

# NORME E PROCEDURE

## CORSO

### RESCUE DIVER & Junior Rescue Diver



---

# Norme e Procedure Corso Rescue Diver - Junior Rescue Diver

Edizione 04/2020 - NADD – Global Diving Agency

Versione Italiana

© 1984 – 2020 NADD – Global Diving Agency

[www.naddeurope.com](http://www.naddeurope.com)

# NORME E PROCEDURE DEL CORSO

## Rescue Diver – Junior Rescue Diver

### **Definizione e orientamento del corso**

Questo corso consente di acquisire le conoscenze per prevenire gli incidenti e le tecniche necessarie per gestire le eventuali emergenze in cui può incorrere un subacqueo o il suo compagno di immersione.

Al termine del corso il subacqueo sarà in grado di praticare l'autosoccorso, l'assistenza e il soccorso, in acque delimitate e libere entro i limiti della subacquea ricreativa.

Il brevetto Rescue Diver NADD è un prerequisito obbligatorio per accedere ai corsi professionali.

In questo corso è opportuno privilegiare l'aspetto pratico, sebbene l'acquisizione delle conoscenze teoriche sia fondamentale per la sicurezza.

NADD è convinta che “una buona formazione sia alla base della sicurezza nell'attività subacquea”. Il corso di specialità Rescue Diver NADD si indirizza a subacquei brevettati dal livello Open Water Diver che abbiano già conseguito esperienza di immersioni.

È un corso specifico di salvamento subacqueo che contempla quell'insieme di conoscenze ed azioni rivolte sia a prevenire gli incidenti sia a prestare soccorso, in superficie e sott'acqua, a se stessi o ad altri.

Nel manuale Rescue Diver NADD sono spiegati diversi concetti legati a numerose possibili situazioni ed a varie modalità d'intervento, compito dell'Istruttore è rendere tali concetti semplici e comprensibili, affinché le informazioni siano facilmente memorizzate e risultino agevolmente fruibili. Consapevoli che nessun testo su questo argomento possa essere esaustivo delle innumerevoli evenienze possibili, invitiamo l'Istruttore a stimolare tra i suoi allievi le riflessioni e la discussione, prima di portare a sintesi l'azione.

L'Istruttore deve formare allievi che sappiano prevenire l'insorgenza dei problemi, riconoscere precocemente le situazioni stressanti ed intervenire adeguatamente nella specifica emergenza subacquea.

Un Rescue Diver NADD deve essere sempre ben cosciente dei limiti delle proprie capacità, ed evitare assolutamente di intraprendere azioni al di sopra della preparazione acquisita per non mettere a repentaglio la propria sicurezza o quella di altri soccorritori.

### **Certificazione rilasciata**

Al termine del corso, se superato con successo, il subacqueo potrà ricevere Il brevetto Rescue Diver NADD

### **Chi può iscriversi a questo corso (prerequisiti)**

- Subacquei che hanno compiuto 15 anni di età (prima dell'inizio dell'attività in acqua).
  - Subacquei in possesso di brevetto Advanced Diver NADD o equivalente oppure Open Water Diver NADD o equivalente che abbiano maturato esperienza in immersioni subacquee (minimo 10 immersioni registrate dopo il conseguimento del brevetto Open Water Diver) e che abbiano una buona gestione dell'assetto.
- L'Istruttore deve accertarsi che le conoscenze e le abilità tecniche subacquee acquisite in precedenza dall'allievo non siano state nel frattempo perdute. Questo controllo preliminare, indispensabile per gli allievi non conosciuti, deve essere effettuato, per esempio, facendo ripetere l'esame scritto del corso Open Water Diver

NADD e facendo sostenere un'immersione di prevalutazione / sessione di verifica delle abilità.

Se l'Istruttore ritiene che l'allievo non sia idoneo a frequentare il corso Rescue Diver NADD, può proporgli un programma di ripasso delle conoscenze e/o delle tecniche di abilità subacquee prima di accettarlo al corso.

- È necessario che il partecipante sia in possesso di brevetto BLS-First Aid NADD o equivalente, in corso di validità. NADD raccomanda fortemente che l'allievo sia in possesso o consegua anche la certificazione Oxygen Provider.

L'allievo può acquisire tali brevetti contemporaneamente al corso Rescue Diver, a condizione di conseguirli prima dello svolgimento delle lezioni teoriche e pratiche riguardanti, specificatamente, il BLS e il primo soccorso.

### **Junior Rescue Diver**

Allievi di età compresa tra i 12 e 15 anni possono partecipare al corso Junior Rescue Diver. I prerequisiti per accedere al corso sono:

Allievi in possesso di brevetto Junior Advanced Diver NADD o equivalente oppure Junior Open Water Diver NADD o equivalente che abbiano maturato esperienza in immersioni subacquee (minimo 15 immersioni registrate dopo il conseguimento del brevetto Open Water Diver) e che abbiano una buona gestione dell'assetto.

Questo corso, vista la giovane età del partecipante, mira ad aumentare la consapevolezza del subacqueo sul tema degli incidenti subacquei e come prevenirli ed aumenta le competenze in tema di auto-salvamento e sicurezza in generale.

Tutta la parte teorica, gli esami finali, lo sviluppo delle tecniche in acque confinate e acque libere previste per il corso Corso Rescue Diver NADD devono essere completati in modo soddisfacente.

Gli allievi brevettati Junior Rescue Diver NADD, come per tutti i livelli Junior, devono essere accompagnati da un subacqueo brevettato maggiorenne in ogni loro immersione in acque libere. Al compimento del quindicesimo anno di età, per richiedere il brevetto Rescue Diver NADD è necessario partecipare ad un programma di ripasso di tutte le tecniche del corso Rescue con un Istruttore NADD.

### **Certificato Medico – Dichiarazione medica – Informazione sui rischi**

Ogni allievo deve compilare il Modulo Dichiarazione Medica – Informazione sui rischi e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica prima di iniziare l'addestramento in acqua.

Se l'aspetto e/o il comportamento dell'allievo, o quanto da lui scritto sul Modulo Storia Medica evidenzia una qualche situazione contraria a partecipare alle attività subacquee in apnea o con autorespiratore, prima di iniziare l'addestramento in acqua, l'Istruttore dovrà richiedere l'esibizione di un certificato medico sportivo redatto da un medico specialista in medicina dello sport e riportante l'idoneità alle immersioni subacquee con autorespiratore.

Non sono ammesse autocertificazioni in merito, nemmeno se l'allievo è un medico, come chiaramente indicato dall'art. 10 D.P.R. 403/1998 e dal D.P.R. 445/2000.

Anche se l'allievo ha ottenuto l'idoneità medica per frequentare il corso subacqueo, all'Istruttore spetta la decisione finale su chi vuole accettare al corso da lui insegnato.

In alcuni paesi non è richiesta all'allievo la consegna di un certificato medico ad inizio corso. È responsabilità dell'Istruttore verificare quanto richiesto dalla legislazione o dai regolamenti del luogo in cui si svolge il corso, adeguandosi alle normative.

### **Scarico di Responsabilità**

Non è richiesta la compilazione dello scarico di responsabilità se non per quei luoghi in cui la legislazione sollevi l'Istruttore da responsabilità legali previa sottoscrizione di tale modulo.

Nell'Unione Europea lo scarico di responsabilità non è valido. È responsabilità dell'Istruttore verificare quello che è richiesto o consentito dalla legislazione o dai regolamenti del luogo in cui si svolge il corso, adeguandosi alle normative.

Tuttavia, l'allievo dovrà sempre compilare e firmare il Modulo Dichiarazione Medica – Informazione sui rischi che mira ad informare dei potenziali rischi connessi alla pratica dell'attività subacquea e del comportamento richiesto durante l'addestramento preparatorio. Nel caso l'allievo fosse un minore è necessaria la firma sul modulo da parte di un genitore o di un tutore legale per partecipare al corso.

L'Istruttore non deve istruire in acqua alcun minore di cui non abbia ricevuto l'autorizzazione scritta firmata da un genitore o un tutore legale.

### **Chi può insegnare questo corso**

Advanced Instructor NADD o superiori in stato attivo. Oppure Open Water Instructor NADD in possesso della qualifica Istruttore Rescue.

### **Lettura anticipata - studio autonomo da parte dell'allievo**

È auspicabile che l'Istruttore consegni preventivamente all'allievo il manuale o il codice eLearning del corso Rescue Diver NADD. Questo per permettergli di visionare i materiali anticipatamente al fine di predisporre al meglio la sua partecipazione al corso.

### **Rapporto numerico Istruttore/Allievi**

Valgono le norme generali dei corsi.

Il rapporto massimo studenti/Istruttore per le attività in acque confinate e libere del corso Rescue Diver NADD è di 4 a 1. Se sono utilizzati assistenti qualificati, il massimo numero di allievi per Istruttore può aumentare di 2 per ogni assistente, fino al massimo assoluto di 8 allievi.

Per limiti e riduzioni del rapporto numerico degli allievi valgono le norme generali dei corsi. Se sono presenti allievi Junior il numero massimo di allievi non può superare 4.

### **Durata minima del corso teoria e pratica (totale ore) – compreso studio in proprio**

12- 18 ore.

### **Durata minima lezioni di pratica in acqua (totale ore)**

8-10 ore.

### **Numero immersioni in acque libere**

Almeno 2 entro la curva di sicurezza.

La durata delle immersioni dovrà consentire di eseguire in modo soddisfacente tutte le abilità richieste.

Durante le prime lezioni in acqua l'allievo deve effettuare il ripasso delle tecniche d'emergenza del corso Open Water Diver e di autosoccorso. Questa parte è consigliabile venga fatta in acque delimitate ma può essere svolta anche in acque libere con poca profondità e condizioni meteomarine ottimali.

È consigliato che una o più lezioni siano svolte in barca; durante le quali l'allievo dovrà apprendere tutte le tecniche relative al soccorso da imbarcazione. E' possibile simulare le tecniche di soccorso da imbarcazione in piscina utilizzando scaletta / bordo alto e basso / gradini, ecc.

Almeno due lezioni vanno svolte da riva; durante queste sessioni l'allievo dovrà apprendere tutte le tecniche inerenti al soccorso da riva/spiaggia.

### **Contenuti e argomenti del corso (parte teorica)**

Durante le lezioni teoriche l'allievo dovrà apprendere in maniera sufficiente e saper applicare praticamente i concetti definiti di seguito.

- Introduzione, limiti dell'addestramento e aspetti generali dell'assistenza e del salvamento subacqueo.
- Come prevenire gli incidenti subacquei, prima, durante e dopo l'immersione, pericoli derivanti il respirare aria inquinata, mantenersi "in forma", idratazione, alimentazione,
- Il ruolo dello stress nell'incidente subacqueo, come prevenirlo ed individuarlo precocemente.
- Separazione dal compagno e dal gruppo, perdita della cima di risalita, aggrovigliamento, intrappolamento, perdita di galleggiabilità e risalita incontrollata.
- Iperventilazione, affanno, colpi di tosse e starnuti e vomito sott'acqua.
- Pericoli derivanti dall'ambiente, il moto ondoso, la scarsa visibilità, le correnti, l'acqua fredda.
- Come riconoscere precocemente i problemi dell'attrezzatura.
- Che cosa fare in caso di malfunzionamento o perdita dell'equipaggiamento.
- Le principali norme e procedure per il soccorso subacqueo in superficie ed in immersione (autosoccorso, assistenza al compagno, salvataggio).
- Le principali procedure di ricerca di subacquei dispersi od intrappolati.
- I principali tipi di traino della vittima e le tecniche utili per la sua rimozione dall'acqua.
- La respirazione artificiale in acqua, con eventuale traino e rimozione delle attrezzature.
- Prevenzione e primo soccorso in caso di mal di mare, MDD, narcosi d'azoto, sovra distensione polmonare, colpo di calore, ipotermia, infarto miocardico, annegamento, fratture, emorragie, barotraumi, shock.
- Fauna marina potenzialmente pericolosa: prevenzione e primo soccorso.
- Gestione dell'incidente - emergenza.

Dopo lo sviluppo degli argomenti teorici e prima di effettuare la prima immersione in acque libere gli allievi devono superare l'esame finale, come previsto dalle norme generali dei corsi.

### **Contenuti e argomenti del corso (parte pratica)**

- Tecniche di autosoccorso.
- Tecniche di assistenza in superficie.
- Tecniche di soccorso in superficie.
- Tecniche di assistenza in immersione
- Tecniche di soccorso in immersione.
- Tecniche per trainare un subacqueo.
- Tecniche di ricerca
- Tecniche per estrarre dall'acqua un subacqueo (bordo – riva – imbarcazione)
- Respirazione artificiale in superficie durante il traino.

### **Norme di sicurezza specifiche**

Si applicano le norme generali dei corsi. Si raccomanda di svolgere gli esercizi di recupero dal fondo del subacqueo in arresto respiratorio, in acque confinate e in acque libere, a una profondità massima di 5 metri.

Nel corso della valutazione degli esercizi in acqua, gli allievi devono rimanere sotto la supervisione diretta dell'Istruttore NADD, ad una distanza tale che quest'ultimo possa stabilire il contatto fisico in qualsiasi momento.



# Programma consigliato d'insegnamento per il corso Rescue Diver NADD

## Teoria

- Lezione 1    Gli aspetti generali dell'assistenza ed il soccorso e della prevenzione degli incidenti subacquei.
- Lezione 2    Lo stress, l'affanno e il panico
- Lezione 3    L'attrezzatura subacquea e le sue problematiche
- Lezione 4    L'autosoccorso, l'assistenza ed il soccorso
- Lezione 5    I traini, la respirazione artificiale, l'estrazione dall'acqua, la ricerca del sub disperso
- Lezione 6    Le principali emergenze mediche nell'attività subacquea
- Lezione 7    Animali marini potenzialmente pericolosi

## Attività in acque delimitate/libere

- Lezione 1    Ripasso tecniche autosoccorso del corso Open Water Diver, taglio di una lenza impigliata nella rubinetteria del compagno e gestione dello stress
- Lezione 2    Tecniche di assistenza in superficie - Tecniche di soccorso in superficie.
- Lezione 3    Tecniche di assistenza in immersione - Tecniche di soccorso in immersione.
- Lezione 4    Tecniche per trainare un subacqueo.
- Lezione 5    Tecniche per estrarre dall'acqua un subacqueo (bordo – riva – imbarcazione)
- Lezione 6    Respirazione artificiale in superficie da fermo e durante il traino
- Lezione 7    Tecniche di ricerca di un subacqueo disperso

## Attività in acque libere

### *Immersione 1*

Attività consigliata tra – 4 e – 5 metri, con ingresso e uscita da riva.

È consentito effettuare l'esercizio anche in fasi separate, allo scopo di perfezionare in acque libere le tecniche apprese in acque delimitate.

- Briefing: predisposizione delle attrezzature, disposizione degli assistenti, formazione delle coppie e descrizione degli esercizi.
- Vestizione.
- Ingresso in acqua.
- Tecniche di autosoccorso
- Tecniche di assistenza in superficie.
- Tecniche di soccorso in superficie.
- Tecniche di assistenza in immersione
- Tecniche di soccorso in immersione compreso recupero dell'asfittico dal fondo
- Tecniche per trainare un subacqueo.
- Respirazione artificiale in superficie da fermo e durante il traino
- Tecniche per estrarre dall'acqua un subacqueo
- Uscita dall'acqua.
- Gestione emergenza con valutazione BIs – First Aid e/o somministrazione ossigeno.
- Svestizione.
- Debriefing: valutazione degli esercizi svolti, enfasi sui risultati positivi, correzione degli errori.



*E' opportuno tenere presente che questa attività potrebbe durare molto, quindi si raccomanda di svolgere le tecniche di ricerca in acque basse e di avere la scorta d'aria adeguata per portare a termine il programma.*

### *Immersione 2*

Attività consigliata tra – 5 e – 8 metri.

- Briefing: predisposizione delle attrezzature, disposizione degli assistenti, formazione delle coppie e descrizione degli esercizi.
- Vestizione.
- Coordinamento azione di ricerca;
- Ingresso in acqua.
- Tecniche di ricerca (percorso ad U – percorso a spirale quadra – percorso circolare/semicircolare)
- A seguito del ritrovamento del subacqueo svenuto sul fondo: taglio lenza impigliata nella rubinetteria, applicazione procedure di risalita, trasporto, ventilazione, uscita dall'acqua, gestione emergenza con valutazione Bls – Firt Aid e/o somministrazione ossigeno.
- Svestizione.
- Debriefing: valutazione dell'attività svolta e correzione degli errori.

*Nota: in questa attività d'immersione si mette in pratica tutto quanto appreso durante il corso, In pratica si tratta dell'esame pratico che tutti gli allievi devono portare a termine. E' opportuno tenere presente che questa attività potrebbe durare molto, quindi si raccomanda di svolgere le tecniche di ricerca in acque basse e di avere la scorta d'aria adeguata per portare a termine il programma.*

# Consigli pratici per l'Istruttore

## Ripasso:

È consigliabile far eseguire agli allievi, inizialmente, un utile ripasso degli esercizi ARA di autosoccorso, assistenza e soccorso previsti nel corso Open Water e controllare se hanno un buon assetto ed una giusta pesata per valutare meglio le loro capacità.

Per determinare, invece, le capacità di autocontrollo e di gestione dello stress dei propri allievi è raccomandabile sottoporli ad esercizi specifici quali Problem solving o scambio dell'ARA con il compagno, senza maschera, sott'acqua.

Suggeriamo, inoltre, un ripasso della tecnica BLS a terra, sul manichino, prima di eseguire la respirazione artificiale bocca-bocca, o meglio bocca-pocket mask, in acqua.

## **Principali abilità d'autosoccorso che si insegnano nei corsi Open Water Diver**

- Mantenere un assetto positivo in superficie ed un assetto neutro in immersione, durante le risalite e nella sosta di sicurezza.
- Stabilire un assetto positivo in superficie e un assetto neutro in immersione gonfiando il GAV a bocca.
- Risoluzione del crampo a se stessi e al compagno.
- Nuotare con una sola pinna.
- Effettuare gli svuotamenti della maschera.
- Recuperare l'erogatore e svuotarlo.
- Passare dalla respirazione con lo snorkel a quella con l'erogatore.
- Utilizzare un erogatore in erogazione continua.
- Togliere e rimettere l'attrezzatura in superficie e sott'acqua.
- Effettuare una risalita normale.
- Effettuare una risalita d'emergenza controllata nuotando, mantenendo la cintura di zavorra.
- Effettuare una risalita d'emergenza in assetto positivo, togliendosi la cintura di zavorra. (esercizio solo spiegato teoricamente ma non provato vista la pericolosità)
- Aiutare il compagno a togliere e rimettere l'attrezzatura in acqua e fuori.
- Gonfiare il GAV del compagno sia col pulsante che a bocca.
- Condividere l'aria utilizzando la fonte d'aria alternativa da fermo.
- Effettuare una risalita di emergenza respirando dalla fonte d'aria alternativa del compagno.
- Effettuare una risalita di emergenza in coppia con un solo erogatore.
- Agganciare/ chiudere il cinghiaggio allentato della bombola del compagno.

Si rammentano all'Istruttore inoltre seguenti esercizi del corso Open Water Diver NADD che possono essere ripresi durante il corso Rescue Diver.

## **Esercizio atto ad aumentare la consapevolezza della propria scorta d'aria:**

Dopo aver ripassato la tecnica del recupero e lettura del manometro l'allievo deve imparare l'importanza di avere costantemente sotto controllo la sua scorta d'aria e quindi a guardare regolarmente il manometro anche quando non richiesto dall'Istruttore.

Al fine di trasmettere questo buon modo di operare, di tanto in tanto ed almeno una volta a lezione, l'Istruttore dovrà chiedere l'aria all'allievo e questi dovrà rispondere prontamente senza guardare il manometro. È consentito uno scarto di più o meno 20 bar.

### **Esercizio atto ad aumentare la consapevolezza su come ottenere il galleggiamento positivo in superficie:**

In superficie l'allievo deve provare più di una volta a liberarsi della zavorra per comprendere come ottenere un immediato assetto positivo e comprendere quale sensazione si prova in tale condizione.

Questo esercizio ha la finalità di automatizzare questa tecnica qualora in futuro il subacqueo si trovasse in una difficoltà per la quale sarà necessario liberarsi della zavorra in superficie.

### **Nota postura e salvaguardia schiena / articolazioni del subacqueo:**

È necessario spiegare ai propri allievi il corretto metodo di sollevamento delle attrezzature, ovvero mantenere la schiena dritta, utilizzare le gambe per effettuare lo sforzo ed avvicinare i pesi al corpo per ridurre la leva. L'Istruttore deve curare e correggere i propri allievi.

### **Gestione dello stress**

Problem solving: consiste nella simulazione degli inconvenienti subacquei e loro risoluzione con l'autosoccorso; è facoltativo ma riteniamo che possa essere utile agli allievi per saper riconoscere lo stress su sé stessi e saperlo controllare attuando la formula: fermati, respira, pensa ed agisci, e per gli Istruttori per valutare il grado di autocontrollo degli allievi.

Consigliamo di fare l'esercizio solo in acque confinate agli allievi che, dopo essere stati informati sullo scopo e l'espletamento, acconsentono a sottoporsi al test.

L'Istruttore, volutamente, provoca uno stress crescente all'allievo in ginocchio **sul fondo vasca (In acqua bassa)**, manipolandogli l'attrezzatura. Inizialmente l'Istruttore attua un "dispetto" per volta iniziando dai più banali fino ad arrivare ai più impegnativi quali: sganciare il cinghiaggio di una pinna, staccare la frusta di bassa pressione del corrugato, allagare la maschera, sganciarla la cintura di zavorra, sganciarla la fibbia del GAV che tiene la bombola, premere parzialmente il pulsante di spurgo dell'erogatore, chiudere la bombola. L'allievo, mantenendo la calma, deve risolvere ogni volta il problema da solo (autosoccorso) o chiedendo aiuto all'Istruttore (soccorso) che è nelle immediate vicinanze, pronto ad intervenire.

Se l'allievo dimostra ottima sopportazione allo stress, l'Istruttore può riproporre lo stesso esercizio attuando 2 "dispetti" contemporaneamente, per esempio sganciare la cintura di zavorra e la frusta di bassa pressione del corrugato, oppure sganciare il cinghiolo di una pinna e chiudere la bombola, oppure allagare la maschera e sganciare la bombola dal GAV. L'allievo oltre a saper controllare lo stress deve dimostrare di saper scegliere a quale inconveniente dare la priorità, quale, cioè, risolvere per primo.

In alternativa all'esercizio precedente (problem solving), consigliamo, per saper riconoscere lo stress su sé stessi e saperlo gestire, l'esercizio di scambiarsi il gruppo A.R.A. con il compagno, a pochi metri di profondità, dopo che entrambi si sono tolti la maschera.

### **ATTENZIONE:**

**L'ISTRUTTORE DURANTE GLI ESERCIZI DI GESTIONE DELLO STRESS DEVE ESSERE VICINO E PRONTO A PRESTARE ASSISTENZA O SOCCORSO ALL'ALLIEVO IN DIFFICOLTÀ'.**

# Descrizione esercizi pratici del corso

Raccomandiamo agli Istruttori di far eseguire gli esercizi seguenti prima in acque delimitate e poi in acque libere, con la progressione didattica da noi suggerita, se non sussistono validi motivi per cambiarla.

**1) Prestare assistenza o soccorso in superficie**, senza mai compromettere la propria sicurezza, ad un subacqueo completamente equipaggiato che simula affanno, stanchezza, malore, stress, panico, difficoltà con l'attrezzatura.

- Se il soccorritore non è in acqua deve rapidamente indossare maschera e pinne, tuffarsi e nuotare mantenendo sempre la vittima in vista, dosando le proprie energie per non doversi fermare lungo il percorso a prendere fiato o per evitare di giungere esausto a prestare soccorso.
- Avvicinarsi alla vittima con cautela restando a distanza di sicurezza in assetto positivo.
- Parlare all'infortunato per identificare la causa del problema e lo stato della vittima.
- Suggerire alla vittima di fermarsi, respirare, pensare e poi agire.
- Ordinare di gonfiare il GAV, di tenere l'erogatore in bocca e la maschera sul viso.
- Prendere contatto con la vittima, di fronte o alle spalle, nella maniera più idonea alla circostanza, se il soccorritore lo ritiene opportuno.
- Procurare l'assetto positivo all'infortunato, gonfiandogli il GAV col pulsante o a bocca oppure sganciandogli la cintura di zavorra.
- Il soccorritore se possibile, deve ricordare di dare istruzioni a una persona che resta in superficie e che può più facilmente indicargli la posizione della vittima essendo in posizione più alta.

**2) Prestare assistenza o soccorso in immersione**, senza mai compromettere la propria sicurezza, ad un subacqueo completamente equipaggiato che simula affanno, malore, stress, panico, difficoltà con l'attrezzatura.

- Avvicinarsi all'infortunato con cautela, restando a distanza di sicurezza, per identificare la causa del problema e lo stato d'agitazione. Suggerire alla vittima di fermarsi, respirare pensare e agire (se sott'acqua segnale "tranquillo").
- Soccorrere l'infortunato nella risalita di emergenza più idonea alla circostanza.
- Aiutare la vittima nel risolvere le eventuali problematiche con l'attrezzatura.
- Entrare in contatto con un sub in panico, se il soccorritore lo ritiene opportuno, per portarlo in superficie, dopo avergli procurato un assetto positivo.

**3) Soccorrere in immersione un subacqueo inanimato**, completamente equipaggiato, e portarlo in superficie, nella maniera più idonea alla circostanza, senza mettere a repentaglio la propria incolumità.

- Scuotere il subacqueo inanimato sul fondo.
- Posizionarsi alle spalle della vittima per afferrarla meglio.
- Tenergli la testa in iperestensione.
- Mantenergli l'erogatore in bocca se lo ha, se dovesse non averlo in bocca non perdere tempo nel cercare di rimetterglielo.
- Procurargli l'assetto positivo gonfiandogli il GAV e/o, se il soccorritore lo ritiene indispensabile, sganciargli la cintura dei pesi o eliminare eventuali altri tipi di zavorra.
- Togliergli la maschera allagata o semiallagata, solo se la vittima respira. (Nota: se la maschera è semi allagata risalendo al diminuire della pressione l'aria spinge l'acqua nelle vie aeree.)

- Risalire alla velocità di 9 metri al minuto.

**4) Utilizzare il traino più idoneo alla circostanza**, senza mai compromettere la propria sicurezza, per un subacqueo completamente attrezzato, stanco, con un malore, in preda al panico e incosciente.

- Eseguire il traino con la sagola.
- Eseguire il traino con presa laterale.
- Eseguire il traino con spinta dalle pinne.
- Eseguire il traino dalla rubinetteria.
- Eseguire il traino con metodo do-si-do.
- Eseguire il traino con la presa trasversale.

**5) La respirazione artificiale in acqua** deve essere effettuata: con una determinata consequenzialità logica delle azioni, con tempistica nell'insufflare aria ogni 5 secondi, con tecnica corretta per non affondare la bocca della vittima, mantenendogli la testa in iperestensione.

- Si deve porre la vittima incosciente in posizione supina in assetto positivo, gonfiandogli il GAV e togliendogli la cintura di zavorra.
- Bisogna poi gonfiarsi il GAV per avere un assetto positivo e garantirsi la sicurezza.
- Occorre togliere la maschera della vittima e poi la propria per verificare la presenza del respiro effettuando la GAS; se la vittima respira il Rescue Diver deve trainarla con il posizionamento relativo al metodo do-si-do, in modo da essere pronto ad iniziare la respirazione artificiale qualora dovesse smettere di respirare.
- Se la vittima non respira il soccorritore deve stabilire, in base alla lunghezza del percorso da effettuare, alle condizioni meteo-marine ed alla situazione logistica, se praticare la respirazione artificiale in acqua o attuargliela dopo averla estratta dall'acqua. Ricordare che la manovra di ventilazione è più efficace fuori dall'acqua dove probabilmente bisognerà abbinarla ad un massaggio cardiaco / defibrillazione.
- Qualora decidesse di effettuare la respirazione in acqua deve applicare la pocket mask e scegliere se praticarla da fermo in attesa dell'arrivo dei soccorsi, o trainando la vittima verso il punto dove estrarla dall'acqua.
- Per facilitare il traino, inoltre, il rescue diver deve valutare se è opportuno togliere l'attrezzatura alla vittima e poi a sé stesso.
- Durante la respirazione artificiale il rescue diver deve tenere una mano sotto la nuca della vittima per tenergli la testa in iperestensione e la bocca emersa. Se non si utilizza la pocket mask bisognaappare il naso della vittima durante l'insufflazione.
- Qualora il soccorritore non abbia mantenuto il ritmo di una insufflazione ogni 5 secondi, deve praticare 2 insufflazioni in rapida sequenza, senza effettuare la pausa di 5 secondi.

**6) Saper estrarre la vittima dall'acqua** da solo, o meglio facendosi aiutare raggiunta la riva o la barca, senza mettere a repentaglio la propria incolumità e scegliendo il metodo più idoneo alla circostanza tra i vari sistemi descritti nel manuale e qui riportati. Prestare attenzione alle prese e agli sforzi di schiena con cui gli allievi potrebbero farsi male.

- Uscita del gradino.
- Uscita salendo la scaletta.
- Uscita del bagnino.
- Uscita per rotolamento.
- Uscita a zaino.
- Uscita a sella.
- Uscita per trascinamento.

**7) Conoscere i metodi di ricerca di un subacqueo disperso** e saper organizzare quelli sotto riportati, senza mai compromettere la propria sicurezza e quella di altri soccorritori.

- Sistema di ricerca sistematico con percorso ad "U".
- Sistema di ricerca sistematico con percorso a spirale quadrata.
- Sistema di ricerca sistematico con la sagola.

**8) L'esercizio rescue completo** è l'esercizio più importante, che caratterizza questo corso e necessita di molto addestramento ed un discreto impegno fisico.

L'esercizio rescue comprende il recupero sul fondo del subacqueo privo di sensi con la tecnica descritta al punto 3, la respirazione artificiale con traino e rimozione dei gruppi A.R.A come descritto nel punto 5 ed un'estrazione dall'acqua della vittima inanimata a scelta dell'Istruttore tra quelle riportate nel punto 6.

L'esercizio rescue completo deve essere eseguito senza interruzioni con la seguente procedura:

- scuotere il subacqueo inanimato sul fondo
- posizionarsi alle spalle della vittima per afferrarla meglio
- tenergli la testa in iperestensione
- mantenergli l'erogatore in bocca
- procurargli l'assetto positivo gonfiandogli il GAV e, solo se il soccorritore lo ritiene indispensabile, sganciargli la cintura di zavorra
- Togliergli la maschera allagata o semiallagata, solo se la vittima respira. (Nota: se la maschera è semi allagata risalendo al diminuire della pressione l'aria spinge l'acqua nelle vie aeree.)
- in superficie, porre la vittima incosciente in posizione supina in assetto positivo gonfiandogli il GAV e togliendogli la cintura di zavorra
- garantirsi la galleggiabilità gonfiandosi il GAV
- togliere la maschera della vittima e poi la propria per verificare la presenza del respiro effettuando la GAS
- chiedere aiuto
- applicare la pocket mask e praticare la respirazione artificiale da fermo con una mano sotto la nuca della vittima per tenere la testa in iperestensione e la bocca emersa
- preso il ritmo corretto delle ventilazioni, iniziare a sganciare i cinghiaggi per rimuovere il gruppo ARA alla vittima
- iniziare il traino, completando la svestizione della vittima e togliendosi il proprio gruppo ARA
- qualora il soccorritore non abbia mantenuto il ritmo di una insufflazione ogni 5 secondi, deve praticare 2 insufflazioni in rapida sequenza, senza effettuare la pausa di 5 secondi.

## SCENARI FINALI DI ADDESTRAMENTO

Una situazione di emergenza è un evento dinamico; molteplici sono le varianti che insorgono durante una reale situazione di soccorso. Il rescue diver dovrà acquisire una capacità di intervento mentale e fisica, flessibile e adeguata alle evoluzioni dell'emergenza.

Le diverse modalità di intervento eseguite sulla vittima durante le esercitazioni pratiche devono essere tra loro integrate in uno scenario di addestramento finale che simuli una emergenza reale.

Lasciamo all'immaginazione dell'Istruttore il compito di scegliere di volta in volta quale scenario adottare.

## **Glossario dei termini:**

**Affanno:** respirazione ansimante, difficoltosa. Sovraffaticamento dovuto a uno sforzo in immersione o sulla terraferma che richiede un aumento del fabbisogno respiratorio e che, se non adeguatamente controllato e risolto, può portare al panico.

**Briefing:** scambio di informazioni e di istruzioni necessarie per la programmazione di un'immersione, o attività in acqua, sia a scopo ricreativo che didattico.

**Debriefing:** analisi e commento dell'attività svolta in immersione, o in acqua, sia a scopo ricreativo che didattico.

**Embolia gassosa arteriosa (EGA):** bolle di aria che, a causa della rottura della parete degli alveoli, entrano nel sistema circolatorio e vengono trasportate nel sangue arterioso.

**Ipotermia:** L'ipotermia è l'abbassamento della temperatura corporea, provocato dall'esposizione al freddo ambientale in cui il nostro corpo raggiunge una temperatura interna minore di 35° C.

**Narcosi d'azoto:** (detta anche **ebbrezza da alti fondali**) si verifica, talvolta, se sottoposti a pressioni ambientali superiori a circa 4 atmosfere (quindi a oltre 30 metri di profondità) ed è accentuata dalla velocità di discesa tenuta per raggiungere tale profondità. Gli effetti in immersione della narcosi da azoto sono molto simili a quelli provocati dall'uso di alcolici e, come in occasione di una bevuta eccessiva, il soggetto inizialmente vive uno stato di lucida euforia ma in seguito, se non inizia immediatamente a risalire, la sua mente si offusca completamente.

**No-fly:** (Tempo di non volo), intervallo di tempo minimo che il subacqueo deve attendere prima di intraprendere un viaggio aereo.

**Malore:** Malessere fisico improvviso.

**Malattia da decompressione (MDD):** sindrome causata da bolle di gas inerte (azoto), che si formano nei tessuti e nel sangue.

**Metodo do-si-do:** il soccorritore traina il compagno mentre gli pratica la respirazione artificiale, ponendogli a fianco e passandogli un braccio sotto l'ascella per tenergli la mano sotto la nuca.

**Pallonata:** risalita rapida incontrollata causata da uno scorretto utilizzo del GAV o dalla perdita non voluta della cintura di zavorra.

**Panico:** situazione in cui lo stress supera la soglia individuale di sopportazione.

**Pesata:** processo atto a stabilire il corretto quantitativo di "peso" necessario a dare al subacqueo una galleggiabilità neutra.

**Psicosomatico (disturbo):** alterazione che si manifesta a livello dell'organismo, ma che ha un'origine psicologica.



**Shock:** si intende uno stato circolatorio insufficiente con una perfusione sanguigna non adeguata alle necessità.

**Sifone:** comunicazione tra due grotte subacquee poste a profondità differenti, caratterizzata da una curvatura “a gomito” che al suo apice è meno profonda della grotta superiore.

**Sovradistensione polmonare:** l'aria contenuta nei polmoni, che in risalita si espande per effetto della diminuzione di pressione, quando supera un certo volume lacera il tessuto polmonare. Alcune bolle di aria fuoriescono dagli alveoli e danno luogo a diverse patologie di sovra distensione polmonare.

**VHF (Very High Frequency):** strumento radio ricetrasmittente a onde metriche per comunicare in mare, anche portatile. In Italia è obbligatorio averne uno su ogni imbarcazione utilizzata per l'attività subacquea.