua la sommità dello snorkel. Se la quantità d’aria soffiata sott’acqua è stata suffi­ciente, l’aeratore sarà svuotato com­pletamente.

Questo metodo è possibile per la ri­duzione della pressione dell’acqua in risalita, che permette all’aria soffiata nello snorkel in immersione, di espan­dersi, facendo uscire (dislocare) l’ac­qua che era all’interno.

TOGLIERE E RIMETTERE LE PINNE E LA MASCHERA IN SUPERFICIE

Per togliere e rimettere le pinne in superficie, sfrutta il metodo del “4” galleggiando in acqua.

Devi appoggiare una gamba per volta sull’altra per poter agevolare la calza­ta o la rimozione della pinna, facendo attenzione a non immergere comple­tamente la testa in acqua per poter respirare normalmente dallo snorkel.

Per non affondare, non espirare com­pletamente, ma tieni sempre un po’ di aria nei polmoni; questa stessa aria ti potrà anche consentire di svuotare lo snorkel dall’acqua eventualmente pe­netrata, soffiando.

In superficie, per rimuovere la ma­schera definitivamente, allontanala dal viso e sollevala. Se invece vuoi stare momentaneamente senza la maschera in acqua, devi abbassarla e tenerla appesa al collo in quanto, te­nendola sulla fronte, potrebbe caderti in acqua e potresti per­derla ad esempio a cau­sa di un’onda.

Per rimetterla, devi ap­poggiare la maschera sul viso prestando at­tenzione che il bordo in silicone non sormon­ti i capelli, la cuffia o il cappuccio, in modo che questa aderisca bene e ti permetta di evitare di far entrare acqua in im­mersione. Passa quindi il cinghiolo dietro la nuca e, se necessario, regolalo.

TRASPORTO DEL COMPAGNO SPINGENDOLO DALLE PINNE

Potresti trovarti nella condizione di dover trasportate il tuo compagno perché ad esempio è stanco o ha avu­to dei crampi. Esistono diversi sistemi di trasporto; un buon metodo è quello spingendo il compagno dalle pinne, in quanto consente di guardare sia la di­rezione in cui ci si muove, che il com­pagno stesso.

Il tuo compagno rimane sdraiato a pancia in su, respirando senza snorkel e galleggiando sull’acqua; appoggia le sue pinne sulle tue spalle e le tue mani sulle sue ginocchia; a questo punto puoi spingerlo nella direzione deside­rata, pinneggiando.

VESTIZIONE PER L’APNEA

La muta va indossata nell’ordine corretto e appena prima di immergerti, per evitare il surriscaldamento del tuo corpo. Se, per un contrattempo, resti con la muta indossata al caldo o sotto il sole, ricorda di bagnare il tuo corpo per evitare di surriscaldarti e di aprire la cerniera se presente.

Vesti la muta stando seduto per evi­tare di cadere: infila prima i pantalo­ni fino al ginocchio, risvoltandoli alla caviglia per farli scorrere meglio, poi, alzandoti, tirali fino sui fianchi, assicu­randoti che la muta sia aderente anche all’inguine. Ora, rigirando i polsini per farla scorrere meglio, infila una manica per volta fino al gomito, poi tirala fino sulla spalla, avendo cura che sia ben aderente anche alle ascelle.

Ti accorgerai che sarai facilitato ad in­dossare la muta se sia il tuo corpo che la muta stessa sono entrambi bagnati o entrambi asciutti. Se le circostanze lo consentono, ti renderai conto che in acqua sarà più facile indossarla.

Indossa ora i calzari e il cappuccio, avendo cura di coprire bene i capelli.

Devi indossare la cintura di zavorra sopra la muta, con i pesi ugualmente distribuiti a destra e a sinistra e pre­valentemente davanti per ottenere meglio, una volta in acqua, la posizio­ne prona che ti consentirà di nuotare guardando il fondale marino.

E’ opportuno sollevare la cintura sem­pre dal capo senza fibbia, per evitare che i piombi si sfilino, procurando dan­ni alla pavimentazione o ai piedi.

Devi posizionare l’estremità della cin­tura con la fibbia a sinistra, per poter essere sganciata facilmente con la mano destra da te, dal tuo compagno, o da altri subacquei, nel caso ti necessi­tasse maggior galleggiamento.

Per indossare la cintura di zavorra stando in piedi, puoi usare due metodi.

Utilizzando il primo metodo devi sten­dere la cintura davanti a te tenendo la fibbia nella mano sinistra e l’altro capo nella destra; quindi devi scavalcarla, prima con un piede e poi con l’altro, facendo attenzione a non inciampare. Chinati ora in avanti e appoggiala sulla schiena; Solleva ora la cintura all’altez­za della vita, chinati in avanti e infine in­fila il capo libero nella fibbia e chiudila.

Utilizzando il secondo metodo devi sollevare la cintura con la mano destra, prendendola dal

capo senza fibbia, in modo che questa si sten­da verticalmente. Recu­pera, quindi, da dietro la schiena con la mano sini­stra, il capo della cintura con la fibbia. Chinati poi in avanti, appoggiando la cintura sulla schiena, infine chiudila con lo stesso sistema indicato precedentemente. Fai atten­zione che la cintura sia ben stesa sulla schiena e non arrotolata su se stessa.

CAMMINARE CON LE PINNE

Le pinne vanno calzate nelle imme­diate vicinanze del punto di entrata in acqua, per evitare di dover camminare indossandole. Camminare in avanti, con le pinne ai piedi, è alquan­to difficile e pericoloso; se, per brevi tratti, fos­se necessario farlo, fallo camminando all’indietro trascinando i piedi e guar­dando dietro la spalla per vedere dove vai. E’ più sicuro farlo tenendoti al tuo compagno che, se è senza pinne può cammi­nare in avanti guardando la direzione di marcia, se, invece, calza anche lui le pinne, camminerà anche lui all’indietro. Utilizza lo stesso metodo per camminare nell’ac­qua con le pinne.

ENTRATA IN ACQUA CON IL PASSO DEL GIGANTE

Questa entrata la effettuerai stan­do a piedi uniti sul bordo vasca, con lo snorkel in bocca e con maschera e cin­tura di zavorra assicurate in posizio­ne dalle mani, affinché non sfuggano nell’impatto con l’acqua. Dopo aver ve­rificato che l’accesso all’acqua sia libe­ro, devi allungare una gamba in avanti e lasciarti cadere in acqua in vertica­le, con le gambe a forbice, guardando l’orizzonte per non impattare l’acqua diret­tamente con la maschera. Dopo aver toc­cato l’acqua con la suola della pinna anteriore ed il dorso del­la posteriore, chiudi le gambe per contrastare l’af­fondamento. E’ importante non saltare per entrare in acqua; dovrai sempli­cemente compiere un ampio passo in avanti e lasciarti cadere.

CONTROLLO DELLA QUANTITÀ DI ZAVORRA (PESATA)

Esegui l’esercizio vicino al bordo va­sca, indossando la maschera e tenendo lo snorkel in bocca. Stando in posizione verticale, senza pinneggiare e senza appoggiarsi a nulla, inspira: la maschera deve restare fuori dall’acqua. Quando espiri profondamente, invece, l’acqua deve coprirla e sei pronto per la discesa.

Per ottenere questo assetto, definito neutro, può essere necessario dover togliere della zavorra o aggiungerla, per­tanto predisponi dei pesi sciolti sul bor­do vasca.

CAPOVOLTA IN SQUADRA CON COMPENSAZIONE

La capovolta in squadra è la tecnica più efficace e meno faticosa per scen­dere sott’acqua indossando le pinne e la maschera. Consente di affondare per i primi me­tri sfruttando il peso del corpo senza pinneggiare: è sufficiente passare dal­la posizione orizzontale e quella verticale a testa in giù. Parti dalla posizione di nuoto con maschera e pinne in superficie e, mentre stai nuotando lentamente, unisci le gam­be e piega il busto verso il fondo; porta quindi le braccia distese verso il basso. A questo punto solleva le gambe perpendicolari alla superficie, per consentire al loro peso di farti affondare di qualche metro. Per un’esecuzione otti­male, ricordati di mantenere la posizione della testa allineata alle braccia.

Eseguendo la capovolta correttamente ti renderai conto di superare agevol­mente, senza sforzo, almeno due metri di profondità. Appena cominci ad immer­gerti, compensa le orecchie e, quando le pinne saranno completamente immerse, potrai anche pinneggiare per spingerti maggiormente verso il fondo. Quando risali, guarda la superficie e tieni un brac­cio in alto per evitare di urtare eventuali ostacoli con la testa.

NUOTO SUBACQUEO CON LE PINNE

Immergiti con una capovolta in squadra e nuota con le braccia distese in avanti o lungo i fianchi, effettuando la pinneggiata subacquea, chiamata fluttuante. La pinneggiata fluttuante si effettua con le gambe tese, ma non rigide, con movimenti che partono dall’anca lenti, ma vigorosi. Durante la fase di nuoto, le ginocchia non de­vono essere eccessivamente piegate, ma solo leggermente flesse. Per avere una buona propulsione effettua una pinneggiata più ampia possibile.

TOGLIERE E RIMETTERE LA ZAVORRA IN SUPERFICIE

Imparare a togliere correttamente la cintura di zavorra in acqua, è una procedura importante per la tua si­curezza, difatti potrebbe capitarti di essere affaticato e di dovertene libe­rare. Con maschera sul viso e snor­kel in bocca, individua la fibbia della cintura e sganciala tenendo stretto nella mano destra il capo senza fibbia. Tenere questo capo, invece che l’altro, eviterà di far sfilare i pesi qualora la cintura non sia dotata di piombi auto­bloccanti o ferma piombi. Prima di li­berartene, distendi il braccio in modo da essere certo che la cintura non si impigli nelle pinne o sul tuo corpo.

Qualora non volessi liberarti della cintura, ma dovessi reindossarla, ad esempio perché l’hai tolta per rimuo­vere o aggiungere dei pesi dopo la pesata, dovrai procedere seguendo le indicazioni che seguono. Prendi nella mano destra entrambi i capi della cin­tura, porta entrambe le mani dietro la schiena e passa il capo con la fibbia nella mano sinistra. A questo punto assumi la posizione prona con lo snor­kel in bocca e appoggia la cintura sulla schiena; aggancia quindi comoda­mente la fibbia.

NUOTARE IN SUPERFICIE CON UNA SOLA PINNA

Se ti trovassi in acqua e ti si rompesse il cinghiolo di una pinna, potresti ave­re la necessità di toglierla e nuotare con una pinna soltanto. Per fare que­sto, devi sovrapporre il piede senza pinna all’altro, per aiutarti nella spinta verso il basso. E’ sufficiente incrociare le caviglie ponendo quella del piede senza pinna sopra l’altra.

Ricorda di tenere la pinna con il cin­ghiolo rotto ben aderente al corpo, vicino al petto, per ottenere una mag­gior idrodinamicità in acqua.

SALVAMENTO DI UN APNEISTA SUL FONDO

Molto probabilmente non avrai mai necessità di utilizzare questa tecnica, ma qualora ti trovassi in una situa­zione in cui solo tu puoi soccorrere il tuo compagno o un altro subacqueo incosciente sott’acqua, è bene sapere come comportarsi.

Con una capovolta efficace raggiun­gi l’infortunato sul fondo; scuotilo per assicurarti che sia svenuto e che non stia semplicemente osservando qualcosa di interessante e sganciagli, quindi, la cintura di zavorra allonta­nandogliela dal corpo. Dopo averlo afferrato saldamente, riportalo in su­perficie nuotando, ponilo in posizione supina e chiedi aiuto.

USCITA DALL’ACQUA ALTA SIMULANDO LA RISALITA SU UN GOMMONE O SU UNA BARCA

Simula la risalita su una barca rag­giungendo la scaletta e afferrandola; per prima cosa devi togliere la cintura di zavorra e appoggiarla sul bordo o passarla a chi ti sta assistendo nell’u­scita. Togli quindi le pinne, senza mai perdere la presa con la scaletta, e risa­li con la maschera indossata o abbas­sata sul collo in modo che non ti dia fastidio e non rischi di perderla.

Bisogna risalire sulla scaletta uno per volta; il compagno non deve mai attendere il suo turno sostando sotto la scaletta per evitare che chi sta sa­lendo possa cadergli addosso, qualora scivolasse. Questo tipo di uscita po­trai attuarla anche quando indosserai le bombole: tenendo il gruppo A.R.A. indossato mentre sali sulla scaletta, oppure togliendolo in acqua e passan­dolo a chi ti assiste prima di salire.

Nel caso in cui simulassi l’uscita da un’imbarcazione senza scaletta, la se­quenza di rimozione dell’attrezzatura resta la stessa: togliti prima la cintura di zavorra e tieni la maschera indos­sata o sul collo in modo che non ti dia fastidio e non rischi di perderla.

Appoggia quindi entrambe le mani sul bordo e, sfruttando sia la spinta delle pinne sia la forza delle braccia, issa­ti fuori dall’acqua, girandoti poi su un lato. In questo modo ti troverai sedu­to sul bordo con le gambe in acqua. Se non riuscissi ad issarti completa­mente fuori dall’acqua, puoi aiutarti appoggiando il busto sul bordo e com­pletando l’uscita girandoti successi­vamente. Stando seduto potrai ora toglierti le pinne.

Questo esercizio, che imparerai a fare in acque confinate, potrà essere utile anche in acque libere, per risalire su alcuni gommoni e barche piccole.

ASSEMBLARE IL GRUPPO A.R.A. (AUTORESPIRATORE AD ARIA)

Controlla che la bombola sia collauda­ta, verifica la compatibilità della rubinet­teria con i tuoi erogatori: se l’attacco è in­ternazionale (Int), controlla la presenza ed il buono stato dell’O-ring; altrimenti svita la “caramella” per ottenere l’attacco Din.

Monta il G.A.V. sulla bombola in modo che il foro d’uscita dell’aria sul rubinetto sia rivolto verso lo schienalino, poi stringi il mecca­nismo di bloc­caggio in modo che la parte alta dello schienalino sia in linea con l’inizio della rubinetteria. Per verificare la tenuta del bloc­caggio basta sollevare il gruppo dalla ma­niglia dello schienalino del G.A.V.; se ben fissato, tra bombola e G.A.V., non ci devo­no essere scivolamenti. Prima di colle­gare l’erogatore alla bombola ricorda di aprire per un istante il rubinetto al fine di far uscire eventuali liquidi o sporcizia ac­cumulatasi al suo interno. Dopo aver tol­to il tappo di protezione del primo stadio all’erogatore ed esserti posto di fronte al meccanismo di bloccaggio del G.A.V., con il manometro sulla sinistra e le fruste dei secondi stadi sulla destra, assembla il pri­mo stadio alla rubinetteria. Connetti poi la frusta di bassa pressione, mediante l’innesto ad attacco rapido, all’apposito attacco sul gruppo comandi del G.A.V.

Questa procedura, che dovrai imparare a svolgere autonomamente e corret­tamente per conseguire il brevetto, le prime volte la effettuerai insieme al tuo istruttore e al suo staff.

VERIFICA L’EFFICIENZA DEL GRUPPO A.R.A.

Apri il rubinetto della bombola completamente mentre premi il pul­sante di erogazione del secondo sta­dio principale; appena senti l’aria usci­re puoi rilasciare il pulsante. Questa procedura serve a preservare l’ero­gatore non sottoponendolo di colpo a una pressione eccessiva. A questo punto fai compiere circa un mezzo giro in chiusura al rubinetto per evita­re la possibilità che si blocchi comple­tamente aperto.

Ricordati di tenere lontano dal viso il manometro durante l’apertura della bombola, in quanto, sebbene impro­babile, in caso di malfunzionamento potrebbe rompersi il vetro anteriore e i frammenti del vetro potrebbero farti male.

Cerca di sentire o percepire eventuali perdite dalla rubinetteria o dagli ero­gatori; nel caso le individuassi, chiudi il rubinetto della bombola e chiedi as­sistenza al tuo istruttore o allo staff didattico. Controlla dal manometro che la bombola sia carica; guardando la pressione segnalata, prova a respi­rare da entrambi i secondi stadi: se la lancetta del manometro si muove mentre respiri, probabilmente signi­fica che la rubinetteria della bombola non è aperta bene. Aprila e riprova.

Prova anche i comandi del G.A.V. per verificare che funzioni correttamente.

Prima di cominciare ad indossare le altre attrezzature, poni il gruppo A.R.A. in orizzontale per evitare che possa cadere, avendo cura di posizio­nare direttamente a terra solo la par­te in metallo della bombola senza che erogatori, fruste o altri componenti vengano schiacciati.

VESTIZIONE A.R.A. DA SEDUTI

Dopo aver indossato la muta e la cintura di zavorra disponi vicino a te le pinne, la maschera e il gruppo A.R.A. Controlla che gli spallacci siano com­pletamente allentati, ma che le clip

siano agganciate, e che il rubinetto della bombola sia aperto con

l’assistenza del compagno. Sie­diti sul bordo con le gambe in acqua ed indos­sa le pinne e il G.A.V.

Infila le braccia negli spallacci, come fosse uno zaino, e chiudi poi il fascione addominale in

vita; stringi gli spallacci ed infine ag­gancia i cinghiaggi orizzontali. Fissa l’erogatore secondario in modo che sia facilmente raggiungibile e individuabi­le al centro del petto, controlla e fissa il manometro al G.A.V., gonfia parzial­mente il G.A.V., indossa la maschera ed infine mettiti l’erogatore in bocca. Sei ora pronto per entrare in acqua.

ENTRATA CONTROLLATA DA SEDUTI CON A.R.A.

Ora che sei seduto sul bordo, completamente vestito, dopo aver controllato che il punto d’entrata sia libero e che il G.A.V. sia leggermente gonfio, appoggia le mani dal medesimo lato, ruota il corpo e lasciati scivolare in acqua proprio come hai imparato a fare nei moduli precedenti. Effet­tuando questo esercizio con bombola e zavorra, avrai maggior peso da so­stenere, pertanto evita di soffermarti troppo sulle braccia mentre ti giri e ti lasci scivolare all’indietro.

GONFIARE E SGONFIARE IL G.A.V.

Prima di poterti immergere, è ne­cessario imparare a gestire i comandi per gonfiare e sgonfiare il G.A.V.

Al termine del tubo corrugato c’è il gruppo comandi con due pulsanti, soli­tamente di colori differenti; uno di essi serve per caricare aria, l’altro per sca­ricarla. Alcuni modelli di G.A.V. senza tubo corrugato hanno il gruppo coman­di direttamente posizionato sul sacco.

Tenendo premuto il pulsante di carico, prova a gonfiare il tuo G.A.V; se lo gon­fiassi eccessivamente, sentirai aprirsi le valvole di sovrapressione che faran­no uscire l’aria in eccesso, evitando di danneggiarlo.

Dopo averlo gonfiato, prova ora a sgon­fiarlo utilizzando l’apposito pulsante di scarico posto sul gruppo comandi. Ti accorgerai che per svuotare completa­mente il G.A.V. è necessario alzare ver­so l’alto il tubo corrugato, onde evitare che rimanga intrappolata dell’aria all’in­terno del sacco. Nel caso in cui avessi il gruppo comandi posizionato diret­tamente sul sacco, significa che il tuo G.A.V. è dotato di un sistema di scarico pneumatico che consente di far uscire aria dal G.A.V. a prescindere dalla posi­zione che assumi.

meccanicamente tirando un cordino all’estremità del quale c’è un pomello. Solitamente i G.A.V. hanno almeno una valvola di scarico rapido nella parte alta e una nella parte bassa. Ricordati che l’a­ria tende ad andare verso l’alto, pertanto se ti trovassi a dover scaricare aria dal G.A.V. mentre sei a testa in giù perché stai pinneggiando verso il fondo, dovrai utilizzare la valvola posta nella parte in­feriore; viceversa se sei in posizione ver­ticale, dovrai utilizzare quella posta nella parte superiore.

Il tuo istruttore ti mostrerà dove sono posizionate le valvole di scarico rapi­do del tuo G.A.V. e come utilizzarle.

Molti G.A.V. con corrugato ingloba­no una delle valvole a scarico rapido nella parte alta del corrugato stesso; questa valvola può venire attivata ti­rando verso il basso il tubo corrugato, per azione di un cavetto d’acciaio che gli scorre all’interno.

Per evitare di incorrere nella “pallona­ta”, ricorda di agire lentamente e pro­gressivamente sul comando di carico del G.A.V; ti accorgerai, facendo pra­tica, che la risposta del G.A.V. dal mo­mento in cui immetti aria al momento in cui aumenta la tua galleggiabilità, è leggermente ritardata. Qualora co­munque incappassi in una pallonata, ricorda di espellere l’aria dai polmoni

La funzione del G.A.V. è quella di per­metterti di avere sempre un assetto neutro durante le immersioni, sempli­cemente gonfiandolo o sgonfiandolo a seconda della necessità. Tuttavia se in immersione lo gonfiassi troppo, potresti incappare in quella che in gergo è chiamata “pallonata”, ovvero una pericolosa risalita veloce e incon­trollata verso la superficie. In tal caso, per sgonfiare rapidamente il G.A.V., esi­stono le appo­site valvole a scarico rapido che sono le stesse di sovrapressione. Le valvole a scarico rapi­do si azionano mentre apri la valvola di scarico rapido; questo ti aiuterà ulteriormente nell’ar­restare la risalita verso la superficie.

CONTROLLO DELLA QUANTITÀ DI ZAVORRA IN ACQUA BASSA (PESATA)

Così come hai imparato a fare in­dossando solamente l’attrezzatura da apnea, devi imparare a raggiungere l’assetto neutro, regolando la quanti­tà di zavorra attraverso la pesata, an­che con l’attrezzatura A.R.A.

Questo esercizio deve essere svolto stando in posizione verticale in super­ficie. Indossando tutta l’attrezzatura e con il G.A.V. sgonfio, devi raggiungere l’assetto neutro regolando debitamen­te la quantità di zavorra. Il giusto asset­to neutro è più prudente raggiungerlo aggiungendo progressivamente peso, piuttosto che togliendolo.

Stai in posizione verticale e rannicchia le gambe in modo da non toccare il fondo; tenendo in bocca l’erogatore e la maschera sul viso, sgonfia comple­tamente il G.A.V. ed inspira normal­mente trattenendo il fiato.

In questa situazione devi galleggiare con l’acqua circa all’altezza degli oc­chi, se non è così e tendi ad affondare eccessivamente, sei troppo zavorrato e devi togliere peso. Ora, con l’acqua a livello degli occhi, espira profondamente, senza pinneggiare. I tuoi occhi devono essere appena sotto il livello dell’acqua e dovresti iniziare a scendere lentamente. Se questo non succede devi aggiungere peso. Ripeti la manovra più volte per as­sicurarti di averla fatta bene, di aver espi­rato completamente l’aria dai polmoni, di aver scaricato completamente il G.A.V. ed allagato la muta ed il cappuccio, fa­cendo uscire le eventuali bolle d’aria. Ri­corda che la corretta pesata è quella che consente di fluttuare a fine immersione in assetto neutro a 5 metri (16 piedi) di profondità con il G.A.V. completamen­te sgonfio e 50-60 bar nella bombola. Quindi, se avessi regolato il tuo assetto ottenendo una galleggiabilità neutra con la bombola carica, devi considerare di aggiungere da uno a due chili (2,5 – 5 libbre) in quanto l’aria stessa presente nella bombola ha un peso che diminuirà mano a mano che la respiri. Il tuo istrut­tore ed il suo staff ti aiuteranno in que­sta operazione. Ricordati di controllare la pesata prima di ogni immersione e di adattarla alla tua attrezzatura e ad even­tuali nuove condizioni ambientali in cui ti immergerai. E’ infatti possibile che anche tra due bombole di uguale capacità, ci sia differenza di peso, a volte anche consi­derevole, che influirà sulla tua pesata.

Ricorda anche che la galleggiabilità è differente in acqua dolce rispetto all’acqua salata: a parità di attrezzatu­ra, una pesata fatta al mare risulterà eccessiva per immergersi al lago e vi­ceversa.

SVUOTAMENTO DELL’EROGATORE (2 METODI)

Quando sei sott’acqua respirerai tranquillamente dall’erogatore. Po­trebbe tuttavia accadere che il secondo stadio ti esca di bocca o, più semplice­mente, tu debba raccoglierlo dall’ac­qua in superficie prima di immergerti. In questi casi l’acqua avrà allagato il secondo stadio e se provassi a inspira­re senza svuotarlo rischieresti di bere. Per svuotarlo, una volta posizionato in bocca, puoi soffiarci dentro come hai già imparato a fare con lo snorkel, op­pure puoi premere il pulsante di eroga­zione del secondo stadio. Prova ora a farlo stando in superficie.

Poi, sotto il pelo dell’acqua, prova a to­gliere l’erogatore dalla bocca avendo cura di girarlo, in modo che il bocca­glio sia rivolto verso il fondo altrimenti l’aria potrebbe uscire continuamente dall’erogatore (erogazione continua). Ricorda sempre di emettere un flusso di bollicine tutte le volte che non hai l’e­rogatore in bocca: non trattenere mai il respiro. Puoi ora rimetterlo in bocca, ma prima di respirare ricordati di svuo­tarlo dall’acqua ed effettua il primo respiro con cautela per evitare di bere qualora fosse rimasta un po’ d’acqua nell’erogatore.

RECUPERO DELL’EROGATORE

Se togliessi l’erogatore di bocca e lo la­sciassi andare, lo perderesti di vista e do­vrai recuperarlo. Per farlo esistono due metodi, che troverai descritti di seguito. Il tuo istruttore, per effettuare questo esercizio, ti farà inginocchiare sul fondo.

Nel primo me­todo dopo aver tolto di bocca l ’erogatore, devi piegare leggermente il busto in avanti e verso destra; stendi il brac­cio destro da­vanti a te e por­talo indietro, tenendolo ben disteso, rasente al tuo fianco fin oltre la schiena. Alzalo lateralmente fino alla posizione orizzontale e riportalo in avanti con un movimento circolare. La frusta del secondo stadio, se l’eser­cizio è ben eseguito, si troverà all’in­terno del braccio, pronta per essere recuperata.

Per recuperare l’erogatore nel secon­do metodo, dopo averlo tolto di bocca, devi afferrare con la mano destra, por­tata sopra la spalla destra, il primo stadio dell’erogatore. Per rendere più semplice il raggiungimento del primo stadio è con­sigliabile, con la mano sinistra, alzare la bombola spingendola dal fondello. Poi, sempre con la mano destra, toccato il pri­mo stadio, identifica la frusta del secon­do stadio principale, seguila e raggiungi il secondo stadio dell’erogatore. Ricordati che devi sempre fare le “bollicine” quan­do non hai l’erogatore in bocca.

Prima di respirare, dopo aver recu­perato l’erogatore, devi svuotarlo dall’acqua. Fallo come ti è stato inse­gnato in precedenza.

Nel caso in cui avessi difficoltà nel re­cuperare l’erogatore principale, non perdere tempo: prendi la fonte d’aria alternativa, che hai posto al centro del petto, e usala per respirare; cerca ora il secondo stadio principale e recuperalo.

Il tuo istruttore ti starà vicino, con il proprio secondo erogatore in mano, pronto ad assisterti per qualunque necessità.

NUOTO SUBACQUEO

Per nuotare sul fondo, utilizza la medesima tecnica che hai imparato a fare in apnea. Tuttavia, indossando l’attrezzatura A.R.A. dovrai effettuare movimenti più lenti e potenti, aven­do cura di comandare il movimento dall’anca, piegando il ginocchio meno possibile. Ricorda di respirare sempre senza fare apnee e di tenere le brac­cia distese lungo i fianchi; tutt’al più utilizzale per staccarti dal fondo nelle prime fasi dell’attività, in cui non sei ancora esperto nel governare il tuo assetto. Questo tipo di pinneggiata è chiamata pinneggiata fluttuante.

SNORKEL-PASS

Galleggiando prono in superficie, pas­sa alternativamente dall’aeratore al secondo stadio dell’erogatore e vice­versa, senza sollevare la bocca dall’ac­qua.

Devi svuotare l’erogatore utilizzando entrambe le tecniche (soffiando e pre­mendo il pulsante di erogazione) men­tre lo snorkel devi liberarlo dall’acqua soffiandoci dentro.

Una volta appreso questo esercizio da fermo, provalo nuotando in super­ficie senza sollevare il viso dall’acqua.

Ricorda, quando possibile, di utilizza­re lo snorkel per gli spostamenti in su­perficie; in questo modo risparmierai l’aria della bombola.

Imparare questa tecnica ti permetterà di raggiungere il punto di immersione utilizzando lo snorkel e iniziare la di­scesa senza sollevare la testa dall’ac­qua; questo è importante qualora volessi tenere nel tuo campo visivo qualcosa che hai identificato sul fon­do prima di iniziare la discesa, oppure in caso di mare mosso.

NUOTO IN SUPERFICIE SUL DORSO CON A.R.A.

Per spostarsi in acqua in superficie, senza la necessità di guardare il fon­do, un buon sistema è quello di nuota­re sul dorso.

Devi nuotare mantenendo il G.A.V. non troppo gonfio, in quanto la posi­zione corretta di avanzamento è quel­la che ti consente di tenere le gambe completamente immerse per pinneg­giare efficacemente. Non è necessa­rio mantenere l’erogatore in bocca, ma se il mare è mosso è conveniente continuare a respirare utilizzandolo. E’ inutile usare lo snorkel in questa posizione in quanto il tubo, a contatto con l’acqua, si allagherebbe facilmen­te. Utilizzando questo stile di nuoto non riuscirai però a vedere dove stai andando, di tanto in tanto girati per verificare la direzione e la presenza di eventuali ostacoli. Per andare nella di­rezione scelta, puoi aiutarti utilizzan­do un riferimento visivo fisso, a terra o al largo.

USCITA DALLA SCALETTA O DAL BORDO

Nuota in superficie fino alla sca­letta, attaccati ad essa, sgancia per prima la cintura di zavorra e passala a chi è fuori dall’acqua. Ora galleggerai più facilmente; sgancia gli spallacci, l’aggancio pettorale e il fascione ad­dominale del G.A.V. per toglierti l’at­trezzatura A.R.A. Passala a chi ti assi­ste in modo che egli possa sollevarla agilmente dall’acqua afferrandola per la maniglia del G.A.V. o dalla rubinet­teria della bombola; aiutalo quindi a sollevare l’autorespiratore spingen­dolo dal fondo della bombola stessa. Tenendoti saldamente alla scaletta togli una pinna alla volta e appoggia­la sul bordo vasca se sei in piscina, o passala a chi è fuori dall’acqua. E’ im­portante non perdere il contatto con la scaletta per evitare di trovarti nella spiacevole situazione di essere allon­tanato dal punto di uscita, ad esempio dal movimento della barca o da un po’ di corrente, e di dover quindi faticare, nuotando senza pinne, per ritornarvi.

Togli la maschera abbassandola sul collo; non tenerla sulla fronte poiché potresti perderla, ad esempio con un’onda.

A questo punto sali dalla scaletta; il compagno che è restato in acqua non deve sostare dietro chi è risalito per primo fino a quando quest’ultimo non si è allontanato, questo per evitare che, nel caso scivolasse, gli possa ca­dere addosso.

Se invece devi issarti sul bordo senza l’aiuto della scaletta, mantieni le pinne ai piedi e utilizza la tecnica già descrit­ta per l’uscita con la sola attrezzatura d’apnea.

A seconda del tipo di scaletta, delle condizioni ambientali e tue personali, potresti anche decidere di risa­lire dalla scaletta con il gruppo A.R.A. indos­sato. Anche in questa situazione conviene to­gliere, quando ancora sei in acqua, la zavorra e passarla a chi è fuo­ri. Ricorda di tenere la maschera indossata e l’erogatore in bocca fino a quando non sei uscito. Solitamente questa pro­cedura di uscita si utiliz­za quando si effettuano immersioni con grosse barche diving.

SMONTARE L’ATTREZZATURA A.R.A.

Smonta il gruppo A.R.A. solo dopo aver chiuso il rubinetto e scaricato la pressione dal sistema premendo il pulsante di erogazione del secondo stadio fino a che non esce più aria e la lancetta del manometro indica lo zero.

Sconnetti la frusta di bassa pressione dal G.A.V., rimuovi il primo stadio dal­la bombola, asciuga accuratamente il tappo e chiudi l’ingresso dell’aria per evitare che vi possa penetrare acqua o sporcizia. Sgancia quindi il G.A.V. dalla bombola e rimuovilo.

Prima di riporre le attrezzature al termine dell’immersione, ricordati di sciacquarle con acqua dolce seguen­do le procedure previste: ricorda che anche il cloro della piscina è dannoso per le attrezzature.

Infine, gonfia a bocca il G.A.V. attra­verso l’apposito sistema di gonfiaggio; capovolgilo e premi il pulsante di sca­rico per far uscire l’acqua che hai in­serito per sciacquarlo internamente (Modulo 5), avendo cura di tenere il corrugato disteso verso il basso.

INDOSSARE IL GRUPPO A.R.A. IN ACQUA - VESTIZIONE A SEGGIOLINO

Dopo aver messo in acqua il tuo gruppo A.R.A. con il G.A.V. gonfio, il ru­binetto della bombola aperto e gli spal­lacci allentati ma chiusi, entra in acqua con la maschera sul viso e lo snorkel in bocca, raggiungi il gruppo A.R.A. ed accertati che il fascione addominale sia aperto e che tutte le fruste siano libere ed esterne al G.A.V.

A questo punto gira la schiena al gruppo A.R.A. e, appoggiandoti con le mani alla parte inferiore del G.A.V., sali sul fondel­lo della bombola in modo da stare seduto su di esso; fai ora scivolare le mani e poi le braccia nel­le aperture degli spallac­ci e infine appoggiati con la schiena al G.A.V.

Ora, sdraiato a pancia in su con il G.A.V. gonfio sotto di te che ti aiuta e ti sostiene nel galleggiare, non ti resta che allacciare il fascione addomina­le, stringere gli spallacci, agganciare i cinghiaggi e recuperare gli erogatori, il tubo corrugato ed il manometro.

Questa tecnica di vestizione è molto comoda per indossare il gruppo A.R.A. direttamente in acqua; le prime volte ti potrebbe sembrare complicata, ma esercitandoti la troverai di facile ese­cuzione.

SVUOTAMENTO MASCHERA PARZIALMENTE ALLAGATA

In immersione potrebbe accadere che entri un po’ d’acqua nella masche­ra, se questa non è ben regolata o ben posizionata. Infatti, potrebbe capi­tare che, indossandola, ti sia rimasto il cappuccio o i capelli sotto il bordo di tenuta. E’ bene, quindi, imparare a svuotarla sott’acqua.

Prima di eseguirlo sott’acqua, po­trebbe essere utile provare questo esercizio in superficie, per prendere confidenza con la maschera allagata, l’acqua che copre le narici e imparare i movimenti corretti per svuotarla.

Una volta immerso, posizionati in ginocchio sul fondo, allaga solo par­zialmente la maschera, avendo cura che l’acqua rimanga sotto il livello degli occhi, spostando leggermente il bordo superiore con due dita.

Respira ora con calma dall’erogatore. Ti accorgerai che avere poca acqua nella maschera non è un problema, tuttavia ora è importante imparare a svuotarla.

Per prima cosa inspira dall’eroga­tore poi, tenendo con le mani i bordi laterali del telaio rigido, allontana leg­germente la parte inferiore della ma­schera dal viso ed espira contempora­neamente dal naso. Aiutati reclinando il capo all’indietro, come per guardare la superficie. In questo modo l’acqua uscirà. Se la maschera non si doves­se svuotare completamente, ripeti la manovra. Se porti le lenti a contatto, durante la manovra di svuotamento è consigliabile tenere gli occhi chiusi per evitare di perderle.

Nel caso in cui la maschera che in­dossi fosse dotata di una valvola di spurgo, non è necessario reclinare il capo all’indietro, ma è sufficiente sof­fiare dal naso guardando verso il bas­so. In ogni caso è necessario imparare a svuotare la maschera tradizional­mente come sopra descritto.

RECUPERO E LETTURA DEL MANOMETRO IN ACQUA BASSA

Quando il tuo istruttore ti chiederà, con il segnale convenuto, di comuni­cargli la pressione dell’aria contenuta nella tua bombola, stando inginoc­chiato, recupera con la mano sinistra il tuo manometro e, dopo aver letto il quadrante, comunicagli con i segnali corretti la pressione indicata.

L’istruttore ti insegnerà quali segnali utilizzare e verificherà la correttezza della tua segnalazione.

Ti capiterà spesso di effettuare que­sta operazione durante le tue future immersioni, dovendo comunicare la tua scorta d’aria al compagno o a chi guida l’immersione.

SVUOTAMENTO MASCHERA COMPLETAMENTE ALLAGATA

Questo esercizio è simile a quello precedente, ma dovrai allagare com­pletamente la maschera.

Abituati a mantenere gli occhi aperti anche con la maschera completamen­te piena d’acqua, a meno che tu non indossi lenti a contatto che potresti perdere.

Oltre al metodo precedentemente descritto per svuotare la maschera, ne esiste un altro analogo che preve­de l’utilizzo di una sola mano nel caso l’altra sia impegnata.

Per prima cosa inspira dall’eroga­tore, poi con una mano premi la parte superiore rigida della maschera con­tro la fronte ed espira contemporane­amente con il naso reclinando indietro il capo, come per guardare la superfi­cie. Anche in questo caso la maschera si svuoterà. Nel caso in cui rimanesse ancora dell’acqua all’interno, ripeti la manovra o utilizza due mani come de­scritto in precedenza.

PIVOTING - CONTROLLO DELLA GALLEGGIABILITÀ MANTENENDO UN CONTATTO CON IL FONDO

Con questo esercizio, comprende­rai come il volume polmonare influirà sul tuo assetto.

Sdraiati sul fondo a pancia in giù con le gambe leggermente di­varicate, facendo sì che la punta delle pinne toc­chi il fondo.

Con il G.A.V. comple­tamente sgonfio, pren­di nella mano sinistra il gruppo comandi e gon­fia il G.A.V. con piccole pressioni ripetute sul pulsante di carico, fino a quando, inspirando, riesci a staccarti legger­mente dal fondo con il petto. Ricorda di agire lentamente e progressi­vamente sul comando di carico del G.A.V. perché la risposta del G.A.V. dal momento in cui immetti aria al mo­mento in cui aumenta la tua galleggia­bilità, è leggermente ritardata.

A questo punto avrai raggiunto la condizione di assetto neutro.

Ora, effettuando un’inspirazione pro­fonda tenderai a salire, mentre espiran­do completamente tenderai a scendere.

Ti renderai conto che, per poter arre­stare il movimento verso l’alto, sarà necessario espirare a metà della sa­lita; viceversa, per evitare di appog­giarsi al fondo durante la fase di mo­vimento verso il basso, devi iniziare a inspirare a metà della discesa.

A questo punto ti sarà chiaro che il volume dell’aria contenuta nei polmo­ni ha una grossa influenza sul tuo as­setto e che la risposta alla variazione di volume richiede un certo intervallo di tempo.

Il controllo dell’assetto tramite la respirazione, abbinato ad un corretto uso del G.A.V., ti permetterà di rima­nere in assetto neutro a mezz’acqua quando lo desideri.

PROVARE UNA SITUAZIONE REALE DI ESAURIMENTO ARIA

L’obiettivo di questo esercizio è quello di provare la sensazione di re­spirare da una bombola che sta per esaurire l’aria.

Successivamente imparerai come affrontare questa situazione e scopri­rai che sarà molto semplice condivide­re l’aria con il tuo compagno.

Per simulare l’esaurimento dell’aria il tuo istruttore si posizionerà dietro di te, dopo che ti sarai inginocchiato sul fondo, e ti chiederà di guardare il manometro mentre ti chiuderà il rubi­netto della bombola.

Ti accorgerai che la lancetta del manometro scenderà progressiva­mente mentre respiri e che, mano a mano che la pressione della bombola diminuirà avvicinandosi allo zero, ti risulterà sempre più difficile respira­re. Quando la lancetta avrà raggiunto lo zero e non riuscirai più a respirare, fai il segnale di esaurimento aria: il tuo istruttore riaprirà subito il rubinetto e ti accorgerai di poter respirare normal­mente e che la lancetta del manometro ritornerà alla posizione che aveva prima di iniziare questo esercizio.

USCITA DALL’ACQUA

Il tuo istruttore sceglierà la tecnica di uscita dall’acqua da attuare. Ricorda di smontare e di sciacquare opportuna­mente l’attrezzatura come hai imparato precedentemente. Ancora una volta, ef­fettua queste operazioni insieme al tuo compagno, aiutandovi se necessario.

INDOSSARE L’ATTREZZATURA FUORI DALL’ACQUA “A ZAINETTO”

Durante le tue immersioni, ti accor­gerai che questo sarà un metodo per indossare l’attrezzatura che utilizzerai molto spesso.

Dopo aver assemblato e verificato l’efficienza del gruppo A.R.A., indossa la muta, i calzari, la cintura di zavorra e poni la maschera sul collo. Anche in queste fasi, stai vicino al tuo compagno e aiutatevi se necessario.

Questo esercizio prevede un cer­to sforzo fisico, in quanto bisognerà sollevare il gruppo A.R.A. e aiutare il compagno ad indossarlo; pertanto è consigliabile che indossi per primo l’at­trezzatura il subacqueo più robusto e forte della coppia. Successivamente questi potrà aiutare il compagno con il gruppo A.R.A. già indossato.

Verifica, innanzi tutto, che gli spallac­ci del G.A.V. siano allentati ma chiusi, che il fascione addominale sia aperto e che le fruste siano tutte all’esterno del G.A.V.

Solleva quindi il gruppo A.R.A. da ter­ra tenendolo con due mani: una posta sotto il fondello della bombola e l’altra alla rubinetteria. Il tuo compagno infi­lerà entrambe le braccia, una per volta, negli spallacci del G.A.V. e avrà quindi il gruppo A.R.A. sulla schiena. A questo punto regolerà gli spallaci, chiuderà il fascione addominale e assicurerà tutte le fibbie del G.A.V.

Quando il tuo compagno avrà termina­to di svolgere le azioni appena menzio­nate, potrai smettere di sorreggere la bombola, avendo cura di avvertirlo.

CONTROLLI DI COPPIA

A questo punto del corso hai impa­rato ad assemblare autonomamente il gruppo A.R.A. e a verificarne l’efficien­za. Al fine di completare i controlli per immergersi in sicurezza, è necessario che verifichi le attrezzature del tuo compagno e che lui verifichi le tue.

Dopo aver indossato l’attrezzatura fuori dall’acqua, bisogna controllare reciprocamente che i cinghiaggi del G.A.V. siano chiusi e correttamente serrati; che non vi siano fruste intrap­polate nel G.A.V., che queste siano fissate in modo adeguato e che il ru­binetto della bombola sia aperto; con­trolla infine la pressione indicata dal manometro e che G.A.V. ed erogatori funzionino correttamente.

Mentre effettui questi controlli, cer­ca di tenere a mente come funziona il gruppo comandi e dove è posizionata la fonte d’aria alternativa del compa­gno. Fare attenzione a questi partico­lari, ti consentirà di avere una maggior familiarità con le attrezzature di chi si immerge con te in caso di emergenza.

Come ultima cosa, verifica che la cintu­ra sia ben fissata, non intrappolata sot­to il G.A.V. e che possa essere sganciata e abbandonata senza difficoltà qualora fosse necessario. Appena entrati in acqua, prima di cominciare l’immer­sione, è opportuno controllare anche che non ci siano perdite d’aria né dalla bombola, né dagli erogatori.

Nel caso in cui indosserai il gruppo A.R.A. direttamente in acqua, effettua gli stessi controlli di coppia in superfi­cie prima di cominciare l’immersione.

I controlli di coppia sono una procedu­ra standard e dovrai eseguirli sempre prima di immergerti. Da questo mo­mento ricordati di effettuarli sempre con il tuo compagno anche in piscina durante le lezioni del corso.

ENTRATA IN ACQUA CON IL PASSO DEL GIGANTE

Questo tipo di ingresso si utiliz­za solitamente per entrare in acqua completamente equipaggiati, da una piattaforma, da un pontile o da una barca diving, se la profondità dell’ac­qua lo consente.

Indossa le pinne in prossimità del pun­to di entrata con il metodo del “4”, che hai già imparato a fare, ma con la dif­ferenza che ora hai il peso del gruppo A.R.A. sulle spalle. Poniti pertanto in una posizione sicura di equilibrio e ap­poggiati saldamente al tuo compagno.

La posizione di partenza per eseguire l’ingresso è a piedi uniti sul bordo, con l’erogatore in bocca, il G.A.V. parzial­mente gonfio e la maschera sul viso.

Con una mano dovrai mantenere fer­mi in posizione l’erogatore e la ma­schera, affinché non sfuggano nel mo­mento del contatto con l’acqua; con l’altra mano tieni raccolte le fruste e ferma la cintura di zavorra premendo sulla fibbia per evitare che si apra ac­cidentalmente.

Dopo aver verificato che l’accesso sia libero, allunga una gamba in avanti e lasciati cadere in acqua in verticale, effettuando un ampio passo (gigante) senza saltare, guardando davanti a te per non impattare l’acqua diretta­mente con la maschera.

Dopo aver toccato l’acqua chiudi le gambe per non affondare eccessiva­mente e gonfia il G.A.V.

Quando sei in superficie con il G.A.V. gonfio, scambia il segnale di “ok” con chi è rimasto fuori dall’acqua.

DISCESA CONTROLLATA LUNGO UNA CIMA, FINO AL FONDO

Il tuo istruttore, o lo staff didatti­co, avranno preparato una cima di di­scesa che potrai utilizzare, insieme al tuo compagno, come riferimento per scendere sul fondo. Utilizzare un rife­rimento, come una cima o una parete, è il sistema migliore per effettuare la discesa.

In superficie passa dallo snorkel all’e­rogatore, come hai già provato in pre­cedenza, posizionati di fronte al tuo compagno ed aspetta il segnale dell’i­struttore. Scambia quindi il segnale di “ok” con il tuo compagno e iniziate la discesa.

Sgonfia completamente il G.A.V. al­zando verso l’alto il tubo corrugato ed espira tutta l’aria che hai nei polmoni; inizia a compensare appena sotto la superficie dell’acqua anche se non ne senti da subito la necessità. Mantieni la posizione verticale con il tuo com­pagno vicino e scendete lentamente verso il fondo. Tenendo la mano de­stra sempre sulla cima, per poterti fermare se necessario, compensa spesso durante la discesa con la mano sinistra e ricorda di espirare aria dal naso nella maschera per compensarla.

Se ti accorgi di scendere troppo velo­cemente e sei obbligato a pinneggiare faticosamente per rallentare la di­scesa, potresti avere troppa zavorra. Per controbilanciare questo assetto eccessivamente negativo, gonfia un poco il G.A.V. premendo a piccoli colpi il pulsante di carico per evitare di in­trodurre troppa aria ed ottenere l’ef­fetto contrario.

Durante la discesa è importante ri­manere sempre vicino al tuo compa­gno: infatti se uno dei due avesse un problema di compensazione, dovrete fermarvi entrambi ed eventualmente risalire di qualche metro per riprova­re. Ricorda sempre che, se non si rie­sce a compensare, bisogna rinunciare all’immersione.

RESPIRARE DALLA FONTE D’ARIA ALTERNATIVA DEL COMPAGNO

Se controllerai spesso il manome­tro durante le tue immersioni e gesti­rai correttamente la tua aria è molto difficile che ne resterai senza sott’ac­qua. Ciò nonostante, è necessario esercitarsi all’evenienza imparando a condividerla con il compagno.

Stando inginocchiato di fronte al tuo compagno esegui l’esercizio sia come ricevente, sia come donatore.

Il ricevente simula l’esaurimento dell’a­ria e richiede di condividere l’aria dalla fonte d’aria alternativa del compagno facendo gli appositi segnali.

Il donatore si avvicina e, stando di fron­te al ricevente, gli porge il proprio se­condo erogatore tenendolo dalla fru­sta, per consentirgli il libero accesso al pulsante di erogazione. Per evitare che la fonte d’aria alternativa vada in erogazione continua, bisogna passar­la avendo cura di tenere il boccaglio rivolto verso il basso. Durante questo passaggio, il donatore, si assicura al ri­cevente afferrandolo saldamente allo spallaccio destro del G.A.V.

Il ricevente, dopo essersi tolto di bocca il proprio erogatore, emette un filo di bolle fino a che non introduce in bocca quello del compagno. A questo punto può svuo­tare l’erogatore soffiando o utilizzando il pulsante di erogazione.

Quando il ricevente ha svuotato l’eroga­tore e respira regolarmente, i compagni si scambiano il segnale di ok e il donatore verifica il proprio manometro, mostran­dolo successivamente al compagno. Controllare la scorta d’aria è importante in quanto tranquillizza il subacqueo che ha finito la propria e permette di moni­torare anche quella di chi sta donando la fonte d’aria alternativa. A questo punto i compagni si afferrano per l’avambraccio destro, avendo così il braccio sinistro li­bero per governare il G.A.V., e possono iniziare la risalita verso la superficie.

In questa fase concentrati ad imparare ad eseguire correttamente i movimenti rimanendo fermo in ginocchio sul fondo. Successivamente proverai anche ad uti­lizzare questa tecnica per effettuare una risalita di emergenza respirando dalla fonte d’aria alternativa del compagno.

L’esercizio termina al segnale dell’i­struttore e il ricevente toglie di bocca l’erogatore del compagno e recupera e svuota il proprio. L’istruttore ti starà vi­cino con la propria fonte d’aria alterna­tiva in mano e pronto ad assisterti per qualunque necessità. Ricordati che è importante posizionare la fonte d’aria alternativa in una posizione ben visi­bile, nella zona centrale del petto, con un sistema di fissaggio che permetta uno sgancio rapido; così facendo, un compagno in difficoltà sarà in condi­zione di identificarla rapidamente e utilizzarla per respirare anche se non sei tu a porgergliela. Il tuo istruttore farà provare il ruolo di donatore e di ricevente sia a te che al tuo compagno.

RIMUOVERE E RIPOSIZIONARE LA MASCHERA SOTT’ACQUA

E’ importante imparare a respirare senza maschera sul viso, perché in im­mersione potrebbe capitare, seppur ra­ramente, che ti si rompa il cinghiolo del­la maschera, oppure di perderla per via di un colpo di pinna da parte di qualche subacqueo distratto. Stando in ginoc­chio, rimuovi completamente dal viso la maschera, avendo cura di non strappar­la: è meglio allontanarla dal viso quando ancora la indossi e poi sfilarla.

Ora che sei senza maschera, avrai la visione sfuocata, ma il tuo istruttore ti chiederà di tenere sempre gli occhi aper­ti mentre respiri normalmente dall’ero­gatore. Anche se la visione subacquea non è chiara, ti accorgerai che potrai co­munque percepire alcuni segnali ed indi­cazioni, perciò è importante non chiude­re gli occhi. Un consiglio, per evitare che le bolle che escono dall’erogatore possa­no entrarti negli occhi dandoti fastidio, è quello di inclinare la testa verso destra o verso sinistra (come sei più comodo), mentre respiri senza la maschera indos­sata. Il ritmo respiratorio deve sempre essere regolare, senza fare mai apnee.

Dopo qualche atto respiratorio, durante il quale terrai la maschera ben salda in mano per evitare di perderla, il tuo istrut­tore ti segnalerà di rindossarla. Riposi­zionala normalmente sul viso e svuotala nel modo che già conosci, facendo atten­zione che non sormonti la cuffia, il cap­puccio della muta o i capelli.

RISALITA LUNGO UNA CIMA

Al termine dell’attività, l’istruttore ti segnalerà di risalire. Effettua la risalita, come hai fatto per la discesa, utilizzan­do la cima.

Stai vicino al tuo compagno e tieni la cima con la mano destra, come riferi­mento. Controlla verso l’alto che non ci siano ostacoli e utilizza la mano sini­stra per sgonfiare progressivamente il G.A.V. mentre pinneggi per risalire. Ri­corda che la risalita deve essere lenta e controllata (massimo 9 metri – 30 pie­di al minuto) e che non devi mai gon­fiare il G.A.V., in quanto otterresti una galleggiabilità eccessivamente positiva che ti farebbe risalire in maniera velo­ce ed incontrollata.

Una volta prossimo alla superficie, po­trai stendere il braccio sinistro verso l’alto per proteggerti da eventuali urti.

Raggiunta la superficie, gonfia subito il G.A.V. per ottenere una galleggiabilità positiva.

USCITA DALL’ACQUA

Il tuo istruttore sceglierà la tecnica di uscita dall’acqua da attuare. Ricor­da di smontare e di sciacquare oppor­tunamente l’attrezzatura come hai imparato precedentemente. Ancora una volta, effettua queste operazioni insieme al tuo compagno, aiutandovi se necessario.

GONFIARE IL G.A.V. A BOCCA

Come hai imparato, il tuo G.A.V. può essere facilmente gonfiato e sgonfiato attraverso gli appositi pulsanti posti nel gruppo comandi. L’aria che utilizzi per gonfiarlo proviene dalla bombola, ma il G.A.V. prevede anche la possibili­tà di essere gonfiato a bocca. Imparare ad utilizzare questa funzione è impor­tante qualora ti trovassi, ad esempio, a dover gonfiare il G.A.V. in superficie per raggiungere una galleggiabilità po­sitiva in una situazione di esaurimento d’aria o, in immersione per gestire il tuo assetto, in caso avessi dovuto scol­legare la frusta di gonfiaggio a causa di un guasto che lo faceva auto caricare.

Se stai utilizzando un G.A.V. tradizio­nale, puoi insufflare aria all’interno del sacco attraverso il boccaglio posto sul gruppo comandi. Recupera il tubo corrugato alla cui estre­mità è presente il bocca­glio e soffiaci all’interno avendo cura di premere contemporaneamente il pulsante di scarico. Se non lo facessi, l’aria non riuscirebbe ad entrare nel G.A.V. e soffieresti a vuoto. Devi però anche prestare attenzione a ri­lasciare il pulsante quan­do smetti di soffiare, al­trimenti scaricheresti la stessa aria che hai appena inserito nel sacco.

Nel caso in cui stessi utilizzando un G.A.V. con il gruppo comandi posizio­nato direttamente sul sacco, dovrai utilizzare l’apposito tubicino che serve a gonfiarlo. Estrai il tubicino dal suo al­loggiamento e soffiaci dentro. In que­sto caso non devi preoccuparti della fuoriuscita dell’aria, in quanto il tubici­no che utilizzi per caricare è dotato di una valvola di non ritorno che impedi­sce all’aria entrata di uscire.

Dopo aver imparato a gonfiare a bocca il tuo G.A.V., prova ora a gonfiare a bocca e con il pulsante di carico anche il G.A.V. del tuo compagno. Prendere dimestichezza con le attrezzature del compagno è sem­pre buona norma prima di ogni immer­sione. Questo ti avvantaggerà in caso dovessi prestargli assistenza.

TRASPORTO DEL COMPA­GNO SPINGENDOLO DALLE PINNE

Hai già visto come svolgere questo esercizio con la sola attrezzatura da apnea. Anche nel caso in cui indossassi l’attrezzatura A.R.A. potresti trovarti nella condizione di dover trasportate il tuo compagno perché ad esempio è stanco o ha avuto dei crampi. Esistono diversi sistemi di trasporto; un buon metodo è quello che si effettua spin­gendo il compagno dalle pinne.

Il tuo compagno rimane sdraiato a pancia in su, respirando senza eroga­tore e galleggiando sull’acqua; appog­gia le sue pinne sulle tue spalle e le tue mani sulle sue ginocchia; a questo punto puoi spingerlo nella direzione desiderata, pinneggiando. E’ impor­tante, avendo tutta l’attrezzatura in­dossata, stabilire preventivamente una galleggiabilità positiva in superfi­cie, gonfiando sia il proprio G.A.V. che quello del compagno. Nel pinneggia­re, mantieni l’erogatore o lo snorkel in bocca e la maschera indossata. Qualo­ra le condizioni del mare lo richiedes­sero, anche il compagno stanco potrà mantenere l’erogatore in bocca per respirare più agevolmente.

Un altro metodo di trasporto che puoi utilizzare indossando l’attrezzatura A.R.A., è quello del traino dalla rubinet­teria della bombola. Questo metodo permette di effettuare una pinneggiata più vigorosa e di controllare meglio la direzione in cui ti stai muovendo, ma, non permettendoti di avere un contatto diretto con il volto del compagno, ti sarà impossibile guardarlo in viso e tranquil­lizzarlo qualora fosse necessario.

RISALITA DI EMERGENZA CONTROLLATA NUOTANDO

Qualora avessi commesso più errori insieme, esaurendo l’aria e trovandoti più vicino alla superficie che al tuo compagno, dovrai per forza risalire il prima possibile. Questa tecnica di risalita consiste nel nuotare verso la superficie emettendo un suono continuo (“A-a-a-a-a-a-a-a-a-a”) nel tuo erogatore. L’emettere questo suono assicura che tu non stia trattenen­do il respiro e che l’aria in espansione stia uscendo dalla bocca; questa accortezza è condizione necessaria per evitare la so­vradistensione polmonare.

Per eseguire l’esercizio occorre man­tenere l’erogatore in bocca, la cintura di zavorra indossata e iniziare a pinneggia­re verso la superficie; modula la potenza della pinneggiata e scarica gradualmente aria dal G.A.V per mantenere controllata la velocità di risalita. Mentre nuoti verso la superficie è anche opportuno guarda­re intorno a te e verso l’alto, sia per age­volare la fuoriuscita dell’aria dai polmoni, sia per tenere sotto controllo la direzio­ne. E’ necessario, infine, alzare un brac­cio verso la superficie per proteggersi da eventuali ostacoli.

Una volta fuori dall’acqua, devi ot­tenere un assetto positivo: ricorda che dovrai gonfiare il G.A.V. a bocca, in quan­to sarai senz’aria. Per raggiungere più velocemente l’assetto positivo, in una situazione reale, potresti anche valutare di sganciare e abbandonare la cintura di zavorra.

Sebbene la risalita con­trollata nuotando sia un esercizio utile per riemer­gere in una situazione di criticità in cui non si sono applicate le corrette misu­re di prevenzione, ricorda che non è esente da rischi, come la sovradistensione polmonare o la malattia da decompressione, non per­mette la sosta di sicurezza e si può attua­re da una profondità limitata (massimo 9 metri - 30 piedi).

Il tuo istruttore ti farà provare questo esercizio prima in acqua bassa, nuo­tando in orizzontale, poi, quando pa­droneggerai la tecnica, in acqua alta. Se l’istruttore lo riterrà necessario, in funzione della profondità limitata della piscina, ti farà eseguire la risalita nuo­tando in diagonale.

SCOLLEGARE LA FRUSTA DEL GAV SIMULANDO UNA SITUAZIONE DI AUTO-CARICA

In questo esercizio simulerai l’in­tervento da attuare in caso in cui il tuo G.A.V. inizi a gonfiarsi da solo in immersione, anche se il pulsante di carico non è premuto. Si tratta di un evento assai raro se viene effettuata la corretta manutenzione periodica, tuttavia se dovessi trovarti in una si­tuazione di questo genere, la solu­zione è molto semplice. Per evitare pericolose risalite incontrollate, è suf­ficiente scollegare la frusta collegata al gruppo comandi del G.A.V. e ristabi­lire l’assetto neutro, scaricando l’aria in eccesso; probabilmente dovrai far­lo tempestivamente: in questo caso utilizza la valvola di scarico rapido. Puoi continuare ad utilizzare il G.A.V. gonfiandolo a bocca, ma è necessario terminare l’immersione.

Per eseguire l’esercizio l’istruttore ti farà posizionare in ginocchio sul fon­do in acqua bassa e, al suo segnale, do­vrai scollegare la frusta e velocemen­te individuare il pomello della valvola di scarico rapido posta nella parte su­periore del G.A.V.

GONFIARE IL G.A.V. A BOCCA SUL FONDO E UTILIZZO DELLA VALVOLA DI SCARICO RAPIDO

Questo esercizio è del tutto analogo a quello che hai imparato a fare in superfi­cie, ma per svolgerlo al meglio sott’acqua è opportuno seguire una semplice indi­cazione aggiuntiva.

Non svuotare completamente i polmo­ni durante l’espirazione d’aria nel G.A.V., in modo da averne ancora da soffiare nell’erogatore per svuotarlo, una volta recuperato, prima di ricominciare a re­spirare. Diversamente dovrai utilizzare il pulsante di erogazione per espellere l’acqua dall’erogatore.

Ricorda di emettere sempre un piccolo flusso di bolle, evitando di trattenere il respiro quando non hai l’erogatore in bocca.

Avrai modo di utilizzare questa tecni­ca, imparando a gestire il tuo assetto in immersione gonfiando il G.A.V. a boc­ca, nel modulo seguente.

Il tuo istruttore, dopo averti fatto gonfiare il G.A.V., ti chiederà di sgon­fiarlo utilizzando la valvola di scarico rapido. Consi­derando che sarai in ginocchio, e quindi in posizione verticale, dovrai utilizzare la valvola posta nella parte alta del G.A.V.

Se ti trovassi a dover utilizzare la val­vola di scarico rapido mentre stai nuo­tando verso il fondo, e quindi a testa in giù, dovrai utilizzare la valvola posta nella parte inferiore del G.A.V. che, in quel momento, sarà la valvola posta più in alto e quindi permetterà all’aria di uscire.

NUOTO RESPIRANDO DALLA FONTE D’ARIA ALTERNATIVA DEL COMPAGNO

Hai già imparato a condividere l’aria utilizzando la fonte d’aria alternativa del compagno rimanendo fermo in ginoc­chio, ora devi imparare a farlo nuotan­do. Il tuo istruttore farà provare il ruolo di donatore e di ricevente sia a te che al tuo compagno.

Se ti trovassi in una situazione di esauri­mento d’aria, la procedura prevede che tu condivida l’aria col tuo compagno e che risaliate il prima possibile, rispet­tando la velocità di risalita e la sosta di sicurezza. Tuttavia, in immersione, potrebbe essere necessario nuotare respirando dalla fonte d’aria alterna­tiva del compagno per effettuare uno spostamento e raggiungere un punto di risalita sicuro (la cima dell’ancora, la parete, la cima della boa segnasub, ecc.).

Il subacqueo che deve ricevere aria, si posiziona alla sinistra del donatore ed effettua una buona presa col compa­gno per nuotare fino al punto stabilito e iniziare la risalita. Proprio per garantire la possibilità di donare la fonte d’aria al­ternativa durante il nuoto, la frusta gial­la dedicata a questo scopo è solitamen­te più lunga di quella del tuo erogatore principale.

Nel caso in cui utilizzassi una diversa disposizione dell’attrezzatura, il tuo istruttore ti indicherà come posizionar­ti per poter effettuare questo esercizio.

Arrivato quindi al punto stabilito per la risalita, non dovrai far altro che iniziare a nuotare verso la superficie rimanendo di fronte al tuo compagno e continuan­do a condividere l’aria con lui. Avrai modo di provare questa risalita con il tuo compagno, assistito dall’istruttore, nei prossimi esercizi.

GALLEGGIABILITÀ NEUTRA STACCATI DAL FONDO - HOVERING

Questa tecnica è importante per im­parare a restare fermo, alla stessa pro­fondità, in assetto neutro senza usare le mani o le pinne. L’esercizio consiste, ap­punto, nel rimanere per circa 30 secon­di immobile, galleggiando a mezz’acqua.

Il tuo istruttore ti chiederà di posizio­narti sdraiato a pancia in giù sul fondo e di regolare il tuo G.A.V. per raggiun­gere un assetto neutro. A questo pun­to dovrai spingerti dolcemente per di­staccarti dal fondo di circa un metro (3 piedi) e dovrai cercare di mantenere la quota, senza pinneggiare o muovere le mani, controllando la tua respirazione in modo da affinare l’assetto. Se iniziassi a salire, inspira una quantità d’aria leg­germente inferiore, al contrario se do­vessi affondare, prova ad inspirare una quantità d’aria superiore. In ogni caso ricorda di non trattenere mai il respiro.

Se, anche tramite la respirazione, non riuscissi a rimanere fermo in assetto neutro, effettua piccole regolazioni al tuo G.A.V.

Per perfezionare il tuo assetto neutro e la tua capacità di rimanere immobile a mezz’acqua, potrebbe essere necessa­rio ripetere più volte questo esercizio. Il tuo istruttore ti consiglierà in merito ad eventuali riposizionamenti della za­vorra o dell’attrezzatura per migliorare ulteriormente il tuo assetto in acqua.

RISALITA RESPIRANDO DALLA FONTE D’ARIA ALTERNATIVA DEL COMPAGNO

Hai già imparato a respirare dalla fonte d’aria alternativa del compagno rimanendo fermo in ginocchio e hai anche provato a farlo nuotando. Ora devi mettere in pratica questa tecnica per effettuare una risalita di emer­genza nel caso in cui ti trovassi in una situazione in cui hai esaurito l’aria nel­la bombola.

Rispetto a quanto hai imparato a fare restando fermo, non ci sono molte dif­ferenze: una volta ricevuto l’erogato­re del compagno e aver stabilito una buona presa, puoi continuare l’eser­cizio scambiando con lui il segnale di “ok” per la risalita, iniziando poi a pin­neggiare verso la superficie.

E’ importante non risalire troppo velocemente: mantieni sempre una velocità di risalita controllata modu­lando la pinneggiata e scaricando pro­gressivamente l’aria dal G.A.V.

Per evitare eventuali ostacoli durante la risalita, come hai già imparato a fare nella risalita d’emergenza controllata nuotando, guardati intorno e verso l’alto, avendo cura di alzare una mano per protezione.

Una volta giunti in superficie, chi avrà simulato l’esaurimento dell’aria dovrà gonfiare il proprio G.A.V. a bocca.

Il tuo istruttore farà provare il ruolo di donatore e di ricevente sia a te che al tuo compagno.

USCITA DALL’ACQUA

Il tuo istruttore sceglierà la tecnica di uscita dall’acqua da attuare. Ricorda di smontare e di sciacquare oppor­tunamente l’attrezzatura come hai imparato precedentemente. Ancora una volta, effettua queste operazioni insieme al tuo compagno, aiutandovi se necessario.

ENTRATA DI SCHIENA

Questa tecnica di ingresso si utiliz­za, solitamente, per entrare in acqua dal tubolare di un gommone, da una piccola imbarcazione o da un pontile, quando il dislivello lo consente.

Utilizzando il metodo che hai già im­parato nelle prime lezioni, indossa l’at­trezzatura A.R.A. da seduto con l’aiuto del compagno.

Posizionati quindi seduto con le spalle all’acqua a ridosso del bordo, gonfia parzialmente il G.A.V. e tieni in posi­zione maschera ed erogatore con una mano, mentre con l’altra tieni raccolte le fruste e ferma la cintura di zavorra premendo sulla fibbia per evitare che si apra accidentalmente.

Il tuo compagno dovrà verificare che non vi siano pericoli e che lo specchio d’acqua dietro di te sia libero, dandoti l’ok per entrare. Abbassa il mento ver­so il basso e lasciati semplicemente ca­dere all’indietro, aiutato dal peso della bombola, senza fare altre azioni.

Una volta in acqua, il G.A.V. parzial­mente gonfiato farà si che tu riemerga. Stabilisci un galleggiamento positivo e, se è tutto ok, segnalalo al tuo compa­gno, spostandoti per permettere a lui e agli altri subacquei di entrare.

TOGLIERE E RIMETTERE LA ZAVORRA IN SUPERFICIE

Hai già imparato a togliere e rimet­tere la zavorra in superficie indossan­do l’attrezzatura da apnea, ora dovrai provare a farlo indossando tutta l’at­trezzatura A.R.A.

Prima di togliere la cintura, gonfia il G.A.V., mantieni la maschera sul viso e l’erogatore in bocca; individua la fibbia e sganciala con la mano destra, tratte­nendola dal capo senza fibbia per non rischiare di perdere i pesi, qualora la tua cintura non fosse dotata di piombi autobloccanti o ferma piombi.

Per rimetterla, esistono due metodi.

Puoi prendere nella mano destra en­trambi i capi della cintura, portare le mani dietro la schiena e passare il capo con la fibbia nella mano sinistra.

A questo punto devi assumere la posi­zione a pancia in giù guardando il fon­do, affinché la cintura resti appoggia­ta sulla schiena e tu possa agganciare comodamente la fibbia sull’addome.

L’altro metodo prevede di iniziare l’e­sercizio galleggiando a pancia in su con il G.A.V. gonfio, maschera sul viso ed erogatore in bocca; devi tenere con la mano destra, appoggiato al tuo fianco destro, il capo senza fibbia della cintura, la quale ovviamente penderà verso il basso.

Compi una rotazione sul tuo lato sini­stro, e ti troverai in posizione prona con la cintura posizionata sulla schie­na pronta per essere agganciata. Pri­ma di allacciarla, presta attenzione al fatto che la cintura non sormonti il G.A.V. o qualche frusta.

Se non utilizzi la cintura, ma un G.A.V. con zavorra integrata, dovrai sempli­cemente rimettere i pesi rimuovibili nei loro alloggiamenti.

DISCESA CONTROLLATA LUNGO UNA PARETE

Hai già provato ad effettuare la di­scesa controllata lungo una cima. Un altro buon riferimento che può esser­ti di aiuto durante la discesa, potrebbe essere una parete rocciosa.

Con il tuo istruttore proverai questo tipo di discesa in acque confinate. Le procedure da attuare sono le stesse che hai già visto per la discesa lungo una cima, utilizzando però la parete come riferimento visivo per regolare la velocità e la direzione.

Ricorda di scambiare l’ok con il tuo compagno prima di iniziare la discesa, di restargli vicino e di compensare le orecchie e la maschera mentre scendi.

Spesso avrai una cima, una parete o una pendenza come riferimento per la discesa, tuttavia potrebbe capitar­ti di dover eseguire anche una disce­sa senza riferimenti. Nel prossimo modulo avrai modo di provare anche questa tecnica con il tuo istruttore.

RISOLVERE I CRAMPI SOTT’ACQUA

Hai già imparato a risolvere un crampo in superficie, sia a te che pre­stando assistenza al tuo compagno.

Nel caso in cui ti trovassi in immer­sione e avessi un crampo al piede o al polpaccio, la tecnica da utilizzare è la stessa che hai imparato a fare indos­sando soltanto le pinne e la maschera in superficie. Distendi bene e massag­gia il muscolo responsabile del cram­po tirando con una mano la pala della pinna verso di te. Se, invece, fosse il tuo compagno ad avere questo pro­blema, assistilo come già hai imparato a fare: aiutalo a distendere la gamba, e a massaggiare il polpaccio, mantenen­dogli ferma la caviglia.

Il tuo istruttore ti farà provare questa tecnica appoggiato al fondo, ma dato che potrebbe capitarti anche di incorrere in un crampo durante un’immersione in cui il fondo non può essere raggiunto, fai attenzione a non subire significative variazioni di quota mentre lo risolvi: tieni sempre sotto controllo la profondità e regola bene il tuo assetto.

NUOTO SENZA MASCHERA

Nel caso raro e alquanto improba­bile, in cui perdessi o ti si rompesse la maschera, dovrai terminare l’immer­sione nuotando senza di essa.

Come forse avrai già intuito, se anche ti si rompesse il cinghiolo della ma­schera, la puoi mantenere ugualmen­te sul viso semplicemente aiutandoti tenendola con una mano.

Tuttavia nel caso la perdessi, devi es­sere in grado di nuotare fino in super­ficie anche senza.

Il tuo istruttore ti farà togliere la ma­schera simulando questa situazione e, con l’assistenza del compagno, dovrai nuotare in immersione compiendo un percorso di almeno 15 metri (50 pie­di). Durante questo percorso, ricor­dati di compensare le orecchie e man­tenere sotto controllo il tuo assetto.

Concentrati per inspirare dalla boc­ca ed espirare dal naso onde evitare che possa entrarti acqua nelle narici. Mantieni il respiro regolare quando non hai la maschera sul viso e resta accanto al tuo compagno, in quanto la visione sott’acqua sarà sfocata e do­vrai farti guidare da lui.

PINNEGGIATA A RANA

A questo punto del corso avrai sicu­ramente utilizzato più volte la classica pinneggiata fluttuante per effettuare spostamenti sott’acqua. Oltre a que­sto metodo, puoi utilizzare anche la pinneggiata a rana, che rappresenta un’ottima tecnica per minimizzare il sollevamento di sedimenti dal fondo, in quanto l’acqua spostata dalle pale delle pinne si muove in senso orizzon­tale.

Apprendere questo tipo alternativo di pinneggiata, potrebbe esserti utile anche in caso di crampi; infatti, come hai già imparato, dopo la risoluzione di un crampo è opportuno cercare di non sollecitare più il muscolo colpito. La pinneggiata a rana cambia il modo in cui lavorano i muscoli delle gambe e ti permetterà di nuotare riducendo il rischio di incorrere in un altro crampo.

La tecnica consiste nell’applicare il movimento delle gambe tipico dello stile di nuoto a rana; questo movi­mento prevede di aprire le gambe con un movimento circolare e una piccola chiusura articolare del ginocchio, e poi di richiuderle stendendole, otte­nendo così la spinta propulsiva con le pale delle pinne.

Una volta appreso correttamente questo stile di pinneggiata, proba­bilmente lo apprezzerai anche più di quello classico fluttuante. La pinneg­giata a rana, però, potrebbe non es­sere efficace se utilizzi un modello di pinne che hanno una pala molto mor­bida o divisa verticalmente in due.

RESPIRARE DA UN EROGATORE IN CONTINUA

Conosci già l’erogatore e hai impara­to ad usarlo per respirare sott’acqua; si tratta di un’attrezzatura affidabile, ma principalmente nei casi in cui la corretta manutenzione non sia stata rispettata, potrebbe verificarsi un malfunziona­mento. La tecnica di costruzione degli erogatori prevede che, in caso di malfun­zionamento, l’erogatore non interrompa il flusso d’aria ma, contrariamente, emet­ta un abbondante flusso ininterrotto. In questa situazione l’erogazione d’aria av­viene a prescindere dalla richiesta ed in quantità superiore al necessario.

Anche se questo dovesse accadere, è co­munque possibile continuare a respirare, permettendo all’aria in eccesso di disper­dersi nell’ambiente. Devi mantenere l’erogatore in bocca, ma non serrare le labbra intorno ad esso al fine di far deflu­ire dalla bocca l’aria in eccesso; potrebbe aiutarti anche inserire in bocca soltanto un lato del boccaglio dell’erogatore.

Per effettuare questo esercizio, il tuo istruttore ti farà stare fermo in ginocchio sul fondo, tenendo premuto il pulsante di erogazione. Proverai questa tecnica prima in acqua bassa e, successivamente in acqua alta.

Controlla il manometro prima e dopo lo svolgimento dell’eserci­zio: ti renderai conto che avrai consumato molta aria. Quindi ricorda che, se ti trovassi in immersio­ne con l’erogatore in auto erogazione, dovrai risalire il prima possibile rimanen­do vicino al tuo compagno.

RIMUOVERE E RIPOSIZIONARE LA ZAVORRA SUL FONDO

Come hai appreso nelle tecniche in apnea, anche utilizzando l’autorespira­tore potresti avere la necessità di ab­bandonare la zavorra per guadagnare una galleggiabilità positiva. Questo po­trebbe accadere in superficie perché sei affaticato, oppure in una risalita di emergenza qualora ti rendessi conto che potresti non farcela a raggiungere la superficie (Modulo 10 - Gestione dei problemi).

Per abbandonare la zavorra sott’acqua, sgancia la fibbia come hai già imparato a fare con la sola attrezzatura d’apnea e, prima di liberartene, di­stendi il braccio in modo da essere certo che la cintura non si impigli nel­le pinne o sul tuo corpo.

Se non utilizzi la cintura, ma un G.A.V. con zavorra integrata, dovrai sempli­cemente estrarre i pesi rimuovibili dai loro allog­giamenti tramite gli appo­siti sganci di emergenza e liberartene.

Qualora non volessi liberarti della cin­tura, ma per qualche motivo l’hai do­vuta togliere o si fosse sganciata, devi imparare a rindossarla sott’acqua.

Per esercitarti a questa evenienza, il tuo istruttore ti farà provare a toglie­re e rimettere la cintura di zavorra sul fondo. Inginocchiati solo con la gam­ba sinistra, sincerati di aver scaricato completamente il G.A.V. e, con la mano destra, rimuovi la zavorra portandola davanti a te. Fai attenzione a tratte­nerla dal capo senza fibbia per non rischiare di perdere i pesi, nel caso in cui la tua cintura non fosse dotata di piombi autobloccanti o ferma piombi.

Se devi operare sulla cintura, ad esempio per spostare i piombi da un lato o dall’altro per migliorare il tuo assetto, non appoggiarla sul fondo, ma sulla tua coscia destra. Infatti, se l’appoggiassi anche solo parzialmente sul fondo, guadagneresti un assetto positivo, in quanto il peso della cintu­ra non graverebbe più sul tuo corpo, non contrastando la spinta idrostatica al galleggiamento.

Per indossarla nuovamente sott’acqua puoi utilizzare uno dei due metodi che hai già imparato a fare in superficie.

RIMUOVERE E RIPOSIZIONARE L’ATTREZZATURA A.R.A. SUL FONDO

Sebbene sia un evento molto raro in immersione, potresti avere la necessi­tà di togliere l’attrezzatura A.R.A. per­ché sei rimasto impigliato, oppure per sistemare la tua attrezzatura.

Sicuramente potresti prima chiedere

aiuto al tuo compagno, ma se questo non bastasse puoi cercare di risolvere la situazione da solo. Esistono diverse tecniche per togliere e indossare nuo­vamente il gruppo A.R.A sott’acqua, possono dipendere dalla situazione in cui ti trovi, dall’ambiente che ti circon­da o dal motivo per cui la stai togliendo. Qui di seguito trovi descritto un possi­bile modo per farlo, ma il tuo istruttore potrebbe insegnartene anche altri.

Stando in ginocchio sul fondo o su una superficie adatta, per prima cosa è op­portuno guadagnare un assetto negati­vo, sgonfiando completamente il G.A.V.; successivamente potrai sganciare tutte le sue fibbie, il fascione addominale, al­lentare o sganciare gli spallacci e l’ag­gancio pettorale. A questo punto puoi rimuovere il gruppo A.R.A. partendo con lo sfilare il braccio sinistro, questo ti permetterà di tenere in bocca l’ero­gatore principale che viene da destra. Portalo davanti a te, tenendo lo spallac­cio destro con la mano destra oppure lasciando il braccio destro parzialmente infilato nello spallaccio. Mantieni sem­pre il controllo del gruppo A.R.A. in po­sizione verticale quando non lo indossi, per evitare di sbilanciarti. Una buona posizione da assumere quando togli il gruppo A.R.A. è quella che hai utilizza­to togliendo la zavorra: inginocchiato solo sulla gamba sinistra. Se utilizzassi un G.A.V. con zavorra integrata, per ri­manere saldamente sul fondo e non ri­schiare di salire verso la superficie con un assetto positivo, una volta rimosso il gruppo A.R.A., abbi cura di tenerlo sem­pre vicino a te, possibilmente posizio­nato sul tuo ginocchio in modo da non poter essere allontanato da lui.

Per indossare nuovamente l’attrezza­tura inizia riagganciando gli spallacci, poi infila prima il braccio, per poter mantenere l’erogatore in bocca. Suc­cessivamente fai passare anche il brac­cio sinistro nello spallaccio sinistro e, infine, regola e chiudi tutte le cinghie e fibbie del G.A.V., avendo cura di non lasciare intrappolate all’interno fruste o la cintura di zavorra.

Prima di riprendere l’attività, control­la che non sia rimasto nulla bloccato e che tutto sia serrato correttamente.

USCITA DALL’ACQUA

Il tuo istruttore sceglierà la tecnica di uscita dall’acqua da attuare. Ricorda di smontare e di sciacquare oppor­tunamente l’attrezzatura come hai imparato precedentemente. Ancora una volta, effettua queste operazioni insieme al tuo compagno, aiutandovi se necessario.

DISCESA E RISALITA SENZA RIFERIMENTI

In alcune immersioni, potrebbe capi­tarti di dover scendere o risalire senza riferimenti tattili, come una cima, o vi­sivi, come una parete. Il tuo istruttore ti farà esercitare a queste procedure in acque confinate.

L’esercizio inizia in superficie con l’ae­ratore in bocca; dopo che l’istruttore ti avrà comunicato il via, scambiati l’ok e il segnale di discesa con il tuo compa­gno, passa dall’aeratore all’erogatore e scarica il G.A.V., espira ed inizia la di­scesa. Concentrati sul tuo compagno (o compagni) e non guardarti intorno o sul fondo in cerca di un riferimento, infatti in una reale immersione non ne avresti. Ricordati di compensare le orecchie e la maschera, rimani vicino al tuo compagno e mantieni controllata la velocità di discesa. Esercitati a non arrivare sul fondo, ma a raggiungere un assetto neutro prima di toccarlo; infatti in un’immersione reale dovrai evitare di toccare il fondo onde evitare di alzare sedimenti, di rovinare il fon­dale e gli organismi che lo popolano, di rovinare la tua attrezzatura, di ferirti, oppure perché è troppo profondo per essere raggiunto.

Quando risali senza riferimenti, dovrai prestare ancor più attenzione a man­tenere controllata la velocità di risali­ta. I computer subacquei, come hai già visto, hanno una funzione apposita che permette di controllarla. Rimani sem­pre vicino al tuo compagno e, quando il tuo istruttore vi darà il segnale per iniziare la risalita, non distrarti e, come hai fatto per la discesa, non guardarti intorno o in superficie in cerca di un ri­ferimento.

Nelle tue immersioni prediligi sempre un tipo di risalita con riferimenti di qualche genere; se però non fosse pos­sibile, come ad esempio nel caso in cui non riuscissi a ritrovare la cima dell’an­cora, oppure avessi perso il tuo compa­gno in immersione e non riuscissi a ri­trovarlo nel minuto stabilito per la sua ricerca, potresti dover effettuare una risalita senza riferimenti per raggiun­gere subito la superficie, come previ­sto dalle procedure di emergenza.

NUOTO IN IMMERSIONE CON UNA PINNA

Pinneggiare sul fondo con una pin­na, rispetto allo stesso esercizio effet­tuato in superficie, è più efficace.

Devi effettuare ampie falcate, aiu­tandoti piegando un po’ le ginocchia. Nuota lentamente, ti accorgerai così che riuscirai a sfruttare meglio la pro­pulsione data dalla sola pinna.

Se ti trovassi nella situazione di dover nuotare contro corrente, aiutati con il tuo compagno, oppure usa le mani per tirarti sul fondo, facendo attenzione ad arrecare meno danni possibili a te, alla tua attrezzatura e al fondale marino.

USO DELLA BUSSOLA PER NAVIGAZIONE IN LINEA RETTA – ANDATA

E RITORNO

La navigazione subacquea non è difficile ed è una capacità che deve es­sere appresa.

Il tuo istruttore ti insegnerà ad utiliz­zare la bussola per effettuare un per­corso subacqueo in linea retta e saper tornare al punto di partenza.

Saper effettuare questa navigazione base potrebbe esserti utile, ad esem­pio, se con il tuo compagno decides­si di effettuare un’immersione dalla spiaggia e volessi raggiungere uno scoglio o un isolotto che si trova di fronte ad essa, evitando di fare una lunga nuotata in superficie.

Per apprenderne l’uso, il tuo istrut­tore dapprima ti farà esercitare con la bussola facendoti provare dei per­corsi di “andata e ritorno” a secco e, successivamente, ti farà esercitare in acque confinate ad effettuare una na­vigazione insieme al tuo compagno.

Quando navigherai con la bussola, ri­cordati che controllarla potrebbe di­strarti a tal punto da farti scordare di tenere sotto controllo la profondità o il tuo compagno. Presta attenzione a non cadere in questo errore. Mentre effettuerai la navigazione, il tuo com­pagno dovrà rimanere molto vicino a te, aiutandoti a mantenere costante la profondità.

Per minimizzare gli errori di posizio­namento della bussola ed essere si­curo di guardarla quando è sempre nella stessa posizione (altrimenti la rotta che seguirai sarebbe imprecisa), un buon metodo è quello di tenere il braccio senza bussola dritto davanti al corpo e la mano, al cui polso hai la bussola, esattamente sul gomito del braccio teso. Il gomito del braccio con la bussola, se la posizione è corretta, deve formare un angolo di 90°.

Quando il tuo istruttore ti chiederà di effettuare un percorso in linea retta di andata e ritorno con la bussola se­gui questi passaggi:

1. Orienta la linea di fede della busso­la verso la direzione che vuoi seguire;
2. Ruota la ghiera girevole fino a che le due barrette di riferimento siano in corrispondenza dell’indicatore ma­gnetico del nord.
3. Nuota in direzione della linea di fede facendo in modo di mantenere la freccia che indica il nord in corrispondenza delle barrette di riferimento. Ti renderai con­to che, se cambi rotta, orientando quindi la linea di fede in una direzione sbagliata, l’indicatore magnetico del nord non sarà più in corrispondenza delle barrette di riferimento; in quel caso correggi la tua direzione e ruota fino a ristabilire la rotta corretta.
4. Una volta raggiunta la destinazio­ne, per effettuare un percorso inver­so sarà sufficiente girarti fino a che l’indicatore del nord non raggiunga la barretta di riferimento esattamente opposta alle due barrette che hai uti­lizzato nel percorso di andata. A quel punto nuota nella direzione della linea di fede come hai fatto per il percorso di andata, mantenendo l’indicatore magnetico del nord allineato con la barretta di riferimento.

Alcune bussole sono sprovviste di ghiera girevole con barrette di riferi­mento, in questo caso, come hai ap­preso nel modulo 10 (La navigazione subacquea), è possibile utilizzare la bussola anche attraverso la lettura dei gradi di rotta.

Per andare in una direzione, basta pun­tare la linea di fede della bussola verso la meta da raggiungere e leggere sulla bussola il numero dei gradi indicato. Bisognerà quindi nuotare in quella dire­zione seguendo la linea di fede e aven­do cura di controllare che i gradi indicati dalla bussola siano sempre gli stessi, per evitare di dirigerti altrove. Il tuo istrut­tore ti mostrerà dove leggere i gradi sul quadrante della bussola.

Per effettuare il percorso inverso e tornare al punto di partenza, basta mantenere una rotta con 180° in più o in meno, a seconda che la prima let­tura sia stata rispettivamente minore o maggiore di 180°; cioè, sottraendo o sommando 180° alla lettura iniziale.

USO DEL PEDAGNO

Come hai già appreso nel modulo 5, il pedagno segnasub è una dotazione molto utile per segnalare la propria presenza in superficie e, in Italia, è obbligatoria per ogni subacqueo. Hai appreso come effettuare una risalita senza riferimenti; vediamo insieme quali vantaggi potresti avere utiliz­zando un pedagno segnasub durante questo tipo di risalita.

Innanzi tutto il pedagno, galleggiante fuori dall’acqua per circa un metro (3 piedi), segnalerà la tua presenza alle imbarcazioni in transito in superficie e, qualora ti fossi allontanato dalla tua imbarcazione d’appoggio, permetterà all’equipaggio di individuarti più facil­mente. Inoltre, la cima del pedagno, sarà un buon riferimento durante la risalita.

Vediamo ora quali sono le procedure da effettuare per “sparare” il pedagno sott’acqua. Molti subacquei effettua­no questa operazione durante la sosta di sicurezza.

Srotolalo bene, avendo cura di liberare completamente la sua sagola per evitare che questa si impigli a te o a qualche parte della tua attrezzatura. Se rimanessi impi­gliato, infatti, rischieresti che il pedagno ti trasporti velocemente in superficie, facendoti pallonare, con tutti i rischi che ne conseguono (sovra distensione pol­monare e malattia da decompressione).

Per gonfiarlo, immetti aria nel pedagno utiliz­zando la fonte d’aria al­ternativa: gonfialo per metà o poco più e lascialo risalire verso la super­ficie. L’aria in risalita, si espanderà e lo gonfierà completamente. Quando il pedagno è fuori dall’ac­qua, tieni la cima tesa in modo da mantenerlo in posizione verticale.

Ricorda di non sparare il pedagno da una quota superiore alla lunghezza della sa­gola per evitare che quest’ultimo, gon­fiandosi completamente e non potendo arrivare in superficie per via della sago­la troppo corta, ti trascini con lui verso l’alto, facendoti risalire troppo veloce­mente. Per perfezionare questa tecnica, potrebbe essere necessario provarla più volte insieme al tuo istruttore.

PORTARE IN SUPERFICIE UN SUBACQUEO SVENUTO

Molto probabilmente non avrai mai necessità di utilizzare questa tecnica, ma qualora ti trovassi in una situa­zione in cui solo tu puoi soccorrere il tuo compagno o un altro subacqueo incosciente sott’acqua, è bene sapere come comportarsi.

Prima di tutto devi assicurarti che chi soccorri sia davvero incosciente: scuotilo per accertarti che sia svenuto e che non stia semplicemente osser­vando qualcosa di interessante.

La prima cosa da fare in questa situa­zione è portare il subacqueo svenuto in superficie il prima possibile, ma senza compromettere la sicurezza.

Afferralo saldamente e inizia la risalita in modo sicuro; qualora non riuscissi a tra­sportarlo, perché troppo pesante, puoi sganciargli la cintura di zavorra. Se ha ancora l’erogatore in bocca, una buona presa è quella che prevede di far passa­re, da dietro, il tuo braccio destro sotto la sua ascella, permettendoti così di tenere fermo al suo posto l’erogatore con la tua mano destra.

Governa con la mano sinistra il gruppo comandi del tuo G.A.V., sgonfiandolo progressivamente durante la risalita verso la superficie per mantenerla sem­pre controllata.

Arrivato in superficie dovrai portarlo velocemente al bordo o a riva, avendo stabilito prima un assetto positivo ad entrambi.

SIMULAZIONE DI UN’IMMERSIONE

A questo punto del corso, prima di immergerti in acque libere, il tuo istruttore ti chiederà di simulare una vera e propria immersione.

Per effettuare questa simulazione, discuti della pianificazione insieme al tuo compagno. Prepara l’attrezzatu­ra, verificane l’efficienza, la pressione della bombola ed entra in acqua con il metodo più idoneo in base alle cir­costanze, condividendolo con il tuo istruttore. Effettua i controlli di cop­pia insieme anche con il tuo compa­gno e, se tutto è a posto, scambiatevi il segnale di ok. Aspetta, quindi, il se­gnale da parte del tuo istruttore per sgonfiare il G.A.V. e iniziare la discesa.

Durante la discesa, ricorda di stare vi­cino al tuo compagno, di compensare ogni qualvolta ne senti la necessità le orecchie e la maschera e di control­lare la velocità con la quale scendi sott’acqua. Ricordati di raggiungere l’assetto neutro prima di toccare il fondo, non arrivare ad appoggiarti su di esso.

Una volta raggiunto l’assetto neu­tro, inizierai a nuotare seguendo il tuo istruttore e affiancando il tuo compagno, in una posizione tipica di un’immersione guidata. Durante l’im­mersione controlla il manometro e mantieni sempre il sistema di coppia.

Il tuo istruttore ti potrà chiedere, senza preavviso, di simulare emer­genze o di dimostrare qualche tec­nica che hai appreso in precedenza, come ad esempio: comunicargli la lettura del manometro, svuotare la maschera o recuperare l’erogatore. Inoltre potrebbe chiederti di gestire una situazione di esaurimento d’aria, che dovrai affrontare risalendo re­spirando dalla fonte d’aria alternativa del compagno. Non fare una risalita d’emergenza controllata nuotando durante la simulazione d’immersione.

Mentre nuoti, fai attenzione a non urtare il fondo con le pinne o con al­tri componenti della tua attrezzatura, mantieni sempre un assetto neutro. Ricorda che, se urterai il fondo in im­mersione, danneggerai la vita marina e rischierai di ferirti o di danneggiare la tua attrezzatura.

Quando il tuo istruttore ti segnalerà la fine dell’immersione, risali insieme al tuo compagno controllando la ve­locità di risalita e fermandoti a metà della profondità in assetto neutro per simulare la sosta di sicurezza. Questa potrebbe essere una buona occasione per provare ancora ad utilizzare il pe­dagno di segnalazione.

Una volta in superficie, esci dall’acqua, smonta l’attrezzatura e risciacquarla come hai già imparato a fare. Ricorda di fare anche queste ultime operazio­ni sempre insieme al tuo compagno!