

Revisione by Dino Basso



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITA' SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso di Specializzazione

SALVAMENTO (RESCUE)

In Tahoma/blu le integrazioni Vers. 100222

PARTE I. STANDARDS E SPECIFICHE

1 – Classificazione del Corso

Il corso di Salvamento-Rescue è un corso di Specializzazione dopo il brevetto P2 o Apn2.

Il corso di Salvamento-Rescue è un Credito Formativo per i brevettati P1 e APn1.

2 – Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso apprende

- Le tecniche di salvamento in mare
- Le tecniche di assistenza a subacquei in difficoltà
- La gestione e il riconoscimento degli stati di stress e ansia [su se stesso e sugli altri](#)
- Le nozioni di primo soccorso in riferimento agli incidenti legati all'attività subacquea
- [Le tecniche "Search And Rescue"](#)
- [La gestione dell'incidente, del gruppo, dell'infortunato e del "dopo".](#)

3 – Requisiti di accesso al Corso

Prima parte. Teoria e BD1-2-3-4-5-9-10-11 allievi in possesso di almeno P1, APn1 e Bls

Seconda parte: BD6-7-8 e AL

- Brevetto di 2° grado AR (P2) o di 2° grado Apnea (PAp2) o equiparati
- Brevetto di esecutore Bls (PBls1)
- 16 anni compiuti prima della fine del corso (per i minori l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Certificato medico in corso di validità, attestante lo stato di buona salute
- Tessera associativa FIPSAS in corso di validità

4 – Struttura del Corso

- Il Corso è diviso in 3 parti:
 - T = Teoria
 - BD = Bacino Delimitato (o Acque Confinare)
 - AL = Acque Libere non delimitate (Mare o Lago), ma segnalate

* Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove ed esercitazioni).

* Ogni modulo è denominato attraverso la sigla ed un numero ordinale (es: T6, sesta lez.teoria)

*. Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici e/o accorpato ad altri, eseguito in una o più volte a seconda delle esigenze logistiche.

. Deve comunque essere rispettato il numero minimo di ore indicato in §6.

5 – Rapporti minimi Istruttori/Allievi

5.1 – Teoria

Si consiglia la presenza di 1 membro dello staff (compreso l'istruttore docente) ogni 8 allievi.

5.2 – Bacino Delimitato

* 1 istruttore per massimo 4 allievi

* 1 istruttore + 1 istruttore in Formazione (o AIST) per massimo 6 allievi

* 1 istruttore + 2 istruttori in formazione (o AIST) per massimo 10 allievi

5.3 – Acque Libere

* 1 istruttore per massimo 4 allievi

* 1 istruttore + 1 istruttore in formazione (o AIST) per massimo 6 allievi

* 1 istruttore + 2 istruttore in formazione (o AIST) per massimo 10 allievi

N.B.: Se le condizioni di visibilità sono ridotte, i rapporti vanno modificati in modo tale che gli Allievi siano sempre in contatto visivo con l'Istruttore (o l'Istruttore in Formazione o AIST)

6 – Durata del Corso

- T 10 ore
- BD 16 ore
- AL 4 esercitazioni

7 – Contenuti minimi del Corso

7.1 – Teoria

- T1 – obiettivi del corso, predisposizione mentale del soccorritore, allenamento, attrezzature
- T2 - Stress e Ansia propria e del compagno/i
- T3 – Stress e ansia del soccorritore, dell'istruttore
- T4 – Perdita del compagno, del gruppo, dell'imbarcazione appoggio
- T5 – Tecniche "Search And Rescue".
- T6 – Primo soccorso (già trattato nel corso Bls)
- T7 – Prese di salvamento e trasporto dell'infortunato
- T8 – Recupero a bordo dell'infortunato
- T9 – Gestione dell'emergenza: subito-durante-dopo

7.2 – Bacino Delimitato

- BD1a – Prove di manovra e soccorso subacqueo
- BD1b – Prove di assistenza a sub stanco
- BD1c – Prove di assistenza a sub privo di sensi in superficie
- BD2 – Prove su smz ARA in difficoltà in superficie
- BD3 – Prove di recupero smzt ARA su fondo
- BD4 – Equipaggiamento sul fondo, in assetto negativo
- BD5 – svestizione/vestizione ARA sul fondo
- BD6 – svestizione/vestizione ARA sul fondo in coppia
- BD7 – Recupero e trasporto in apnea/superficie, (preparata)
- BD8 – recupero e trasporto in apnea/superficie a 3 soccorritori (non preparata)
- BD9 – gestione S.A.R. sott'acqua con bussola, filo d'arianna e altro materiale.
- Extra corso, per allenamento/mantenimento
- BDX1 – "target & mission"
- BDX2 – "target & mission"
- BDX3 – "target & mission"

7.3 – Acque Libere

- AL1a – Prove su apneista
- AL1b – gestione del panico in superficie (evento non preparato)
- AL2a – Prove su sommozzatore ARA sul fondo (-15mt) trasporto di 50mt con vestizione e con gestione PDD a terra, completa.
- AL3a – Lancio boa sparabile da -15mt, senza maschera e risalita di emergenza (senza maschera)
- AL3b – prova taglio cime di vario spessore/natura con vari sistemi, liberazione da cima impigliata su rubinetteria.
- AL3c – Assistenza dello stand-by diver/safety diver su boa sparabile (trasporto bombole di riserva-deco, gestione/sorveglianza/contatti con barca appoggio.
- AL4 – Tecniche "search and rescue" con attrezzature minimali.

8 – Conseguimento del brevetto

- 8.1 – Teoria
- 8.2 . Bacino Delimitato
- 8.3 – Acque Libere

9 – Norme specifiche del corso

PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

10 – Teoria

T1 – presentazione del corso, obiettivi, predisposizione mentale (abituarsi a prevedere), preparazione psico-fisica, attrezzature di base, mantenimento dello stato di rescue-diver,

L'argomento SALVAMENTO è sempre molto affascinante, se poi aggiungiamo anche la parola RESCUE allora credo che nessuno resista dall'esimersi di visionare tutto quello che capita sottomano: osservare le "prodezze" dei rescue-man o di altri soccorritori professionali riprese da videoamatori occasionali affascina chiunque ma allora non si capisce perché ogni corso di Salvamento "Laico" venga affrontato molto spesso con una certa ilarità e con un certo... lassismo generale, senza spingere "a fondo sul pedale" durante l'allenamento, quasi a voler esorcizzare gli eventi a cui ci si sta preparando.

Molto spesso ci è capitato di vedere, in BD e in AL l'esecuzione di sterili manovre di destrezza ma senza alcun coinvolgimento alla gestione di una reale anche se simulata emergenza.

Purtroppo l'incidente capita quando meno lo si aspetta, capita quando il subacqueo si definisce "esperto" e allora abbassa la guardia, capita al neofita per inesperienza, insomma, basta leggere le cronache dei giornali e capita di leggere cose assurde: La preparazione alla gestione dell'incidente, una volta appresa, deve mantenersi costante in chi, per altruismo o passione vuole dedicare una piccola parte della sua immersione a verificare che tutto quello che sta intorno a lui sia sotto controllo. Ovviamente questa preparazione non vanifica la prima regola che rimane sempre quella che "prevenire è meglio che curare", e per prevenire bisogna conoscere.

Ultimamente sembra che la tipologia e il numero di incidenti subacquei sia in aumento, vuoi perché i mezzi di informazione sono sempre più rapidi e quindi le notizie volano più velocemente, vuoi perché i praticanti sono sempre in maggior numero... anche se le statistiche ci dicono il contrario. Come dicevamo prima, è un corso che affascina ma solamente poche persone lo affrontano con la mentalità e la determinazione che tale corso richiede.

Alcuni "concorrenti italiani" per rendere più appetibile la frequenza a tale corso lo reclamizzano come *"una rassicurante sensazione di sicurezza... non c'è alcun dubbio: essere in grado di restare calmi e fare la cosa giusta al momento giusto... aiutare un nostro compagno ci rende felici e crea una sorta di legame: a volte per tutta la vita!"* Ma cos'è? Una sorta di agenzia matrimoniale? E ancora,... da una pubblicità d'oltre oceano: *"...la sfida e la ricompensa descrivono al meglio il corso di salvataggio: imparerete a guardare oltre voi stessi considerando la sicurezza e il benessere degli altri..."*. Peccato che chi dice questo sia una bella ragazza ammiccante e in posa da calendario!

Noi invece dovremmo dire la verità e cioè che "quando meno te lo aspetti, magari dopo anni che hai frequentato questo corso, ti potrà capitare di dover intervenire per bloccare la catena che può portare a un incidente e, nel malaugurato caso di non esserti accorto in tempo e di essere arrivato in ritardo... saprai dosare al meglio le tue forze e quelle di chi ti sta vicino per GESTIRE L'EMERGENZA.

E' un corso particolare perché... è l'unico corso che, una volta terminato, ti lascia... senza mettere in pratica quanto appreso... a meno che... non ci si mantenga in allenamento mentalmente e fisicamente in maniera periodica e sistematica. E anche su questa parte lavoreremo.

In tutti i corsi, dal P1 in poi viene insegnato come intervenire per fronteggiare alcuni piccoli incidenti (crampi, erogatore che non funziona, etc.) poi però... nessuno si sogna più di ripetere questi esercizi... solamente lo staff didattico è "costretto" a ripeterli ogni anno... in fase

dimostrativa durante i vari corsi, ma senza dedicarne molto tempo... inoltre può anche capitare che un sommozzatore arrivi a frequentare un corso per immersioni profonde... senza aver prima provato su se stesso alcuni processi mentali che potrebbero innescarsi, ahimè, in profondità, complicando notevolmente la loro gestione.

Abbiamo voluto quindi raggruppare tutte queste particolarità e creare un corso che sia, accessibile a tutti, divertente, creativo, appagante e ripetibile per mantenersi in forma. Sulla sua utilità... per fortuna... lo sapremo solamente in un futuro... speriamo lontano.

La prima cosa che ci contraddistingue da un soccorritore professionale è proprio la mancanza di predisposizione mentale ma abbiamo una grossa opportunità in più rispetto al "Life-Guard": noi siamo sul posto e siamo, molto spesso, in gruppo. Nessun soccorritore professionale potrà mai sostituirci perché nel tempo in cui egli sarà giunto sul luogo dell'incidente, molto probabilmente tutto sarà già finito... in un modo o nell'altro. E quindi uno dei punti su cui dovremo puntare nel nostro corso di salvamento sarà la gestione del soccorso, possibilmente in gruppo. Per questo motivo pensiamo che sia positivo consentire fin da subito anche ai P1 (solo volontari, beninteso) la possibilità di frequentare il corso di salvamento (con unico requisito il BIs) limitandoli ovviamente alla teoria e a quasi tutti gli esercizi in BD (la maggior parte), tralasciando le prove in AL che dovranno essere necessariamente impegnative e reali e quindi svolte esclusivamente da brevettati P2. In questo modo però, in caso di bisogno, potremo avere a disposizione del personale addestrato a ricoprire il ruolo a lui più congeniale nella catena del soccorso: la telefonata al Centro Soccorso, la ricerca della valigetta dell'Ossigeno o della Pocket Mask, una cima con salvagente da porgere... sono tutte manovre alla portata di un P1... e averne uno nel momento del bisogno... sarà la nostra carta vincente all'interno del gruppo, soprattutto se egli saprà come posizionarsi all'interno della catena dei soccorsi.

Leggendo i manuali di immersione di decine di anni fa notiamo che per incidente si intendeva quasi esclusivamente la sincope, l'embolia e l'affanno: di altro non si parlava. Al giorno d'oggi invece, gli incidenti più gravi si sono contraddistinti da una pessima gestione del panico generato da un qualsiasi intoppo (meccanico o fisiologico) nel corso dell'immersione. C'è poco da fare... il condizionamento mentale che era dominante nei corsi praticati fino a una ventina d'anni fa non c'è più, non c'è il tempo per farli durare 6 mesi (i corsi) e chi si avvicina alla subacquea molto spesso non ha il grado di acquaticità necessario, salvo però poi invece, iscriversi dopo qualche anno di "esperienza" a dei corsi tecnici quando invece dovrebbe prima migliorare la propria acquaticità.

Il corso è quindi suddiviso, in una prima parte tendente a rafforzare l'acquaticità di base, forse poco curata nei corsi precedenti per mancanza di tempo, con esercizi mirati a evidenziare e potenziare eventuali carenze lavorando principalmente sull'autocontrollo opportunamente stimolato in varie fasi per far conoscere i propri limiti, sotto opportuno controllo: questi esercizi rimarranno anche nel bagaglio del rescue-diver il quale li potrà utilizzare, anche da solo, in ogni seduta di allenamento in piscina, anche per soli 10' per verificare e mantenere una certa forma fisica. Una seconda parte è dedicata alla gestione di varie emergenze, singolarmente ma soprattutto in gruppo, distribuendo gli incarichi in modo repentino, simulando quindi una vera emergenza. Una terza parte, riservata solo ai P2 o a persone con una discreta acquaticità è dedicata al rafforzamento dell'autocontrollo per poter affrontare un'emergenza senza esserne coinvolti emotivamente e quindi comportandosi in maniera lucida e razionale.

L'epoca delle immersioni condotte in autonomia è sempre più lontana e difficile da eseguire e molto spesso si usano strutture appositamente create per effettuare immersioni assieme al proprio gruppo. Questa comodità molto spesso tende a farci abbassare la guardia, a demandare ad altri la gestione della propria sicurezza. Ci abitueremo quindi, ogni volta che saliremo a bordo di una imbarcazione (sia da diving ma anche a uso privato) a riconoscerne i presidi di sicurezza e a interagire, in caso di bisogno, col personale di bordo abituandoci ad avere sempre con noi alcune piccole attrezzature che potrebbero tirarci fuori dai guai; dovremo quindi considerare la gestione

del soccorso effettuato quasi sempre in gruppo, il nostro vero punto di forza di soccorritori laici, con l'ausilio delle poche attrezzature che potremo trovare attorno a noi.

Il corso di salvamento, così com'è concepito può essere rivolto anche a quei subacquei un po' arrugginiti che volessero tornare "in partita" dopo un certo periodo di inattività, oppure può essere visto come un corso di "mantenimento" ripetendolo ogni anno (magari con un programma ridotto e mirato) o anche in "forma privata", tra amici, riservandosi un angolo di piscina, nelle lunghe serate invernali compiendo alcuni esercizi appresi durante il corso passato. Qualora il corso di Salvamento diventasse anche un corso di mantenimento e/o aggiornamento, nella parte teorica saranno inseriti aggiornamenti sulle nuove tabelle o su nuove procedure di immersione. Certi esercizi, ripetuti dopo un po' di tempo, risulteranno ottimi analizzatori del proprio stato generale di forma psico-fisica.

La parte teorica spazia necessariamente anche su argomenti trattati più approfonditamente in altri corsi: immaginando la gestione di un S.A.R. (Search and Rescue) improvviso (esempio: ricerca di un compagno... ma anche di un oggetto...), si dovrà necessariamente avere una conoscenza di base dell'uso di strumenti quali bussola e filo d'arianna, presi a prestito dal corso di orientamento come anche sarà necessario dare i rudimenti per effettuare al meglio, se necessario, una decompressione per un fuori curva inaspettato. Sono solo nozioni che potrebbero tornare utili e che stimoleranno l'allievo, eventualmente, ad approfondire la materia frequentando i corsi specifici.

L'attrezzatura di base di un rescue-diver "laico" non può essere niente di più di quello che normalmente ha con se un subacqueo consapevole. Oltre al coltello e alla boa sparabile, obbligatori per legge, potrebbe essere utile avere: uno spezzone di cima di 3-4 metri da 6-8mm, sempre utile per mille motivi (vedremo successivamente), una forbice (più utile del coltello), una lavagnetta, le tabelle, una bussola, un moschettone a sgancio libero attaccato a un D-ring, uno spool o reel per ogni evenienza (dipende anche dal volume delle vostre tasche... del jacket). Anche una maschera di riserva non guasterà. Un discorso più approfondito va fatto sulla zavorratura perché se errata potrebbe crearci dei seri guai in un ipotetico intervento. Il rescue diver deve essere in grado di intervenire nel più breve tempo possibile in una moltitudine di tipologie di interventi e avere la corretta pesata per (quasi) ogni evenienza farà la differenza. Principalmente dovrà curare la sua pesata da apnea quindi in cintura dovrà indossare solo quei pesi che gli consentano un intervento in apnea (di solito essere neutri a 5-10mt o comunque intorno alla sua quota operativa). Sul jacket dovrà riporre il resto della zavorra con uno dei tanti metodi in uso. Usando questa cautela, qualora dovessimo sganciarci dal jacket per intervenire in apnea saremo zavorrati correttamente a vantaggio della nostra prestazione e qualora dovessimo intervenire su un impanicato porgendo la nostra attrezzatura (come vedremo successivamente) saremo perfettamente in grado di permanere in galleggiamento senza sprofondare miseramente. Ovviamente la zavorratura perfetta sarà più difficile da eseguire in caso di mute stagne e/o di uso di giberne.... ma basta conoscere i propri limiti.

Un simpatico aneddoto (vero) per alleggerire l'argomento: "le statistiche riportano che tra il 1758 e il 1767 nei canali di Venezia affogarono ben 164 persone e si pensò quindi di sviluppare un'articolata organizzazione sul territorio per il primo soccorso e la rianimazione degli asfittici organizzando a ogni "incrocio" di canali un vero e proprio servizio di vigilanza in grado di praticare le manovre di rianimazione allora conosciute. Venezia, che stava vivendo la sua decadenza economica e politica, nel campo sanitario aveva ancora molto da insegnare alle altre nazioni europee. Nel 1768 il dottor Francesco Vicentini sosteneva l'efficacia della respirazione bocca a bocca e tale tecnica fu adottata e diffusa dal Magistrato alla Sanità. Nel frattempo, nel resto d'Europa veniva invece praticato il cosiddetto "metodo olandese" che consisteva nel praticare, alle persone inanimate la più pittoresca pratica del clistere di fumo, mediante insufflazioni di fumo di tabacco nell'ano dell'infortunato tramite un mantice... e... in effetti... così facendo, l'intento di far muovere i polmoni era raggiunto o da una parte o dall'altra..." La morale è la stessa del noto proverbio cinese. "Non importa come, l'importante è che il gatto prenda il topo" e quindi, diremo noi, dopo un gran parlare "non importa come... l'importante è che la persona venga salvata", meglio se mettendo in pratica quanto appreso.

T2 - Stress ed Ansia: del compagno, di se stessi

Mantenere la stessa lezione del “vecchio” corso Salvamento. In pratica è principalmente una lezione di Autoselvamento. Per la parte di Salvamento va integrata con la successiva.

T3 – Stress ed Ansia dell'istruttore, del soccorritore (visione mentale)

Ripassiamo brevemente:

STRESS

E' considerata stressante una condizione in cui sono richieste modifiche all'organismo da parte di agenti (stressor), esterni e/o interni, in grado di modificarne l'equilibrio precedentemente mantenuto.

La reazione allo stress, di tipo biologico, evidenzia nei mammiferi superiori, il coinvolgimento dell'ipotalamo, dell'ipofisi e delle ghiandole surrenali, determinando rilascio di ormoni tra cui ACTH e adrenalina, al fine di garantire una pronta reazione allo stimolo stressante.

In una seconda fase (Fase di Resistenza) abbiamo il coinvolgimento del sistema respiratorio, cardiaco, digestivo, e muscolare, come reazione di contrasto/adattamento allo stimolo. In una terza fase (Fase di Esaurimento), l'organismo, eliminato lo stimolo o acquisita la risposta, mira a raggiungere una condizione connessa alla condizione pre-stimolazione.

L'ambiente subacqueo è già stressante di per sé in quanto:

- L'acqua è 60 volte + viscosa, 800 volte + densa, 25 volte + fredda.
- La temperatura + bassa e fattori circolatori abbassano a zero la percezione tattile,
- C'è una riduzione del campo visivo determinata dalla visione a tunnel della maschera
- E' più difficile l'orientamento (quindi disorientamento)

Altri fattori di stress aggiuntivi per un subacqueo possono essere::

- scarsa forma atletica
- paure inconsce o mal celate
- scarsa padronanza delle attrezzature
- mare mosso,

In condizioni di STRESS respiriamo affannosamente perché l'IPERCAPNIA è una sorta di farmaco contro lo stress... e quindi in uno stato di ipercapnia si sente meno dolore... il nostro corpo si sta preparando a gestire qualcosa di più grande...

ANSIA

L'ansia rappresenta una reazione allo stress, uno stato emozionale di disagio e avversione. I disturbi d'ansia sono fra i disturbi psichici quelli che più di frequente e in misura più marcata determinano un'alterazione dei parametri fisiologici (frequenza cardiaca, pressione arteriosa, respirazione accelerata ecc.).

Il terrore rappresenta uno stato di elevata tensione psichica in cui i meccanismi di allarme presentano elevati fattori ma dove è ancora possibile una via di fuga (difesa). Siamo ancora in grado di prendere una scelta ponderata e ci troviamo di fronte al dilemma: LOTTA o FUGGI. Finché siamo NOI a poterlo decidere rimaniamo sempre all'interno dello stato di ansia.

Elementi alla base dell'ansia sono:

Elementi cognitivi:

- senso di pericolo imminente
- incapacità di comprendere il perché del proprio stato

Elementi somatici:

- alterazioni vasomotorie con pallori/rossori improvvisi
- pelle d'oca
- espressione del volto indicante paura, tensione.
- Tensione muscolare, sudorazione, palpitazioni.

Elementi emotivi:

- stato di allarme, senso di paura, terrore, nausea

Elementi comportamentali:

- diminuzione delle risposte di avvicinamento
- DISTURBI DELLA ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE (NEI SUB)
- DISTURBI DELLA CAPACITA' DI GIUDIZIO (NEI SUB)

PANICO

Il panico rappresenta una condizione in cui le vie di fuga sono bloccate e le capacità di difesa/reazione annullate.

L'attacco di panico ha un esordio improvviso, raggiunge molto rapidamente un picco (10 minuti o meno dall'insorgenza), svanisce entro 60 minuti ed è spesso accompagnato da un senso di catastrofe imminente e dall'urgenza di allontanarsi.

Alcune aggravanti all'attacco di panico potrebbero essere: alcuni medicinali come la pseudoefedrina (un decongestionante), la teofillina (un broncodilatatore usato nella terapia dell'asma o della bronchite cronica), alcuni antiipertensivi, ma anche la caffeina, la nicotina e altri prodotti usati come stimolanti: anche l'astinenza da alcool può far precipitare un attacco di panico.

Ma cosa succede, in pratica, nel cervello di un subacqueo soggetto ad attacco di panico?

Il nostro cervello è costituito da tre componenti distinte, ognuna delle quali rappresenta un momento evolutivo ben preciso della specie umana. Un po' come succede in un sito archeologico o con gli strati geologici delle montagne, anche il nostro cervello sarebbe il risultato finale di tre sedimenti stratificatisi durante l'evoluzione:

- Il cervello primitivo, costituito dal cervelletto e dal bulbo spinale, corrisponde al cervello rettile ed è sede degli istinti primari e di funzioni vitali come per esempio il controllo del ritmo cardiaco e respiratorio.
- il cervello intermedio, costituito dal sistema limbico, corrisponde nella scala evolutiva al cervello dei mammiferi, specie di quelli più antichi ed è coinvolto nell'elaborazione delle emozioni.
- il cervello superiore, costituito dagli emisferi cerebrali è il più recente, è esclusivo dei primati ed è sede di tutte le funzioni cognitive e razionali.

Nel cervello primordiale, nato con lo scopo di preservare l'organismo dal pericolo e di farlo con prontezza, ogni volta che uno stimolo esterno perviene a questa struttura, una ghiandola, l'amigdala, svolge una ricerca nei suoi "file" in memoria; se l'evento (o per lo meno qualcosa che gli assomiglia) è catalogato come pericolo mortale, l'amigdala "parte in quarta" e subentra quindi l'istinto di sopravvivenza dove le energie vengono decuplicate per superare questo senso di morte imminente.

Ricordiamoci che noi operiamo in un ambiente che richiama una paura ancestrale, quando gli uomini primitivi non sapevano nuotare e il senso di Morte in Acqua è uno delle paure più profonde e difficili da governare.

Non a caso una delle più famigerate forme di tortura è legata all'acqua, si chiama "waterboarding" e tende a far rivivere nell'individuo una sorta di annegamento continuo, ripetuto, finché, a quanto sembra, anche le persone più temprate alla fine cedono... e tutto questo senza usare droghe sintetiche o supplizi infernali. La paura di morire affogati, portata all'exasperazione, dovrebbe farci capire quanto pericoloso possa essere l'avvicinarsi incautamente a un individuo in preda ad un attacco di panico attivo ma anche a un panico inerte, passivo... che potrebbe sfociare in una frazione di secondo in panico attivo e trascinare il soccorritore in un abbraccio mortale.

Potrebbe capitare, perché è capitato: *"Fondali di Jesolo (VE), relitto del mercantile Villach ... imbarcazione con squadra di corsiti P2 pronta all'immersione in fondali Adriatici contraddistinti da acque con scarsa visibilità. L'istruttore è, come da protocollo, pronto a scendere in acqua quando,*

a una cinquantina di metri sente gridare aiuto da un subacqueo "solitario" improvvisamente riemerso avendo probabilmente perso il contatto con un altro gruppo. La scena appare come il classico caso di panico attivo in superficie: l'impanicato, equipaggiato con ARA annaspa in superficie incapace di gestire il proprio galleggiamento. Il soccorritore (l'istruttore in questo caso) valuta la situazione, decide di intervenire indossando le pinne (la muta era già indossata) e nient'altro (garantendosi un deciso galleggiamento) e si tuffa per soccorrere. Durante il percorso di avvicinamento urla all'infortunato (per rassicurarlo) di tenere duro che stanno arrivando i soccorsi, iniziando con un supporto psicologico. Giunto in prossimità dell'annegando, il soccorritore da degli ordini come da protocollo senza ottenere alcuna reazione ma solamente gorgogli e agitazioni forsennate delle braccia. Il soccorritore, valutata la stazza notevole della vittima decide di avvicinarsi conscio del pericolo a cui si espone facendogli vedere la propria mano aperta a cui potersi afferrare ma.... senza farsi prendere... in questo modo l'impanicato implorando aiuto chiede di poter aggrapparsi... solo un momento; è un chiaro sintomo di vitalità dell'impanicato, e con questa sorta di porgi e toglie e di esortazioni/incitazioni si portano in prossimità dell'imbarcazione. Nel frattempo "la squadra" rimasta a bordo libera il classico salvagente con una cima di recupero e lo lancia verso il soccorritore. Appena afferrato il salvagente, il soccorritore decide che ora può rischiare un po' di più e aggancia con l'altra mano la rubinetteria del pericolante, aggirandolo. La squadra a bordo tira con tutte le sue forze e i due vengono trascinati a poppa, in zona scaletta. A questo punto il soccorritore (laico) pensa che l'intervento sia completato e si attacca con una mano a un piolo della scaletta (abbassando quindi la guardia e recuperando il fiato) e invitando l'infortunato a togliersi le pinne per risalire quando, improvvisamente, l'infortunato non appena intravede una via di fuga si lancia completamente equipaggiato su per la scaletta con pinne zavorra e bombola calpestando la mano del povero soccorritore. Una volta a bordo si accascia al suolo, pancia in su, rantolando e ansimando. Al povero soccorritore non resta altro constatare che un toro scatenato di 100 e passa chili lo ha letteralmente calpestato ma... cosa ne sarebbe stato se la cosa fosse successa in acque libere? Evidentemente la forza di sopravvivenza di una persona è indubbiamente più forte dell'immaginabile. Il panico era stato generato da perdita del compagno in acque con scarsa visibilità (3-4 mt). Il suo compagno nel frattempo era riemerso e si stava domandando dove fosse il compagno. Tutto è bene quel che finisce bene.

Tecniche per prevenire attacchi di panico

Tecniche cognitivo-comportamentali è compito del terapeuta cambiare queste false credenze. Una tecnica interessante ed estremamente semplice è chiamata "fermare il pensiero" e non è più complicata di indossare un elastico al polso. Quando un pensiero intrusivo e preoccupante comincia, l'allievo può far schioccare l'elastico contro il suo polso. Questa pungente e leggermente dolorosa sensazione richiama immediatamente l'attenzione che era stata presa in un pensiero che produce ansia. In quel momento, allora, il sub dice a se stesso "Stop". Con il tempo e un po' di pratica, queste tecniche raggiungono notevoli risultati nel ridurre l'ansia. Una derivazione all'uso subacqueo di questa tecnica "dell'elastico" è la tecnica del F.R.P.A. (Fermati – Respira – Pensa – Agisci) in cui, all'insorgenza dei primi sintomi ansiogeni, devo fermarmi, respirare (a fondo) pensare ed agire (correttamente) e ritornare padroni del nostro io. E' importante essere fermamente convinti che solamente adottando un'azione ragionata potrò venirne fuori.

Potrebbe capitare perché è capitato: "Isola del Giglio, 1984... campionamento e rilevamento dei resti del "galeone di P.ta Capel Rosso": immersione OTAS, sportiva ma in realtà particolarmente gravosa. Insorgenza di un notevole stato di affanno da parte di un operatore dettato da un superlavoro senza aver praticato un corretto ritmo respiratorio e complicato dalla notevole profondità. Raggiunto il tempo massimo di permanenza alla quota dei -42mt, al momento dello stacco dal fondo l'operatore subacqueo va incontro a uno stato di affanno incontrollabile, con minima ventilazione che presto sarebbe potuta sfociare in uno svenimento per ipercapnia ma, l'operatore, ben formato, ricordandosi della ferrea regola del FRPA decide di fermare l'immersione (in questo caso la risalita, pur avendo raggiunto il limite massimo del tempo in curva di sicurezza),

inginocchiarsi sul fondo e prima di ogni altra cosa recuperare il corretto ritmo respiratorio... Dopo un paio di minuti anche la maschera si riempie d'acqua e le microapnee effettuate per il suo svuotamento non permettono assolutamente il recupero del corretto ritmo respiratorio e anzi lo evidenziano ancor di più. L'operatore chiede aiuto con un chiaro gesto: apre le braccia a pollici in su e chiede di essere trasportato. A questo punto il compagno, che finora era rimasto a osservare, pronto a intervenire, decide recuperare l'infortunato posizionandosi alle spalle, evitando quindi che l'incidente si trasformi in panico attivo e trasportandolo in superficie con una presa di sicurezza (una mano sul fondello un'altra sulla rubinetteria) e proseguendo verso la superficie rispettando la corretta velocità di risalita. Dopo una ventina di metri l'infortunato recupera dapprima la corretta ventilazione, quindi svuota la maschera e termina la risalita con relativa decompressione (questa volta non preventivata ma necessaria) assieme al compagno rivelatosi essere la carta vincente.

Per la cronaca, grazie alla fotogrammetria e al campionamento effettuato si determinò l'età di uno dei diversi relitti affondati in loco in 1621 (data impressa su una medaglia rinvenuta e poi consegnata all'allora nascente museo dell'isola).

Le tecniche implosive come quelle che tendono a sovraccaricare l'allievo con una serie di stimoli ansiogeni es. strappandogli via la maschera, prospettandogli uno scenario negativo e fortemente ansiogeno può risultare utile, pur se con delle ovvie limitazioni. L'allenamento di tutti i "corpi speciali", soccorritori professionali compresi, è basato su queste tecniche implosive.

Il metodo di insegnamento Fipsas coniuga entrambi i metodi rapportandoli per un uso ricreativo: come cita il Manuale Federale delle tecniche di immersione (Geraci, 2008) pag. 14 "...obiettivo principale del corso era, ed è tuttora, il raggiungimento dell'assoluto autocontrollo dell'operatore, fondamentale per la gestione e la messa in pratica di tutte le tecniche e procedure acquisite."

E anche da Profilo psico-attitudinale di Marcante (1978): "... in nessun'altra attività sportiva, infatti, ci si deve preoccupare, assieme alla formazione fisica, di una così profonda e completa strutturazione mentale."

Solamente adesso, leggendo queste righe forse vi verrà più chiara la motivazione dell'esercizio della raccolta oggetti e dell'equipaggiamento sul fondo. Sono tecniche moderatamente implosive, ideate per allenarci gradualmente a risolvere situazioni potenzialmente pericolose se lasciate libere di interferire con... l'amigdala.

A questi esercizi aumenteremo l'impegno a mantenere la concentrazione utilizzando agenti di stressor a noi noti come: acqua fredda (prima fonte di stress), molteplicità di incarichi (fare questo quello etc.), una rigida modalità di esecuzione (Io devi fare così e così).

Se non ci si controlla si va incontro all'aumento della velocità di esecuzione (non richiesta in alcun esercizio) e si incorre nell'affanno, nello scoordinamento e nel fallimento...

Ma... e dell'Ansia del Soccorritore, dell'istruttore, di colui che deve intervenire cosa possiamo dire?

L'ansia serve ad uno scopo ben preciso: è un allarme ad una minaccia, che ha un valore di sopravvivenza. Le persone che sperimentano un grado di ansia che va da leggera a moderata hanno un livello prestazionale migliore delle persone che non provano ansietà. Un livello medio provoca a volte un aumento della motivazione a concentrarsi sulle proprie finalità.

Per chi deve intervenire, l'ansia è un senso di benessere necessario finché rimane sostenibile.

Visione mentale del soccorritore

Il soccorritore ideale è colui che in poco tempo capisce che la scena che sta osservando è una vera emergenza e decide di intervenire con freddezza e razionalità: già, ma come? Capita molto spesso infatti, che nella vita di tutti i giorni assistiamo a degli avvenimenti in cui noi, assieme ad altri passanti, prima di connettere e intervenire rimaniamo bloccati e sotto shock. Questo perché tale tipo di azione shockante è per il nostro cervello una sorta di novità e prima che parta uno stimolo

di reazione passa del tempo: se poi siamo anche in gruppo anziché da soli... di solito si tende anche a... vedere cosa fanno gli altri.

Nel soccorso subacqueo non deve essere così. Abbiamo appreso che una emergenza in acqua ci lascerà pochissimi minuti di tempo per intervenire positivamente e quindi... dobbiamo necessariamente muoverci. Generalmente il nostro stato psicologico tenderà a passare da uno stato di tranquillità (e quindi senza alcun stressor) a uno stato elevato di ansia con tutte le modifiche fisiologiche apprese: tachicardia, respirazione accelerata,... il tutto per prepararci a sostenere qualcosa di eccezionale. E' il classico caso in cui si applica il protocollo del F-R-P-A. Come nella procedura BLS si debbono impiegare 10 sec. per espletare la manovra del GAS, anche in questo caso dobbiamo decidere rapidamente se e come intervenire verificando quali possono essere le nostre possibilità di successo.

Chiedere aiuto preventivamente ci darà la sicurezza (psicologica) che qualcun altro si affiancherà a noi per darci una mano. Nella prima fase di manovra saremo supportati dalla nostra produzione di adrenalina che ci sosterrà fisicamente e psichicamente. Qualora l'intervento di soccorso si protraesse, potrebbe essere opportuno adottare una visione distaccata (protettiva per se stessi) da quello che sta succedendo. Non devo assolutamente vedermi direttamente coinvolto in quello che sto facendo per non rischiare di compiere manovre azzardate e potenzialmente pericolose anche per me stesso. Potrei incorrere in atteggiamenti sconsiderati con false capacità di giudizio mettendo a repentaglio la mia vita e quella del soccorso. Devo estraniarmi dalla scena senza perdere di vista quello che sta succedendo. Figurarsi di vedere la scena "dal di fuori" può essere un valido strumento protettivo soprattutto per se stessi. Ricordiamo che la nostra vita è il bene più grande e dobbiamo preservarla. Tecniche analoghe di "distacco dalla realtà" le usano gli sportivi di fronte a prestazioni record dove, per limitare l'ansia da prestazione, preventivamente, a occhi chiusi, rivedono come sarà la scena della loro prestazione. Analogamente noi dovremo cercare di vedere la scena, questa volta a occhi aperti, come se osservassimo un reality, riconoscendo quindi, comodamente seduti in poltrona, se il soccorritore (noi in questo caso) in quel momento sta operando correttamente oppure no, sia per la propria sicurezza che per quella dell'infortunato. E' ugualmente importante anche saper quando dire no! a un salvamento. Il nostro stato di soccorritore laico ce lo permette.

A questo punto sarete opportunamente motivati per effettuare gli esercizi di BD al meglio. Apprenderete anche come applicare alcune tecniche per la gestione dell'autocontrollo e quindi useremo, nel nostro allenamento in BD alcune fonti di stress che l'ambiente della piscina ci offre gratuitamente: la prima fonte di stress (come ci ricorda Selye) ci è data dall'acqua fredda... quindi saranno da evitare i mutini o i sottomuta... imparando ad agire anche con questo "fastidioso senso di freddo" e sottoponendo il nostro autocontrollo a una verifica. Un altro fattore di stress sarà dato dal rumore di fondo, urla, schiamazzi (provocati ad arte durante le esecuzioni degli esercizi... per disturbare...), da tempi di esecuzione sempre più veloci (stress da fretta) e da azioni esterne di disturbo all'uopo predisposte (accumulo di azioni, esecuzione improvvisa, spruzzi d'acqua sul viso... e quindi niente occhialini per il nuoto che, assieme agli orologi da polso potrebbero rappresentare una causa di infortunio in questo tipo di corsi). Lo scopo sarà far provare all'allievo, nei limiti del possibile, la sua naturale tolleranza a questi agenti stressori. E' chiaro che, essendo inserito in una fiction, l'allievo tenderà a rallentare l'esecuzione... a schivarla... sarà compito dell'istruttore, in questa veste anche come allenatore, spronarlo al fine di fargli dare il 110% delle sue possibilità.

T4 – Perdita del compagno, del gruppo, dell'imbarcazione

Ripetizione del protocollo di ricerca di un compagno perso.

Rafforzamento della stretta applicazione del protocollo per evitare l'insorgenza di incidenti, anche gravi soprattutto in caso di immersioni con scarsa visibilità.

Potrebbe succedere perché è successo: *“Fondali davanti a Venezia, relitto del mercantile VRMAC: una coppia di amici decide di immergersi ma uno dei due si dilunga nella vestizione e l'altro, accaldato decide di immergersi e di aspettarlo sul fondo... a -15mt. La poca profondità fa abbassare la guardia (ma la visibilità è di pochissimi metri... 4-5mt. in media). Dopo qualche minuto il secondo è sul fondo ma del compagno... nemmeno l'ombra. I due riemergono alternativamente per posizionarsi sulla verticale delle bolle del proprio compagno ma non calcolando la onnipresente corrente verso Sub di circa 1 nodo che quasi sempre contraddistingue le immersioni di fronte a Venezia. Alla fine nessuno dei due trova l'altro anche se chi era rimasto in barca segnala l'apparizione di fantomatiche bolle “qua, là, laggiù...” Il primo a scendere è il primo a risalire quando la lancetta del manometro tocca i 50bar. Attende 15' per vedere se il secondo riemerge ma... non succede nulla e di bolle non se ne vedono più. Trascorre il tempo e... non succede nulla. Via radio si chiamano i soccorsi ufficiali e altre imbarcazioni in ascolto sul canale VHF16 accorrono in soccorso. Si sta per attuare una ricerca meticolosa sul fondo quando da lontano si intravede una testa e 2 braccia che chiedono inequivocabilmente aiuto. Il disperso viene raccolto a oltre un miglio di distanza, dopo un'ora dalla riemersione del primo (corrente 1 nodo = 1 miglio l'ora). Prudentemente il disperso si era disfatto di zavorra e gruppo ARA e stava nuotando con tutte le sue forze per raggiungere le imbarcazioni... dopo un altro miglio, procedendo in direzione della corrente, fortunatamente venne ritrovato anche il suo gruppo ARA. Fortunatamente tutto si era concluso per il meglio, creando un bel spavento per chi era rimasto a bordo e facendo passare la voglia della pratica dell'attività subacquea ai due malcapitati.*

Argomenti sussidiari: riemersione lontano dalla barca, rudimenti di sopravvivenza in mare

In caso di riemersione lontano dalla barca, qualora fossimo da soli non bisogna (ovviamente) farci prendere dal panico ma agire con razionalità. E' inutile tenerci addosso tutta l'attrezzatura “pesante” che ci impedisce di muoverci con una certa agilità. Questo non vuol dire disfarsene perché potremmo sempre averne bisogno (oltre che rappresentare una perdita economica anche notevole). Basta semplicemente sganciarci il gruppo ARA di dosso, gonfiarlo e usarlo come una tavoletta per il nuoto... pinneggiando con le braccia appoggiate allo stesso. A questo punto se abbiamo avuto l'accortezza di usare una pesata suddivisa in varie zone dell'attrezzatura anziché concentrarla tutta sulla cintura di zavorra, come successivamente indicato (vedi lezione T5), ci troveremo con addosso 3-4 kg di zavorra che ci consentiranno una comoda pinneggiata con la pala immersa senza sprofondare eccessivamente. Nel caso di eccessiva pesata si può pensare, dapprima ad agganciarla al gruppo ARA e solo successivamente a disfarsene. Assieme al gruppo ARA dovremo anche trascinare la nostra boa sparabile per consentirci una rapida individuazione da bordo e che avremo l'accortezza di far permanere il più verticale possibile, magari agganciando qualche peso tolto dalla nostra cintura e collegando la boa al gruppo per mezzo di una cimetta che avremo cura di avere sempre con noi in una tasca del jacket (uno dei mille usi...). Il morale dovrà necessariamente rimanere alto in quanto siamo sicuri che prima o poi (anche se dipende molto dal luogo del... naufragio...) qualcuno ci avvisterà. Ovviamente il pinneggiare senza una meta precisa è inutile ancorché pericoloso perché ci porterà a disidratarsi prima del tempo.

Qualora i dispersi fossero una coppia le cose si semplificano un pochino perché anche in questo caso il rapporto di coppia servirà per sorreggersi psicologicamente a vicenda. Prendendo ad esempio le storie di naufragi si è visto che il 70% dei naufraghi muore dopo 1-2 giorni di permanenza in mare... non per esaurimento delle scorte di viveri ma per abbandono delle speranze di vita. Superato il muro dei due giorni... le possibilità di sopravvivenza si moltiplicano... “basta” non buttarsi giù di morale. Ovviamente.. nel nostro caso.. essendo a mollo quello che farà da termine di riferimento sarà la temperatura dell'acqua. C'è una posizione da conoscere che limita la dispersione calorica in mare, cosiddetta H.E.L.P. (Heat Escape Low Position) posizione di bassa dispersione calorica che consiste nell'autoabbracciarsi o nell'abbracciarsi reciprocamente in caso di una coppia, di un gruppo. La validità della posizione è soprattutto psicologica.

Nel caso di immersioni tropicali, dove le possibilità di sopravvivenza sono maggiori per via della temperatura più alta ma minori per via del minor traffico marittimo dovremo predisporci per trascorrere lunghi periodi di inattività diurni e... purtroppo... notturni. Durante la notte le paure ancestrali "vengono a galla". Sapere di essere a mollo in un mare con dei pesci poco gentili "la sotto" fa innervosire chiunque. Per essere "a posto con la coscienza" è consigliato posizionarsi uno di fronte all'altro, in posizione supina, le proprie gambe sopra le spalle del compagno, pinne calzate, lasciando immerse le bombole e trattenendosi saldamente per le gambe con le braccia conserte. Meglio non far penzolare le gambe sott'acqua... soprattutto in acque particolarmente ricche di... ehm.. squali, porgendo loro la nostra parte... più dura: la bombola. Anche in questo caso è importante la tenuta psicologica della coppia. In letteratura si possono trovare ottimi racconti di sopravvivenza in mare da cui sono stati tratti anche dei film che però hanno travisato le tecniche di sopravvivenza fornendo una visione falsata e sensazionale della vicenda.

T5 – Tecniche "Search 'n Rescue"

gestione di attrezzature minimali: bussola, filo d'arianna, boa sparabile, bombola di riserva (sul fianco), tecniche SAR., tecniche deco fuori curva, cenni storici sulla ricompressione.

Potrebbe capitare perché è capitato, che un membro del gruppo, perso il contatto col compagno, non applichi il protocollo di risalita per un motivo qualsiasi (volontario o involontario) e non riemerge: trascorso un congruo tempo in superficie, dopo aver cercato di individuare le sue bolle e, al limite, tentare di discendere sulla sua verticale... in caso negativo cosa possiamo fare? Possiamo risalire a bordo dell'imbarcazione e aspettare oppure si può, valutando prima di tutto l'esperienza dei presenti, il Fattore di Azoto Residuo e la riserva di gas (aria o altro) a disposizione, tentare, ove possibile, una possibile ricerca e recupero (search and rescue). Considerato che nessuno ci impone una tale procedura, essa potrà essere attuata solamente se tutte le condizioni sopraelencate saranno dalla nostra parte. La stessa tecnica, ovviamente, può essere applicata per il ritrovamento di oggetti, soprattutto di un certo valore (in questo caso l'impegno psicologico sarà nettamente inferiore e costituirà un ottimo banco di prova). Parlando di esperienza, è chiaro che per nessun motivo si devono superare i limiti del proprio brevetto, tantomeno in questo momento così particolare. Il bene più grande è la nostra vita, non mettiamola inutilmente in pericolo per tentare di salvarne un'altra: il rapporto ne rimarrebbe inalterato. E' chiaro che anche la ricerca va fatta in coppia, ma è importante che si mantenga sempre un contatto con la superficie dove dovrà permanere sempre almeno una persona che possa raccogliere e distribuire le informazioni che di volta in volta i SAR dovessero riferire. Per questo scopo i SAR dovranno sempre essere segnalati da una boa segnasub. Qualora la persona di contatto con la superficie dovesse segnalare la sospensione delle ricerche o altro lo potrà fare con segnali "alla sagola" con degli strattoni ripetuti. Per far questo sarà utile avere, nei limiti del possibile, uno "stand-by diver/safety diver" in superficie che comunichi e riporti quanto avviene. Ovviamente il tempo/quota di ricerca non dovrà superare i nostri tempi di "no-deco" e, alla fine della nostra ricerca dovremo attuare un piano di risalita molto cauto in quanto, molto probabilmente, avremo consumato più del solito e quindi sarà buona regola aumentare il nostro piano di decompressione di qualche stop. In questo caso, durante tutto il tempo di sosta di sicurezza e/o tappa di decompressione, sarà utile seguire i dettami del corso di immersioni fuori curva e posizionarsi il più possibile in assetto orizzontale in modo di far scaricare l'azoto dai nostri tessuti nella maniera più omogenea possibile. Potrà essere utile e gradevole ottenere una bottiglia d'acqua dallo "stand-by diver/safety diver" di superficie alla quota di deco per consentirci una adeguata re-idratazione.

E se non bastasse l'aria? Molto spesso terminiamo le nostre immersioni con 60-80 bar. E' chiaro che non ci sogneremmo mai di effettuare una seconda immersione con questa esigua scorta di gas ma... siamo di fronte a una emergenza... l'alternativa è ... stare a guardare e sperare. Invece, se ci sono subacquei che hanno un buon livello di esperienza e i tempi di no-deco sono ancora generosi (il F.A.R. è ancora a livelli accettabili) è possibile iniziare una ricerca e scendere con la nostra bombola sulle spalle, di riserva e con una bombola al fianco, anche se da 15lt, appositamente

messaci a disposizione da un compagno e utilizzarla come fonte primaria, completamente, per poi passare alla "nostra" posizionata sulle spalle. Va da se che a questo punto l'immersione sarà terminata e si procederà alla risalita. L'immersione non sarà delle più agevoli ma se lo proviamo qualche volta, almeno in piscina, la sua esecuzione in caso di emergenza, non sarà del tutto una novità. E' chiaro che, durante il corso lo eseguiremo solamente come esercizio di destrezza mentre in realtà non sarete assolutamente obbligati a farlo. Nessuna normativa ve lo impone e la vostra assistenza, come rescue-diver si limiterà all'allertamento dei soccorsi ufficiali.

I subacquei tecnici usano 1 o 2 bombole da 5-7lt sul fianco e quasi non avvertono alcun cambiamento di assetto ne di mobilità. Noi invece avremo presumibilmente a disposizione solo il 15lt. del compagno e dovremo arrangiarci. Fatevi passare il gruppo col jacket richiuso su se stesso, meglio se con un solo erogatore+manometro che esca e il by-pass agibile. Sicuramente avrete, nella tasca del vostro jacket una sagola da 3-4mt. utile per molte occasioni: questa è una di quelle. Se poi avrete avuto l'accortezza di portare con voi anche 2 moschettoni a scatto libero appesi a qualche D-Ring del vostro jacket... allora il gioco è fatto. Sempre imparando dai tek-diver, andremo a collegare con 2 gasse il collo della bombola e il fondello della stessa al nostro jacket, tramite i due moschettoni a sgancio rapido e via, in immersione. Una volta esaurita la scorta d'aria al fianco basterà liberarsene e spararla in superficie caricando il by-pass dove lo stand-by diver potrà recuperarla mentre noi termineremo la nostra ricerca respirando dalla nostra bombola primaria mentre ci avviciniamo alla superficie per riemergere con le classiche 50atm. sempre sagolati al pallone segnasub (o boa sparabile). Questo esercizio, eseguito con un mono da 15lt. risulterà alquanto gravoso e, nell'ipotesi di poterne usare uno da 7lt. saremo nettamente facilitati. Ricapitoliamo il significato di alcuni termini e lasciamo la lettura delle loro mansioni all'esercizio BD9:

Rescue-diver: colui che, in coppia, intraprende la tecnica di ricerca e recupero.

Stand-by diver: colui che è pronto a scendere in acqua per prestare ulteriore assistenza.

Safety diver: lo stadio successivo dello stand-by diver che ora non è più in stand-by ma è diventato operativo. Tale figura è prevista nel manuale di Nitrox Avanzato.

Apriamo ora un capitolo scabroso che nessun testo di immersione riporta perché oramai obsoleto: la ricompressione in acqua. E' una tecnica che va assolutamente bandita da chiunque, anche perché se ci fosse una PDD latente, una volta in superficie, con la diffusione globale dell'ossigeno a bordo delle barche da diving, chiunque, attaccandosi a una tru-fit collegata all'ossigeno potrebbe godere degli stessi benefici (se non maggiori) di una ricompressione in acqua. Eppure... nonostante tutto leggiamo ancora di incidenti accaduti a subacquei, anche esperti (o presunti tali) che hanno voluto tentare questa tecnica... ormai obsoleta, e soprattutto improvvisando. Potrebbe essere l'estrema ratio nel caso di immersioni in mari spersi negli angoli più lontani del pianeta ma ormai l'ossigeno a bordo delle più sperdute navi da crociera è cosa comune se non obbligatoria. Purtroppo, riteniamo che la conoscenza possa essere l'unica chiave di prevenzione e allora, per evitare che qualcuno improvvisi una ricompressione, magari ridiscendendo a -6mt (nelle migliori delle ipotesi) se non a -3mt per trascorrere un tempo ritenuto... sufficiente, riportiamo, per pura conoscenza storica, le procedure in uso anni fa e riportate nel Manuale Tecnico della M.M.I. (ed. 1965).

"...malaugurate evenienze possono impedire o interrompere la normale decompressione: risalita a pallone, esaurimento della riserva di gas, avaria all'apparecchiatura, malore qualsiasi. In questi casi il subacqueo deve seguire queste norme aiutato dai compagni di immersione:

- a) per immersioni nella curva di sicurezza, se il soggetto non presenta sintomi patologici, non è necessario alcun trattamento. Bisogna avere la precauzione di trattenere il subacqueo nelle vicinanze di una camera di ricompressione per almeno dodici ore.
- b) per immersioni al di là della curva di sicurezza, per le quali sono necessarie le tappe di decompressione, bisogna comportarsi nel modo seguente:

- 1) il subacqueo non ha alcun disturbo: l'apparecchiatura può essere ripristinata o sostituita entro tre minuti primi, le condizioni ambientali (stato del mare, temperatura dell'acqua) consentono il proseguimento dell'immersione: ESEGUIRE IL TRATTAMENTO IN ACQUA. Far ridiscendere in acqua il subacqueo entro tre minuti, impiegando le tabelle di decompressione standard per la profondità e il tempo di immersione; se la tabella prevede fermate a profondità superiori a dodici metri, il subacqueo le deve eseguire; se nella tabella la prima fermata è a dodici metri o a profondità inferiore, il subacqueo deve iniziare la decompressione a dodici metri in ogni caso e rimanervi un tempo pari a un quarto di quello prescritto dalla tabella per la fermata a tre metri, a nove metri deve rimanere un terzo del tempo della fermata a tre metri, a sei metri deve rimanere un mezzo del tempo della fermata a tre metri, a tre metri deve rimanere un tempo pari a 1+1/2 del tempo della fermata a tre metri.
- 2) Il subacqueo non è in condizioni psico-fisiche per ridiscendere in acqua: l'efficienza delle apparecchiature non può essere ripristinata entro tre minuti ne si hanno apparecchiature di riserva (imprudenza gravissima); le condizioni ambientali non consentono di effettuare il trattamento di decompressione con il proseguimento dell'immersione: assistere il subacqueo come se fosse un embolizzato e condurlo alla più vicina camera di decompressione anche se nel frattempo non sono comparsi segni di embolia...".

Crediamo che ora sia più chiaro per tutti che una ricompressione non va mai tentata se non altro perché l'applicazione della corretta procedura, pur vecchia di oltre 40 anni, ideata ancora con la velocità di risalita di 18mt./min. è alquanto complicata e andrebbe chiaramente gestita dalla superficie con assistenza diretta.

Non è proprio il caso nostro.

T6 – Primo soccorso: (inalterato) ma con supporto di personale medico-paramedico.

L'argomento andrebbe in realtà cancellato in quanto la materia dovrebbe essere già stata trattata nel corso BLS.

T7 – Prese di salvamento e trasporto dell'infortunato (le solite + 2 nuove)

1. Prese di recupero dal fondo: **provarne di vario tipo a seconda delle taglie dei soccorritori/infortunati**
 - § infortunato in Apnea, le solite prese conosciute (+ presa sul n/fianco dx suo fianco sx (o viceversa) e n/mano libera che cinge il suo fianco libero, in questo modo, essendo di fianco all'infortunato si è completamente liberi di pinneggiare, soprattutto se si indossa un paio di pinne lunghe da apnea e soprattutto se ci si trova a profondità discrete)
 - § infortunato con attrezzatura ARA
2. Prese di trasporto in superficie
 - Infortunato in Apnea, prese conosciute (+ presa a due mani collo-nuca con iper-estensione naturale delle prime vie aeree che consente, già in fase di trasporto, l'apertura delle stesse, inoltre è possibile, per brevi tratti, staccare la propria mano sulla fronte dell'infortunato mantenendo il contatto con la sola mano posta sotto il suo collo: eventualmente far anche scivolare il cappuccio sotto il collo per evitare che la rigidità della muta tenga contratta la mandibola)
 - Infortunato con attrezzatura ARA
3. Prese di estrazione dall'acqua:
 - a sella
 - a sella con una sola mano
 - alla pompieristica
 - a zaino
 - tecnica Croce Rossa

- per trascinarsi sulla battigia
- per rotolamento con rete o asciugamano

T8 – Recupero a bordo dell'infortunato

- T8.1: da piccolo natante: tecnica da piscina, su gommone con 2 sagole:

E' il caso apparentemente più semplice da gestire in quanto il bordo libero da superare per issare il corpo di un infortunato è abbastanza limitato ma proprio perché su imbarcazioni "piccole" ci stanno pochi subacquei... il lavoro di gruppo su queste piccole imbarcazioni non va preventivato nel senso che dovremo addestrarci a operare il nostro salvataggio da soli o al massimo con l'aiuto di un'altra persona che potrebbe anche essere un non subacqueo. Se si tratta di una imbarcazione rigida, spostando il peso del nostro corpo su un bordo e afferrando l'infortunato per i polsi, come da esercizio in BD, la sua estrazione dall'acqua dovrebbe essere alquanto agevole. Un po' meno facile è nel caso di estrazione a bordo di un gommone, di quelli che si usano oggi, con tubolari da 50cm! Se provate a usare la tecnica sopradescritta vedrete che un bel tuffo non ve lo leva nessuno. A meno che il rapporto peso soccorritore/infortunato non sia 2:1... sarà quasi impossibile pensare di issarlo a bordo. Però a bordo di un gommone troviamo sempre uno spezzone di cima: ne basta uno, di sezione adeguata (almeno da 8-9mm o superiore) che avremo l'accortezza di dividere a metà, anche solo idealmente (nel senso che non occorre tagliarlo a metà). Posizioneremo l'infortunato in galleggiamento (dovrebbe avere la muta...) parallelo al tubolare, quindi passeremo un capo della cima sotto le sue spalle, tenendo in mano lo spezzone mentre con un piede calpesteremo il dormiente sul paiolato. Con l'altro capo della cima effettueremo la stessa operazione passando la cima sotto le sue gambe, all'altezza cosce: una volta in mano i due spezzoni di cima e calpestati i dormienti basterà tirare a noi le cime e il corpo, rotolando sul tubolare, si solleverà dall'acqua per finire a bordo. Una volta sopra il tubolare fate attenzione affinché non cada violentemente all'interno del gommone. Qualora foste in due, tirate un capo della cima a testa. Qualora l'infortunato fosse di taglia modesta, per accelerare i tempi, potete tentare, essendo in due soccorritori, di effettuare la manovra "da bordo piscina" dove uno prende dai polsi e tira mentre l'altro spinge da sott'acqua verso l'alto usando le pinne come propulsore.

- T8.2: da barca da diving: da plancetta posteriore

Il caso, generalmente non presenta problemi per svariati motivi: essendo una barca da diving avrà la plancetta posteriore su cui fare buona presa con i nostri piedi e issare a bordo l'infortunato con la solita "tecnica da piscina", meglio se con l'aiuto di un presente che, essendo una barca da diving non dovrebbe essere difficile da trovare.

- T8.3: da barca con bordo alto (es: peschereccio, imbarcazione uso privato, etc.): la più complicata: con gassa come ultima ratio, con palancola di legno e gassa, con scaletta e gassa.

E' il caso di gran lunga più difficile da gestire: se non ve lo siete preparato in anticipo, in caso di emergenza, improvvisare una estrazione di una persona dall'acqua vi farà solo perdere tempo prezioso e maledirete il giorno in cui avete noleggiato quella imbarcazione. Ogni volta che salite a bordo di una imbarcazione abituatevi a immaginare come risolvere questo problema; scansionate con l'occhio dove sono presenti i presidi di salvataggio obbligatori per legge (salvagente con sagola), se sono liberi e facilmente reperibili e anche se sono presenti altri oggetti di supporto: vediamo di quali potreste avere bisogno. Ricordiamoci che stiamo operando su una imbarcazione non adatta all'uso subacqueo e quindi la risalita di una persona "sana" dovrebbe avvenire da una scaletta abbastanza stretta e ripida per permetterci di arrivare a superare la falchetta. Questo è il nostro obiettivo. La classica sagola di adeguato spessore (almeno da 25-30mm, meglio se galleggiante) con una gassa d'amante sarà un prezioso aiuto da usarsi in infinite occasioni. Potremo farla passare sotto le ascelle

dell'infortunato per poi issarlo a bordo... valutate voi, ogni volta che salite a bordo di queste imbarcazioni se sia possibile una tale tecnica senza rischiare di scivolare in acqua, di spezzarvi la schiena o semplicemente di far strofinare il volto dell'infortunato sulla fiancata. Se l'imbarcazione non possiede un paranco che tenga lontano l'infortunato dal bordo... direi che è una tecnica un po'... garibaldina. Un metodo più elaborato ma sicuramente più sicuro è quello di portarsi l'infortunato sulle spalle (possibilmente alla pompieristica ma i gradini della scaletta debbono essere ben al di sotto della superficie dell'acqua) prendere i suoi polsi con una mano e con l'altra la scaletta e iniziare la salita: a meno che non siate un Rambo, sfido chiunque di voi a issare un pari-peso su per la scaletta ma a questo punto scatta il lavoro di squadra: passando la famosa gassa d'amante tra voi e l'infortunato, chi sarà a bordo vi isserà assieme (più saranno a tirare più agevole sarà la risalita) a voi non spetterà altro che assicurarvi che l'infortunato vi stia bene sulle spalle pensando unicamente a far presa sulla scaletta con la mano libera... una volta ad altezza falchetta, l'infortunato sarà preso in consegna da altri a bordo. E' necessario però che le persone a conoscenza di questa tecnica siano almeno 2: chi trasporta l'infortunato e chi sta a bordo a coordinare. Questa è di gran lunga la manovra più sicura e rapida che si possa tentare.

Qualora l'imbarcazione disponesse di un gommone/natante appoggio si può tentare di issare prima l'infortunato sul pram di servizio e poi a bordo. Qualora non fosse possibile il passaggio da pram a imbarcazione si può tentare col il metodo seguente:

Un'altra tecnica di destrezza marinara si può tentare se a bordo dell'imbarcazione c'è una palanca di legno di adeguata lunghezza (almeno 4mt), di quelle che, nelle acque adriatiche servono per scendere a terra in caso di bassa marea eccezionale. Si lega un lato della palanca con una cima (per non perderla) e rigetta l'altro lato in mare, sopra a un salvagente che la farà galleggiare (nel caso del pram si appoggia sopra il pram): si issa l'infortunato sulla tavola, a pancia in giù, braccia penzoloni e confidando nella non esagerata altezza della falchetta da superare, mentre da una parte si issa la palanca dall'altra si spinge da sotto. E' una tecnica molto laboriosa che potrebbe far perdere istanti preziosi. Da valutare attentamente.

- T8.4: Recupero a bordo di un elicottero di salvataggio: l'evento sarà già di per sé eccezionale ma non farci trovare del tutto impreparati potrebbe facilitare le operazioni che il Corpo Nazionale dei VV.F. od altro organo intervenuto stanno per effettuare. Il nostro aiuto potrebbe essere determinante per favorire alcune preziose informazioni da fornire al pilota riguardo la superficie di atterraggio. Dobbiamo prima di tutto tener presente che lo spazio aereo (presumibilmente in mare o vicino alla costa) deve essere piano e abbastanza consistente. All'atto della richiesta dell'intervento aereo va sempre segnalato il caso in cui si sospetti che lo spazio ove occorre l'elicottero sia insufficiente o che vi siano cavi aerei o altri impedimenti. Vediamo alcuni problemi rappresentati dal tipo di fondo: **In mare**: laddove l'atterraggio dell'elicottero sia impossibile si può ricorrere a calare barelle o ceste mediante l'impiego del gancio baricentrico o del verricello, qualora disponibile. Eventuali operazioni in combinazione con imbarcazioni richiedono precise ed accurate intese tra gli equipaggi che non andiamo qui a trattare essendo la materia di esclusiva competenza dei soccorritori professionali. **A terra**: In ogni caso, bisogna accertarsi che l'area individuata abbia una grandezza sufficiente per far atterrare l'elicottero senza rischi (35/40mt.), accertarsi che non vi siano ostacoli aerei (fili della luce, fronde, etc.), accertarsi che il terreno sia sufficientemente compatto (att. ai materiali che possono volare via o alzarsi in una nuvola di pietrisco). Qualora si tratti di una strada o comunque trafficata da persone occorre fermare tutto il traffico, sia pedonale che veicolare; segnalare e delimitare l'area di atterraggio con qualsiasi cosa che funga da impedimento psicologico all'attraversamento usando pietre o altri materiali pesanti che non possano essere sollevati dalla spinta del rotore. **Sulla sabbia**: la sabbia asciutta rappresenta un inconveniente di rilievo poiché al momento dell'atterraggio essa viene sollevata in una densa nuvola che impedisce la visibilità e penetra nelle turbine dell'elicottero danneggiandole. E' importante che nei minuti che precedono l'arrivo

dell'elicottero si provveda a bagnare il terreno oppure occorre rimanere nel tratto di bagnasciuga **Come farsi avvistare**: non appena udite il flapping dell'elicottero fatevi vedere per evitare che si perdano minuti preziosi distendendo un drappo colorato (colori contrastanti: rosso, giallo, arancio, bianco). Nel caso si disponesse di un fumogeno, accendere il candelotto (di solito dura 2-3 minuti) quando l'elicottero è in vista e disponetelo su un bordo della zona individuata per l'atterraggio: esso serve al pilota per conoscere la direzione del vento: ricordatevi che L'ELICOTTERO ATTERRA SEMPRE CONTROVENTO. Nel frattempo i contatti potranno essere tenuti con un ricetrasmittitore VHF. In mancanza di un fumogeno posizionarsi sul bordo della zona individuata per l'atterraggio, con le spalle esposte al vento, le braccia tese all'esterno e le palme delle mani rivolte in basso, possibilmente impugnando un fazzoletto (l'elicottero vi atterrerà di fronte, quindi con il muso rivolto al vento: non abbiate paura delle pale dell'elicottero, esse non possono ferirvi poiché sono alte 3mt., la parte veramente pericolosa dell'elicottero è la coda in quanto il rotore di coda può risucchiare gli abiti e trascinarvi nel suo disco con tragiche conseguenze). Non muovetevi in alcun caso dalla posizione perché il pilota sta facendo affidamento sulla vostra preparazione in fatto di segnalazioni. Fate preventivamente attenzione a tutto ciò che a terra può volar via in fase di atterraggio (sacchetti di plastica, giornali, vestiti, etc.). Una volta completato l'atterraggio rimanete fermi e aspettate che esca qualcuno dall'elicottero e che vi dica cosa fare. Può accadere che l'elicottero non riesca ad atterrare e venga deciso di sbarcare il personale e le attrezzature con il verricello mentre il velivolo resta fermo in aria a 10-15mt sopra di voi. Non avvicinatevi all'uomo in discesa a meno che non siate esplicitamente invitati a farlo da lui stesso. Organizzate il vostro gruppo perché tenga lontani i curiosi, facendo in modo che nessuno si avvicini all'elicottero fornendo le dovute spiegazioni e preparando la folla al possibile volo dei vari capi di abbigliamento. Attenzione ai bambini.

T9 – Gestione dell'emergenza:

Subito, durante e dopo:

SUBITO: come ripartire gli incarichi (chi telefona, chi opera, chi tiene lo spazio libero),

DURANTE: operare (stabilire un eventuale supporto fisico-psichico, dare il cambio),

DOPO: favorire l'arrivo dei soccorsi: ambulanza, elicottero, altri... (inserire in questa fase e caldeggiare il brevetto DAN Oxygen Provider) e visitare, ove possibile una camera iperbarica con annessa presentazione del personale iperbarico per portare a conoscenza del soccorritore anche le altre più disparate applicazioni dell'ossigenoterapia iperbarica.

Se appartenete alla categoria di quelli che si fanno la lista delle attrezzature da portare per compiere una immersione, per paura di dimenticarle, probabilmente, di fronte alla gestione di una emergenza, questo riepilogo vi servirà a poco: abituatevi un po' alla volta ad usare il vostro cervello, a ragionare, a mantenere la calma, cominciando anche da quando dovete farvi il borsone per l'immersione del giorno dopo. In questa lezione parleremo della gestione della squadra, il nostro vero punto di forza.

L'emergenza... scatta all'improvviso, quando meno te lo aspetti, quando ormai sembra tutto finito e quando il vostro livello di stress (eustress) è già passato... nessuno si muove... tutti si guardano in faccia per capire se quello che sta succedendo è realmente un'emergenza. E' qui che si vede il soccorritore nato: Non esistono gerarchie (a meno che non si operi all'interno di una gerarchia già consolidata – esempio: un corso sub), il primo che si muove impartisce le istruzioni agli altri, se poi tutti sono a conoscenza dello stesso protocollo, es: BLS o DAN Oxygen, meglio per tutti.

Supponiamo, per semplicità, di dover gestire un attacco di panico attivo in superficie. Un sub è riemerso, da solo, vicino a voi, in evidente stato confusionale, sbracciandosi e chiedendo aiuto: verrebbe da buttarsi subito in acqua ma... sto facendo la cosa giusta? Se ho un passato da ex-pallanuotista probabilmente sì, altrimenti... è meglio che mi organizzi: innanzitutto meglio mettersi le pinne, portarsi appresso qualcosa da porgere all'infortunato (la prima cosa che capita...), e prima di buttarsi in acqua dare 2 rapide indicazioni a chi resta a bordo: "tu ti butti subito dopo di

me" e "tu mi lanci un salvagente con sagola e poi recuperi". La tecnica è simile a quella del BLS: poche parole, semplici e poi si va (naturalmente il complesso protocollo di gestione del panico attivo è già stato trattato in precedenza). In questa lezione parleremo della gestione della squadra, il nostro vero punto di forza.

La persona che segue il primo soccorritore deve mantenere la lucidità per poter poi descrivere minuziosamente tutti i tentativi effettuati dal primo soccorritore ma pronto per intervenire in suo aiuto. Consideriamoci come "l'ultimo uomo" in una partita di pallone. Evitiamo di intervenire in due contemporaneamente se non espressamente richiesto dal primo soccorritore o solamente in evidente caso di necessità. La nostra repentina presenza potrebbe vanificare una strategia già messa in atto dal primo soccorritore. Ricordiamoci che la gestione di una fase di panico attivo, anche se in superficie va sempre trattata con la massima cautela perché potrebbe sfociare in un incidente ben più grave. L'impanicato, ricordiamocelo, sta lottando (secondo il suo cervello primitivo) tra la vita e la morte e non ammetterà riflessioni di sorta.

Un altro tipo di emergenza da gestire, una vera emergenza, di quelle "con i secondi contati" potrebbe essere quella di un recupero di un infortunato che non respira (apnea o Ara, non fa differenza, ovviamente). Le sue possibilità di sopravvivere sono legate a voi ma questa responsabilità non deve pesarvi assolutamente: Non potete né dovete farvi coinvolgere da questo stato di cose: dovete essere rapidi e precisi ma in questa fase dovete essere come un attore che recita una parte, quella del soccorritore: osservate la scena "dal di fuori", analizzate le vostre manovre e giudicatele, la vostra unica speranza di eseguire le manovre correttamente è data dall'essere freddi e lucidi: non siete soccorritori professionali ma siete gli unici che possono dare una mano in quel momento perché siete sul posto e ne avete ricevuto la formazione! Già il fatto che state facendo "qualcosa" vi deve essere di grande aiuto!

Una volta apprese le tecniche di salvamento, potenziata la vostra forma fisica, che dovrà permanere il più possibile tale, la parte finale del corso è mirata, soprattutto con gli esercizi di BD7 e BD8 a stimolarvi nel rimanere calmi e a ragionare anche in presenza di "azioni di disturbo" create apposta dal vostro istruttore per simulare, per quanto possibile, un eventuale scenario, il più stressante possibile.

Prendetelo pure come un gioco... ma che all'occorrenza vi potrebbe tornare utile.

Ma dopo aver salvato la vita all'infortunato non è finita. Innanzitutto non aspettatevi la sua riconoscenza, non è detto che ciò avvenga non per scortesia ma perché... il nostro (suo) cervello tende ad emarginare gli episodi spiacevoli e quindi, anche a distanza di poco tempo l'evento potrebbe essere dimenticato. A voi resterà l'enorme soddisfazione di aver contribuito a mantenere a questo mondo una persona con i suoi familiari, i suoi amici, i suoi affetti. Potrebbe anche succedere dell'altro... qualcosa di spiacevole e cioè potreste anche essere citati in giudizio per aver compiuto un salvataggio "maldestro" magari causando dei danni all'infortunato. Starà a voi dimostrare che avete agito in stato di necessità (e qui che deve intervenire il resto della squadra a testimoniare esattamente come sono andate le cose) praticando il tal protocollo, intervenendo nella tal maniera e quindi sarà opportuno redigere, tra i componenti della squadra, un verbale su quanto è accaduto, riportando fatti e orari dell'avvenimento per poi farlo sottoscrivere dai partecipanti al salvataggio (non è il caso di farlo sottoscrivere alla vittima...).

Potrebbe succedere, perché è successo che dopo qualche tempo i familiari della vittima, mal consigliati da un legale vi chiedano il risarcimento dei danni (a voi o in ogni caso a chi era ritenuto responsabile) e quindi starà a voi dimostrare la vostra buona fede. In particolare... in seguito a decesso di un sommozzatore – per infarto, quindi indipendentemente da cause imputabili ad altri – il giudice aveva citato il comandante dell'imbarcazione come responsabile perché "aveva autorizzato il sommozzatore ad immergersi" con il principio del codice della navigazione che dice che il comandante è responsabile di tutto quello che succede a bordo.

E dato che, purtroppo, abbiamo toccato anche i (per fortuna pochi) lati negativi del salvataggio è bene sapere che in caso di incidente in mare, l'organo di polizia giudiziaria incaricata di svolgere le indagini è la Capitaneria di Porto per cui preparatevi a sostenere un interrogatorio di tutto punto, con domande e contro domande atte a verificare la vostra buona fede e la vostra preparazione.

Ecco che redigere un piccolo verbale o promemoria subito dopo l'avvenimento può tornare molto utile perché potreste essere chiamati a deporre anche dopo parecchio tempo dall'accaduto quando la vostra memoria, per un fatto di pura protezione mentale, farà fatica a ricordare.

A questo punto potrebbe essere utile ricordare i principi del diritto riguardanti i nostri diritti/doveri come soccorritori. Nel momento in cui entriamo in possesso di un brevetto siamo abilitati a compiere quanto stabilito dallo stesso. Spetta a noi compierlo nel modo in cui ci è stato insegnato anche se il giudice dovrebbe tenerne conto della nostra preparazione "laica" come, del resto avviene con l'acquisizione del brevetto di BLS.

RESPONSABILITA' PENALE

(argomento eventualmente da far rivedere a un legale, anche di mia conoscenza)

Art. 42 codice penale

Nessuno può essere punito per una azione od omissione prevista dalla legge come reato, se non l'ha commessa con coscienza e volontà. Nessuno può essere punito per un fatto previsto dalla legge come delitto se non l'ha commesso con dolo, salvi i casi di delitto preterintenzionale o COLPOSO espressamente previsti dalla legge.

Art. 43 (Elemento psicologico del reato)

Il delitto:

è doloso secondo l'intenzione, quando l'evento dannoso o pericoloso, che è il risultato dell'azione od omissione e da cui la legge fa dipendere l'esistenza del delitto, è dall'agente previsto e voluto come conseguenza della propria azione od omissione;

è preterintenzionale, oltre la intenzione, quando dall'azione od omissione deriva un evento dannoso o pericoloso più grave di quello voluto dall'agente;

è colposo, contro l'intenzione, quando l'evento, anche se previsto, non è voluto dall'agente e si verifica a causa di negligenza o imprudenza o imperizia, ovvero per inosservanza di leggi, regolamenti, ordini o discipline.

La distinzione tra reato doloso e reato colposo, stabilita da questo articolo per i delitti, si applica altresì alle contravvenzioni, ogni qualvolta per queste la legge penale faccia dipendere da tale distinzione un qualsiasi effetto giuridico.

Passiamo ora a esaminare attentamente questo articolo poiché risulta evidente che in presenza di un incidente, che abbia prodotto morte o lesioni gravi diviene automatico l'intervento della magistratura, la quale baserà l'intervento stesso proprio in applicazione a quanto andremo a puntualizzare. Evidentemente anche l'irrorazione di eventuali pene corrisponderà alle diverse situazioni di responsabilità

La prima verifica deve portare alla valutazione che definisca se nell'incidente possa attribuirsi all'agente, che da ora chiameremo soccorritore, e se si possa attribuire alla sua azione od omissione di Dolo, Colpa, o nessuna responsabilità.

L'evento può definirsi:

Doloso: quando si è voluto e preveduto l'effetto dell'evento dannoso accaduto. Molto più semplicemente nell'aver operato direttamente od omissivamente perché l'incidente si verificasse.

Preterintenzionale: quando si è voluto e preveduto l'effetto, dell'evento dannoso, in forma meno grave di quanto si è di fatto verificato.

Colposo : quando l'evento, anche se prevedibile non è voluto, ma si verifica a causa di negligenza, imprudenza, imperizia, ovvero per inosservanza di leggi, regolamenti, ordini o discipline.

Evidentemente non si dovrà mai, per i casi che ci interessano, dover prevedere situazioni di dolo o preterintenzionalità mentre non possiamo escludere a priori, anche se sarebbe auspicabile il contrario, la possibilità di trovarci coinvolti in eventi in cui possa emergere la nostra colposità.

Esaminiamo quindi questa fattispecie, e potremo parlando di colpa distinguere due situazioni di colpa: generica e specifica.

Colpa Generica : quando il fatto o l'evento accade per

- **Negligenza** : che si identifica con disattenzione, noncuranza, mancanza di sollecitudine, di cautela, mancato rispetto dei propri doveri e dei diritti degli altri. In poche parole mancato intervento di quanto è in nostra conoscenza del poter fare. (disaccortezza, disattenzione)
- **Imprudenza**: la non riflessione la non rinuncia a compiere un atto, se da questo può nascere un pericolo, in sostanza essere avventati, sconsiderati, e senza ponderazione.
- **Imperizia**: è una deficienza di abilità, un'incapacità tecnica, una mancanza di senso critico che può portare a sopravvalutazioni della propria preparazione. Esemplicando e per restare in tema di "salvamento", immaginiamo in caso di incidente il non essere in grado di effettuare un trasporto corretto provocando così danni all'incidentato, o il non saper usare il kit dell'ossigeno o non saper effettuare un corretto M.C., etc.

Colpa specifica : quando il fatto o l'evento accade per

Inosservanza di leggi, regolamenti, ordini, discipline .

Questo accade quando l'inosservanza di norme, espressamente sancite, porta all'evento dannoso. Nel nostro caso non tener conto delle disposizioni emanate dalla nostra didattica nel far effettuare le immersioni, in situazioni diverse da quelle previste, in caso di incidente fa scaturire una colpa specifica che nella nostra fattispecie diviene un'aggravante alla colpa generica insita anche in quella specifica

Per fortuna dalla nostra parte c'è l'art. 45 c.p. che cita: **Caso fortuito:** Non è punibile chi ha commesso il fatto per caso fortuito o forza maggiore. Il caso fortuito si verifica quando nessun rimprovero (né dolo né colpa), neppure di semplice leggerezza, si può contestare all'autore del fatto. C'è un nesso, c'è condotta ma non c'è colpa.

Le responsabilità penali possono portare ad una condanna penale ma alla fine, se il soggetto è incensurato oppure sceglie il patteggiamento, riservandosi la difesa in sede civilistica, può accadere che il tutto non provochi grosse conseguenze al soggetto coinvolto.

Peggiori conseguenze possono aversi dalle responsabilità civili, in particolare per l'aspetto risarcitorio a cui si può essere chiamati con il coinvolgimento diretto dei beni personali.

RESPONSABILITA' CIVILE

Procediamo all'esame diretto degli articoli del codice civile che ci possono interessare più da vicino:

art. 2043 Risarcimento per fatto illecito

Qualunque fatto doloso o colposo, che cagiona ad altri un danno ingiusto, obbliga colui che ha commesso il fatto a risarcire il danno.

Questo principio giuridico si applica a qualsiasi attività compresa quella sportiva. Vero è che spetta al danneggiato dimostrare un nesso di causalità tra il danno patito e il comportamento tenuto dal soccorritore e che lo stesso sia attribuibile dolo o colpa.

Se quanto detto può sminuire la responsabilità non dimentichiamo quanto citato nell'art. 2050:

Art. 2050 Responsabilità per l'esercizio di attività pericolose

Chiunque cagiona danno ad altri nello svolgimento di un'attività pericolosa, per sua natura o per la natura dei mezzi adoperati, è tenuto al risarcimento, se non prova di avere adottato tutte le misure idonee a evitare il danno

Essendo la nostra attività considerata dalla Magistratura come attività pericolosa, dovremo dimostrare, in caso di incidente, di aver preso tutte quelle precauzioni atte ad evitare il fatto stesso. Fortunatamente, nel caso di un intervento di Salvamento può essere applicato l'art. 2045:

Art. 2045 Stato di necessità

Quando chi ha compiuto il fatto dannoso vi è stato costretto dalla necessità di salvare sé o altri dal pericolo attuale di un danno grave alla persona, e il pericolo non è stato da lui volontariamente causato nè era altrimenti evitabile, al danneggiato è dovuta una indennità, la cui misura è rimessa all'equo apprezzamento del giudice.

A completamento di questa sintetica esposizione, necessario supporto ai fini della comprensione del ragionamento che potrebbe fare un giudice, alleghiamo una serie di sentenze più o meno recenti relative ad istituti applicabili a degli esempi calzanti con la nostra attività.

OMICIDIO COLPOSO 1989 20 GIUR CASS

L' assistente di piscina comunemente detto bagnino, ove operi in struttura privata, altrimenti non regolamentata nelle attribuzioni connesse al suo ruolo, escluso qualsiasi potere-dovere di proibizione e intervento coattivo ovvero di ammonimento, in relazione alla normale fruizione del servizio, nel civile rispetto delle persone e della integrità della struttura, ha dovere di massima vigilanza e di pronto intervento in relazione a situazioni di concreto pericolo che, comunque, coinvolgano i fruitori del servizio, anche qualora radicate in comportamenti negligenti o imprudenti del cliente; pertanto, il bagnino può essere chiamato a rispondere della morte di un giovane bagnante, colpito da anossia cerebrale in seguito ad eccesso nel nuoto in apnea, solo se omise di vigilare con massima attenzione e di intervenire tempestivamente al manifestarsi dei sintomi del pericolo, non già per non aver impedito che il bagnante praticasse (ovvero per non aver ammonito a non praticare) tale genere di nuoto.

Ente giudicante

03.11.88 Cass. pen. ' 3 novembre 1988 Sommario

Omicidio colposo: in genere Parti in causa

Proc. gen. A. Trento c. Tamburini Riviste

Foro It. ' - 1989, II, 309

Rif-; legislati vi.; CP-; art.4 o; --. CP, art. 43; CP, art. 589;

Voce

OMICIDIO COLPOSO 1990

85 GIUR CASS

Rispondono di omicidio colposo per la morte da annegamento di uno scolaro (ospite di una colonia marina comunale) a soccorso del quale, venutosi a trovare in difficoltà nel mare, non fu portato adeguato aiuto, oltre al sindaco, per mala electio, sia gli assistenti, per avere incautamente accettato tale incarico benchè inesperti nel nuoto, sia chi abbia assunto i compiti di vigilanza (bagnino) , benchè privo di specifica preparazione ed esperienza in materia di assistenza ai bagnanti; invero, in tale fattispecie, la colpa dei preposti alla vita della colonia sta, non tanto nella incapacità di affrontare la situazione di emergenza, che colpì il giovane ospite, quanto nell'aver accettato incarichi all'espletamento dei quali non erano in grado di provvedere (fattispecie in cui si addebitava ai prevenuti, chiamati a rispondere della morte di uno scolaro, di avere, gli uni accettato l'incarico di vigilanza e assistenza su un gruppo di ventiquattro scolari al mare, pur essendo consapevoli della loro totale inidoneità all'espletamento del compito: le assistenti, per essere completamente inesperte di nuoto, il bagnino, perchè, pur sapendo nuotare, non aveva la necessaria esperienza e professionalità nel salvataggio al mare; l'altro, il sindaco, per avere assunto, nell'organizzare la colonia, personale assolutamente inidoneo).

Ente giudicante

27.06.89 Cass. pen., 27 giugno 1989 Sommario

Omicidio colposo: concorso di colpe

Responsabilità del pubblico funzionario

Parti in causa Alessi Riviste

Riv. Pen., 1990, 683 (m) Rif. legislativi CP, art. 43_;

OMICIDIO COLPOSO

1989 19 GIUR CASS

Incorre in responsabilità penale per colpa il direttore di un complesso alberghiero fornito di piscina, per la morte, in seguito ad annegamento, di un cliente al quale non sia stato prestato tempestivo soccorso, qualora emerga che il servizio di vigilanza e soccorso non veniva in concreto espletato con correttezza e funzionalità a causa dell'assenteismo del bagnino, che sostava in altro luogo e aveva delegato i propri compiti di assistenza a persona inidonea (nella specie, la corte ha ritenuto che spettava al detto direttore, indipendentemente dalla circostanza che fosse stato assunto da poco tempo rispetto alla data del verificarsi dell'infortunio, in concreto e sin dal primo momento dell'assunzione dell'incarico. controllare e vigilare acchè il servizio di soccorso si svolgesse con funzionalità e correttezza)

Ente giudicante

15.09.88 Cass. pen., 15 settembre 1988 Sommario

Omicidio colposo: in genere

Parti in causa Diandra Riviste

Riv. Pen. , 1989, 630 (m) Rif. legislativi CP, art. 589;

11 – Bacino Delimitato

Prima di elencare gli esercizi atti al conseguimento del brevetto di Salvamento sarà opportuno dare delle indicazioni su come strutturare la lezione che deve avere, come obiettivo sia la preparazione tecnica al salvamento ma anche il riconoscimento dei propri limiti e, non ultimo, riportare in forma fisica coloro che vogliono dedicare al salvamento un particolare interesse.

Dedicare 5' prima della lezione in BD per effettuare delle semplici manovre di stretching, soprattutto agli arti inferiori, maggiormente impegnati, da ripetere a fine serata.

Iniziare con 10' di nuoto di riscaldamento che va aumentato gradualmente al fine di raggiungere uno stato di affanno controllato con tecniche di moderata iperventilazione. Durante il riscaldamento praticare i seguenti stili che potranno essere una ottima base di allenamento per l'eventuale conseguimento del futuro brevetto di bagnino:

- Nuoto di riscaldamento, tranquillo (alcune vasche a stile/ritorno a rana)
- Tuffo del bagnino, nuoto del bagnino (testa fuori) ritorno a nuoto rana solo gambe, braccia fuori.
- Nuoto gambe a rana + braccia a crawl, ritorno nuoto sul fianco.
- Rana solo gambe con compagno in opposizione verticale.
- Nuoto a rana "dissociato" (mano sx che afferra gamba dx e viceversa) con un arto bloccato.
- Traslazioni in 4 direzioni (il vecchio esercizio del P3 ante 1999 ottimo per la forma fisica, naturalmente da compiersi a testa fuori).
- Sostentamento peso in movimento con assistenza del compagno per cambio zavorra (trasportare 4kg x 25mt, poi aumentare il carico con l'allenamento: 8kg con cambio a 2 soccorritori, 12kg con cambio a 3 soccorritori) rafforzamento del gioco di squadra.

Verso fine corso l'intero riscaldamento non dovrebbe durare più di 15' per poi proseguire con le tecniche sottodescritte che devono essere affrontate con il minor tempo di recupero a disposizione (a seconda dei praticanti):

BD1a – prove di manovra e soccorso subacqueo: inalterato

BD1b – prove di assistenza a sub stanco: inalterato

BD1c – Prove di assistenza a sub privo di sensi in superficie: inalterato

BD2 – Prove su smzt ARA in difficoltà in superficie: inalterato

BD3 – Prove di recupero smzt ARA su fondo: inalterato

BD4 – Equipaggiamento sul fondo, in assetto negativo (come da esercizio del corso P2), in coppia. Questo esercizio può essere fatto ripetere a ogni occasione in quanto simula egregiamente la freddezza mentale che potrebbe essere richiesta per la gestione di particolari situazioni di emergenza, con l'aggravio di essere compiuto con poca aria nei polmoni e quindi in assetto leggermente negativo. Per diversificarlo dal "solito" esercizio si può effettuare, simulando al meglio una emergenza, facendo entrare l'allievo con tuffo a pennello con tutto il pacchetto in mano, sopra la testa, per poi proseguire la vestizione sul fondo... ai più dotati si potrebbe richiedere anche un percorso in apnea di pochi metri... e per chi viene dal brevetto Apn2 anche una vasca da 25mt. è senz'altro alla sua portata. In questo caso il gioco di destrezza innescato potrebbe creare interessanti sviluppi.

Motivazioni: è l'estremizzazione del noto esercizio: dimostrare a se stessi che anche senza aria nei polmoni riusciamo a compiere poche, mirate e calcolate manovre, non ultimo anche un piccolo percorso. Non deve essere visto come una prova d'esame che per'altro dovrebbe essere già stata superata col corso P2 ma una tecnica di allenamento periodica.

Fornire l'opportuna sorveglianza che tale esercizio richiede.

E' in grado di compiere una vestizione completa sul fondo? SI – NO (non importa lo stile)

- BD5 – svestizione/vestizione sul fondo con ARA: tempo max 5'(in coppia)
posizionarsi sul fondo della piscina in tenuta ARA, svestirsi di pinne, maschera, snorkel, ARA (chiuso), zavorra e depositarli sul fondo. Risalire in superficie (espirando...), nuotare a c.l. per 50mt., capovolta e ripartire per la vestizione di tutta l'attrezzatura depositata sul fondo. Il compagno assiste in tenuta da apnea e interviene, all'occorrenza, solamente per garantire l'incolumità.
Motivazioni: esercizio simile al precedente /BD4 con prova di gestione dell'autocontrollo questa volta con attrezzatura ARA.
E' in grado di effettuare l'esercizio nel tempo previsto? SI - NO
- BD6 – svestizione/vestizione sul fondo in coppia con ARA: tempo max 3' (in coppia)
Un sommozzatore (1) in tenuta ARA attende in superficie, un altro (2) in apnea e a corpo libero va sul fondo (zavorra libera) e da il segnale di OK. Parte il smz ARA (1), prende il contatto e passa la sua attrezzatura al compagno (2) che si veste completamente. Durante tutto l'esercizio la respirazione di entrambi avviene con un solo erogatore a disposizione. Si parte dalla maschera, pinne, ARA, alla fine il smz (1) lascia la propria zavorra sul fondo e risale assieme al smz (2) con respirazione a due.
Motivazioni: rafforza il rapporto di coppia e insegna a rimanere lucidi per la risoluzione di casi "complessi", passare l'attrezzatura e dover gestire la respirazione a due comporta un problema gestionale che va risolto. Anche la vicinanza col compagno, in condizioni di stress abitua a considerare la propria e l'altrui incolumità. Consentire inizialmente una zavoratura libera ed eventualmente porre come causa di stress la diminuzione della quantità di zavorra...
E' in grado di effettuare l'esercizio nel tempo previsto? SI - NO
- BD7 – Recupero e trasporto in apnea (il solito esercizio che termina con le manovre di RCP a terra) ma con l'intervento dell'istruttore che determina, di volta in volta delle difficoltà improvvise allungando il percorso, gettando in acqua degli oggetti (tavolette, tubotti, etc.) che simulano lo stato agitato del mare e stimolando quindi nel soccorritore il mantenimento della calma e il dosaggio delle forze: verificare la tenuta psicologica alle varie difficoltà incontrate. Cronometrare l'efficacia del tempo di recupero in rapporto alla distanza percorsa. Stilare una sorta di classifica personale. Proseguire l'esercizio con la gestione della RCP a terra in condizioni di stress fisico. Valutare e commentare assieme all'allievo il risultato ottenuto.
Motivazioni: L'esercizio non deve essere un mero esercizio di fisicità: per allenare la mente a supportare il gesto atletico si improvviseranno delle azioni che potrebbero gettare sconforto nel soccorritore che invece non deve mai perdere la concentrazione (esempio: informare il soccorritore che deve percorrere altri 100mt... e poi non farglieli fare... oppure sì..., impedire il recupero dal bordo piscina accumulando oggetti di disturbo sul luogo convenuto per la risalita....) in questo modo abitueremo l'allievo a ragionare anche nelle situazioni più avverse. Far valutare all'allievo se e quando intervenire con una RCP in acqua con trasporto (in base alla distanza/tempo trascorso). Far ragionare, far prendere decisioni autonome e commentarle.
E' in grado di mantenere la concentrazione durante tutto il salvamento? SI - NO
- BD8 – Recupero a 3 soccorritori (tecnica improvvisa e tecnica preparata)
A corso già inoltrato, quando tutte le tecniche sono assimilate, su decisione dell'istruttore, dopo aver chiesto a qualcuno dell'organizzazione di simulare un incidente di sincope sul lato opposto della piscina (l'incidentato simula dapprima un panico attivo per richiamare l'attenzione per poi scivolare sott'acqua (in apnea o con contatto Ara sul fondo... e magari

spostandosi leggermente di qualche metro dal punto di affondamento... come di solito succede in caso di annegamento...), dare immediatamente l'incarico a 3 persone "a caso" di intervenire... come meglio credono. Far partire il cronometro e NON dare più informazioni. I soccorritori devono capire che in questo momento sono soli! L'infortunato può collaborare o meno a seconda degli accordi presi. Dare un percorso di avvicinamento e recupero di almeno 50mt. e far completare l'esercizio con la rianimazione RCP a secco. E' importante astenersi nel dare qualsiasi spiegazione alle domande che il gruppo immancabilmente ci rivolgerà. Ora sono soli e da soli devono organizzare il salvamento.

L'istruttore annoterà tutto quello che succederà perché poi, in un secondo momento, dovrà essere oggetto di discussione. Fate solo notare che l'infortunato è già sotto in apnea per cui è bene che si diano da fare per tentare di recuperarlo nei 3' canonici in cui i danni cerebrali possono ancora essere evitati..

Esaminiamo quindi alcune possibili tipologie di intervento:

- Squadra di "rambo": Qualcuno prenderà l'iniziativa di petto e si tufferà subito a corpo libero per iniziare il salvataggio. Un altro, più lucido, si darà da fare per organizzare la seconda fase ma può darsi che anche qualcun altro si tuffi per prestare assistenza. (Non è escluso che voi, nel frattempo, attuiate le note azioni di disturbo – lancio di oggetti, etc.) Alla fine arriveranno spossati e forse non in grado di effettuare l'esercizio fino alla fine. Durante la fase di rianimazione a secco, date voi, di volta in volta i sintomi della vittima – non respira - battito assente – vomito – convulsioni – scomparsa sintomi – etc.)
- Squadra di "tranquilli": Di solito sanno di avere poche energie e quindi useranno di più la testa. Qualcuno prenderà l'iniziativa (il leader naturale del gruppo) distribuendo i compiti. Qualcuno indosserà le pinne, qualcuno rimanendo sul bordo si preparerà per gestire l'emergenza (telefono, ripasso mentale dell'ABC, come issare l'infortunato, etc.)
- Salvataggio ideale: Alla fine dovrete dare la soluzione del problema anche se le soluzioni potranno essere innumerevoli a seconda del materiale umano a disposizione. E' importante far capire come si forma la figura del leader naturale (di solito il subacqueo più esperto, ma anche chi è fornito di doti naturali). A seconda del tipo di salvamento (in questo caso recupero di un asfittico ma il metodo potrebbe essere applicato anche a una gestione del panico attivo, per la ricerca di un smz disperso, etc.) è opportuno perdere qualche secondo per indossare la nostra attrezzatura di base (pinne, maschera e snorkel). Una persona resterà all'asciutto per coordinare le fasi della rianimazione e predisporrà uno spazio apposito dove stendere l'infortunato. Eventualmente si doterà delle attrezzature reperibili sul posto (AMBU, Pocket-mask, ossigeno, etc.... ricordiamoci che presso ogni piscina è obbligatoria la presenza di un presidio di rianimazione...). È questo il momento di verificare che sia liberamente a disposizione e non, come talvolta accade, chiuso a chiave in qualche armadietto. Una seconda persona non deve mai perdere di vista il luogo dell'incidente, segnalando alla terza persona, il soccorritore, dove dirigersi (avendo questi probabilmente perso l'orientamento durante la propria vestizione). Allorché il primo soccorritore sia sceso in acqua, l'osservatore può provvedere alla propria vestizione con pinne/maschera/snorkel e, una volta che il primo soccorritore è entrato in contatto con l'infortunato si tufferà in suo aiuto per organizzare un trasporto a 2: (es: entrambi trainano con presa alle ascelle - uno spinge dai piedi come per crampi, l'altro trasporta per la nuca - uno spinge l'altro effettua una prima ventilazione in acqua). Arrivati a destino chi è rimasto asciutto afferra l'infortunato mentre uno dei due sale per dargli una mano ad estrarlo dall'acqua. Sollevato l'infortunato i due soccorritori (uno asciutto, l'altro bagnato e ansimante) intervengono per la RCP. Chi è più fresco (di regola quello asciutto) esegue le manovre di BLS e inizia la respirazione artificiale, l'altro si predispose per l'eventuale massaggio cardiaco. Il terzo uomo in acqua, una volta risalito può gestire i soccorsi ufficiali tramite telefono o altro. Questo però, è solamente un punto di vista... suscettibile di variazioni sul tema. E' stato creato un gioco di squadra? SI - NO

BD9 – Gestione S.A.R. sott'acqua con bussola, filo d'arianna, bombola di bail-out (lett: tirar fuori dai guai) improvvisata, gestione della decompressione simulata. Esercizio preparatorio all'acqua libera AL4. Esercizio con 4 soccorritori (auspicabilmente).

Due soccorritori "umidi" si preparano per una classica immersione dotati di boa sparabile, coltello/forbice, filo di arianna e bussola. L'istruttore seminerà un piccolo oggetto sul fondo della piscina (una monetina... per accentuare la difficoltà) da ritrovare. Nel frattempo far preparare alla coppia di "ricercatori asciutti" il proprio mono da 15lt. con erogatore e manometro facendo rivoltare il raket su se stesso, conglobando erogatori, manometro e by-pass che però dovranno essere visibili e azionabili pur inglobati tra i cinghiagli. Il gruppo ARA così ridotto sarà da posizionarsi sul fianco del soccorritore "umido" (che eseguirà la ricerca... in coppia) con un imbrago di fortuna costruito con una cimetta da 3-4mt. che di solito si consiglia di avere sempre nella tasca del raket, assicurando il fondello della bombola al D-Ring inferiore del jacket e il collo della bombola al D-Ring superiore (si dovranno mettere in pratica almeno 2 tipi di nodi di tenuta). Ove mancante dei D-Ring... ingegnarsi con appigli di fortuna (e commentare successivamente su come scegliere il jacket ideale per un futuro acquisto). Far compiere tale operazione dagli altri 2 soccorritori, "proprietary" delle rispettive attrezzature (che potremmo chiamare "stand-by diver" quello che rimarrà all'asciutto e "safety diver" quello che seguirà l'operato in apnea), mentre i primi indossano la propria attrezzatura ed entrano in acqua come convenuto. I due compagni "a secco" passano i loro gruppi ARA opportunamente predisposti e aiutano i rescue-diver ad agganciarle come previsto. Inizia l'immersione opportunamente segnalati in superficie (boa o sparabile) e la ricerca con filo di arianna e bussola respirando dal bail-out mantenendo integra la propria attrezzatura sulle spalle che rimane di riserva. Una volta trovato l'oggetto si lancia in superficie lo sparabile, è lo si collega alla bombola di bail-out che rimane sul fondo (per simulazione). Simulare il caso di emergenza simulata facendo affiorare anche il secondo sparabile del compagno. Dalla superficie i 2 stand-bydiver/security diver si saranno organizzati come segue: uno rimarrà di vedetta e seguirà il percorso delle boe di ricerca mentre l'altro, in tenuta di apnea, ricoprirà il ruolo di safety diver e seguirà i rescue-diver ponendosi sulla loro verticale. Appena avvistato il doppio sparabile si recherà sulla verticale calando una lavagnetta su cui i due rescue-diver trascriveranno la richiesta di liquidi per simulare una lunga decompressione cautelativa. Il safety diver calerà una bottiglietta d'acqua (leggermente zavorrata). Simulazione di tecniche di decompressione con assorbimento di liquidi sott'acqua e permanenza alla quota in posizione orizzontale per alcuni minuti. Prima della riemersione, simulare il lancio in superficie della bombola di bail-out esaurita caricando il by-pass la quale verrà raccolta dallo stand-by diver e riportata a terra. Riemersione respirando ognuno dal proprio gruppo. Inversione dei ruoli.

L'allievo/i in immersione ha compiuto il percorso con razionalità? SI – NO

L'allievo/i in superficie ha fornito la prevista assistenza? SI - NO

BD"X": esempio di esercizi di mantenimento della forma psico-fisica da attuarsi durante il corso, per rompere la monotonia oppure periodicamente, per verificare il proprio stato di forma, giocando:

GIOCHI o Esercizi "target and mission"

Esercizi che coinvolgono emotivamente l'esecutore dovendo compiere un certo "lavoro" e che, essendo a tempo consentono di porre in stato di stress l'allievo col fine di verificarne la sua preparazione o predisposizione. Ai giochi è stato dato anche un nome di fantasia che ricorda alcuni avvenimenti da cui è stato tratto il percorso indicato con una sigla. Opportunamente motivati gli allievi si sentiranno maggiormente attori nella finzione.

Percorso BDX1 (Operazione Gondar): zavorra libera con attrezzatura da apnea:

tuffo del bagnino, 25mt testa fuori, virata, capovolta, indossamento ARA sul fondo (un solo erogatore), ritorno 25mt, compagno in apnea che attende al punto di partenza, contatto, respirazione a 2 e ritorno (altri 25) vestizione Ara e indossamento Ara dell'altro compagno, ritorno

con respirazione a 2. Risalita, emersione di coppia. Prendere il tempo, concedere un breve riposo e far ripetere la prova variando i ruoli, sommare i tempi e stilare una classifica.

Scopo: applicare tecniche di apnea/Ara per sfruttare al meglio ciò che si ha a disposizione. Variare i ruoli per stimolare il compagno al coinvolgimento del gesto atletico e abbassare i tempi di recupero.

Percorso BDX2 (Operazione Queen Elizabeth): a corpo libero e a cronometro: corpo morto da 15/20kg (cassetta x bibite piena di zavorra) disposto sul fondo sul lato opposto. Partenza con tuffo del bagnino, in coppia, nuoto testa fuori, virata, contatto con corpo morto, trasporto sul fondo del c.m. in coppia, si prende aria uno alla volta, il compagno rimane sul fondo "di guardia", al contatto, si spinge assieme il corpo morto sul fondo fino a percorrere i 25mt. di ritorno.

Scopo: aumentare l'affiatamento tra compagni, prendendo decisioni di comune accordo anche senza potersi parlare nè vedersi (l'esercizio va fatto senza attrezzature). Il fatto di poter spingere il corpo morto solamente quando si è in coppia deve far decidere gli allievi, dovendo far conto sulla propria apnea, quando risalire per fare scorta d'aria. L'esercizio, di estrema semplicità, risulterà un'ottima prova di coordinamento.

Percorso BBDX3 (Operazione Olterra): disporre 4 ARA ai 4 lati della piscina: a tempo, con attrezzature da apnea: partenza, percorrere 25mt, contatto Ara (rubinetti chiusi) atti respiratori a piacere, compiere il giro completo nel minor tempo possibile espletando gli esercizi richiesti durante il percorso. Durante il percorso, tra un gruppo Ara e l'altro, risoluzione di piccoli quiz ad esempio: partenza, esecuzione di 1 GASSA + 1 NODO PIANO - percorso, contatto ARA, percorso, 1 CALCOLO MATEMATICO - percorso, contatto Ara, percorso, TAGLIARE 2 CIME DI SEZIONE DIVERSA, una con coltello e una con forbice, percorso, contatto Ara – LANCIO DEL PROPRIO SPARABILE (agganciarlo a corpo morto) che deve rimanere verticale. Prendere il tempo alla fuoriuscita dello sparabile.

Scopo: E' uno dei tanti giochi che si possono attuare, in un qualsiasi momento di fine serata per sfruttare il fattore agonistico e coinvolgere anche il meno deciso degli allievi e fargli effettuare tempi sempre più ridotti.

12 – Acque Libere

AL1a – Prove su apneista: inalterato

AL1b – Gestione del panico in superficie (evento improvviso, a comando dell'istruttore)

In piscina è una cosa, in AL è un'altra. Se poi l'esecuzione dell'esercizio è data dall'istruttore improvvisamente allora la cosa assume davvero un valore realistico e.. chi deve gestirlo lo farà con quello che avrà sottomano. Il soccorso dovrà simulare realmente un panico attivo, considerando il fatto che un vero impanicato starà lottando per la propria sopravvivenza e quindi si aggrapperà con forza a tutto quanto gli capiterà a tiro. Il soccorritore avrà l'accortezza di avvicinarsi trasportando con se "qualcosa", qualsiasi cosa da interporre tra se e l'infortunato attuando poi le tecniche di aggiramento e trasporto a sua conoscenza. Qualora indossaste l'Ara, sarà buona regola toglierselo e "offrirlo, gonfio e ben galleggiante" all'infortunato. In questo modo sarete più agili (purchè adeguatamente zavorrati...) e offrirete meno appigli al vostro impanicato. Se invece riuscirete ad offrirgli un salvagente, il recupero sarà semplificato... ma non sempre il salvagente sarà a portata di mano... il vostro istruttore deciderà quando e dove eseguire la prova.

Spiegazione: E' uno degli interventi di salvamento più pericolosi per il soccorritore soprattutto se la taglia dell'infortunato è superiore al soccorritore. Eventualmente richiedere un aiuto esterno (se previsto). Un impanicato, proprio perché sta vivendo dentro di se una sensazione di morte imminente (e la morte da annegamento è quella che il nostro subconscio vive più realisticamente) è molto pericoloso. Cercare di farlo ragionare, dargli sicurezza, fargli afferrare qualcosa su cui possa scaricare la propria forza e tentare di aggirarlo per trasportarlo dalle spalle è quanto possiamo tentare di fare ma non sempre ci

riusciremo. Pensare poi di colpire con un pugno l'infortunato è quanto di più sbagliato possiamo fare: oltre a essere passibili di denuncia, il gesto non porterà a nessuna conclusione essendo sferrato senza un valido punto di appoggio e quindi di scarsa efficacia... e farà, probabilmente arrabbiare ancor di più il nostro impanicato... Un notevole aiuto ci viene dato invece da un salvagente a cui si può aggrappare l'infortunato, mentre noi lo recuperiamo dalla cima collegata... tenendoci a debita distanza.

AL2a – Prove su sommozzatore ARA (da -15mt, trasporto di 50mt. con vestizione): inalterato

AL3a – Lancio della boa sparabile senza maschera (da -15mt) e risalita di emergenza, senza maschera.

Potrebbe capitare (è capitato) che un infortunato strappi la maschera dal volto del soccorritore: se questi ha avuto l'accortezza di trasportare con se una maschera di riserva il problema non sussiste ma se rimane senza maschera... allora potrebbe essere un problema risalire rispettando la corretta velocità di risalita.

Esercizio: posizionarsi a -15mt., senza maschera, il compagno sorveglia. Mantenimento della quota (aiutato dal compagno, o appoggiato sul fondo o altro...), lancio dello sparabile, riemersione afferrando lo sparabile e risalendo passando una mano sopra l'altra. Il compagno verifica la velocità di risalita e casomai rallenta l'esecuzione calcolando il tempo e comunicandolo successivamente al compagno. Prima dell'esercizio avremo effettuato una piccola "bocca di lupo" sulla sagola della boa sparabile per delimitare i -5mt. In risalita, una volta trovata la "bocca di lupo" ci soffermeremo per almeno 5' (contare mentalmente 1001, 1002, 1003 fino a... 1300), dopodiché riemergere con la massima lentezza possibile, sempre afferrati allo sparabile.

Motivazione: E' capitato e per fortuna il soccorritore non era da solo e quindi il tutto si è risolto in una risalita assistita dal compagno mentre l'impanicato risale a pallone trasportando con se la maschera del soccorritore. In questo caso vogliamo insegnare a venirne fuori anche se si rimane da soli. E' una vecchia tecnica di risalita che veniva praticata agli albori della subacquea quando non tutti disponevano di un profondimetro e di un orologio subacqueo. E' una regola empirica o un gioco di destrezza, se preferite ma che trova la sua utilità perché mette alla prova la vostra acquaticità facendovi trascorrere parecchi minuti a narici libere e vi farà operare... a tentoni. Da provare.

AL3b – Taglio cime di vario spessore/natura – liberazione da cima su rubinetteria.

Molto spesso se ne parla ma quasi mai si prova il coltello che si è appena comperato per tagliare una cima. Predisporre sul fondo (quota a piacere) alcuni spezzoni di cima di diversa natura e fargli tagliare dall'allievo con gli strumenti a disposizione: l'organizzazione metterà a disposizione un coltello e un paio di forbici affinché l'allievo ne provi i rispettivi vantaggi. Raccogliere gli spezzoni tagliati in una borsa a rete per il successivo smaltimento tra i rifiuti. In quote da decompressione, aggrovigliare una cimetta "da fucile" sulla rubinetteria del subacqueo invitandolo a liberarsi: è possibile togliersi il gruppo e liberarsi oppure usare i propri attrezzi per tagliare la cima (mantenendo la quota).

Motivazione: Può capitare (è capitato) di rimanere impigliati in una cima, magari di piccolo spessore ma estremamente pericolosa. Fermarsi, mantenere la quota e, togliendosi il gruppo, liberarsi da essa è quanto di più semplice ci sia da fare eppure... talvolta... questo non basta. Eventualmente, tentare di afferrare entrambi i lembi della cima afferrandola da dietro, sopra la nostra testa e tagliarli entrambi. Provare alternativamente con coltello e con forbice.

AL4 – S.A.R. Ricerca e recupero.

Mettere in pratica quanto già provato in BD9. Posizionarsi su un fondale massimo di -15mt. Immergersi con una bombola (da 15lt.) al fianco e la nostra attrezzatura standard sulle spalle. Usare una boa segnasub per segnalarsi in superficie. Cercare, in coppia, un

oggetto lasciato sul fondo con le tecniche conosciute: filo d'arianna (se la visibilità lo impone, altrimenti altra tecnica), bussola, etc. Un terzo compagno segue la coppia dalla superficie e mantiene il contatto con il quarto compagno, a terra o a bordo dell'imbarcazione principale. Esecuzione dell'esercizio come da BD. Il safety diver dovrà avere con sé una lavagnetta con sagola di almeno 5mt da porgere alla coppia, una volta raggiunta la quota di deco per eventuali comunicazioni (aria, freddo, liquidi, etc...).

AL4b – gestione della PDD in vari momenti (post immersione, dopo 2 ore...)

Da compiere a secco dopo l'immersione: Non sempre si ha a disposizione un subacqueo brevettato DAN Oxygen Provider (brevetto raccomandato a tutti i subacquei consapevoli) ma ciò non esclude che chiunque deve sapere come comportarsi in caso di presenza di sintomi di PDD.

Dato che generalmente i sintomi possono apparire anche a distanza di qualche ora dalla riemersione, è bene simulare i vari momenti:

Potrebbe capitare (è capitato) che un subacqueo cada immediatamente a terra dopo essersi tolto la giacca della muta. Non c'è tempo da perdere... una bolla (di aria o di azoto lo decideremo successivamente) ha sicuramente bloccato una vena o arteria del cervello e ciò ha determinato la paralisi parziale (emiparalisi) di cui siamo spettatori: somministrare ossigeno il più velocemente possibile è l'unica manovra che possiamo tentare di fare. Il DAN Oxygen Provider potrebbe essere ancora in immersione ma voi... sapete dov'è la valigetta dell'ossigeno e allora.... perché non intervenire? L'istruttore spiegherà l'uso generalizzato delle varie tipologie di somministrazione di ossigeno normobarico.

Potrebbe capitare (è capitato) che alcuni sintomi di PDD compaiano dopo alcune ore dall'immersione, quando il gruppo è già sulla via del ritorno, con itinerari separati, magari perché il vostro viaggio vi sta portando in montagna...: cosa fare? La prima regola è quella di entrare in contatto, prima possibile, con l'ossigeno terapeutico: se siete ancora in "zona diving" oppure se sapete dove reperire l'ossigeno, entrate in contatto con "il vostro istruttore" e fatevi accompagnare da quest'ultimo. Se questo comporta però perdere preziosi minuti allora contattate immediatamente il 118 e il DAN e fatevi assistere in base a dove siete precisando che si tratta di un incidente subacqueo e che avete immediato bisogno di ossigeno normobarico e successivo trattamento iperbarico.

Motivazioni: è capitato che, con la comparsa di leggeri sintomi di PDD dopo alcune ore dalla riemersione, questi siano stati sottovalutati dalla persona, incredula che ciò possa succedere proprio a lei e in ogni caso dopo 4-5 ore e oltre dalla riemersione quando tutti gli altri invece non lamentano nulla. E' capitato che ... ci si dorma sopra e... ci si svegli alle 2 di notte con i sintomi amplificati e... non si sa dove sbattere la testa... andando, questa volta, a disturbare amici e istruttori per "paura" di disturbare il 118 o il DAN con la conseguenza invece di buttar giù dal letto il medico di turno reperibile alle 2 di notte e iniziare un lungo e ansioso (per l'infortunato) trattamento iperbarico. Imparare a non sottovalutare i primi sintomi è la prima regola del soccorritore.

Abbinare a questo esercizio la visita "turistica" di una camera iperbarica con relativa lezione da parte del personale iperbarico al fine di sensibilizzare l'allievo soccorritore alle più disparate possibilità di uso della terapia iperbarica.