

# Immersione in Svizzera

Vita da sub



# Prima dell'immersione

Fiumi gorgoglianti, laghi alpini cristallini e nelle valli laghi color smeraldo: le acque svizzere offrono numerose possibilità agli appassionati della subacquea per praticare il proprio hobby. L'Ufficio per la Prevenzione degli Infortuni Subacquei UIS e l'upi, Ufficio prevenzione infortuni, forniscono alcuni consigli in merito e augurano a tutti immersioni emozionanti e sicure.

## Immersioni in acqua dolce

I laghi e fiumi svizzeri sono più freddi, bui e torbidi dei mari tropicali e pongono altre esigenze ai subacquei. Per questo motivo si raccomanda vivamente di frequentare tutti i corsi sub in Svizzera. Se hai fatto il tuo brevetto nel mare, è meglio fare un'immersione di prova in una scuola sub o in un club d'immersione. Richiedi informazioni in un negozio sub, una scuola subacquea o in un club sulle caratteristiche locali, quale attrezzatura bisogna usare e quale brevetto si deve avere. Se vuoi usare una muta stagna, è importante farsi insegnare l'uso di questo tipo di muta.

## Visita medica

- Prima di un corso sub o di un battesimo in un lago è auspicabile farti controllare da un medico iperbarico e rilasciarti l'attestato di idoneità all'immersione. Le organizzazioni subacquee e le scuole sub esigono un certificato medico attestante l'idoneità all'immersione. Sul sito della Società svizzera di medicina subacquea e iperbarica [www.suhms.org](http://www.suhms.org) trovi una lista di medici specializzati e i moduli per la visita medica.
- Sottoponiti a visita medica ogni 2 anni, a partire da 40 anni ogni anno.
- Controlla se sei sufficientemente assicurato (p. es. infortuni, responsabilità civile); si possono stipulare assicurazioni presso società come DAN/Rega o aqua med.
- se sai di avere un foramen ovale pervio (PFO) attieniti ai consigli per il «low bubble diving» pubblicati su [www.suhms.org](http://www.suhms.org).

### **Preparazione personale**

Frequenta regolarmente un allenamento di nuoto e fruisce delle attività offerte dai negozi sub e dai club (lista su [www.fsss.ch](http://www.fsss.ch) o sui siti delle organizzazioni sub). Questi offrono anche dei battesimi (Discover Scuba Diving/Discover Local Diving) e dei refresher.

### **Scelta del sito d'immersione**

Per le prime immersioni scegli un sito facile e poco profondo di un lago. Informazioni sulle visibilità nei laghi offre il sito del club d'immersione di Aarau [www.tcaarau.ch](http://www.tcaarau.ch) > **Sichtweiten**, (in tedesco) informazioni generali sui siti d'immersione forniscono i libri «Guide de sites de plongée» (in francese) oppure l'applicazione «Sites de plongée» [www.sitesdeplongee.ch](http://www.sitesdeplongee.ch) (in francese). Usa riguardo nei confronti di abitanti, bagnanti e altre persone che praticano uno sport acquatico. Non immergerti dove la subacquea è vietata (vedi p. es. Ordinanza sulla navigazione interna, ONI, art. 77) e informati su altri divieti e limitazioni per i subacquei su [www.fsss.ch](http://www.fsss.ch), [www.ftu.ch](http://www.ftu.ch) oppure [www.diveacademy.ch](http://www.diveacademy.ch) > **Tauchaktivitäten** > **Tauchplatzinfos** (in tedesco).



## **Attrezzatura**

Controlla se tutto il materiale funziona bene e fallo controllare a intervalli regolari in un negozio specializzato per una manutenzione ordinaria. Per le immersioni nelle acque svizzere hai bisogno di attrezzatura speciale sia di giorno sia di notte:

- 2 primi stadi indipendenti
- 2 erogatori idonei per l'acqua fredda
- muta che protegge bene dal freddo
- torcia subacquea con luce forte
- bandiera sub (illuminare di notte)

## **Briefing e controllo pre-immersione**

- Al momento del briefing definisci i dettagli dell'immersione con il compagno d'immersione.
- Chiedi maggiori informazioni se c'è qualcosa che non hai capito.
- Fai un controllo reciproco pre-immersione e parla delle esperienze d'immersione, delle preferenze e della forma psicofisica.
- Adegua l'immersione alla persona con la minor esperienza.



# Lista di controllo attrezzatura

- Muta
- Cappuccio
- Guanti
- GAV con corrugato
- Maschera
- Snorkel
- Pinne
- 2 primi stadi
- 2 erogatori idonei per l'acqua fredda
- Bombola
- Manometro
- Computer
- Torcia
- Bussola
- Cintura/tasche per zavorra
- Zavorra
- Coltello
- Bandiera sub
- 1 cinghiolo per le pinne e 1 per la maschera nel GAV o nelle tasche delle gambe
- Kit di pezzi di ricambio e utensili (farsi consigliare da rivenditore specializzato)



# Immersione

## Regole sempre valide

- Non bere alcolici e non fumare prima dell'immersione.
- Sii cosciente delle responsabilità per te e il compagno d'immersione.
- Segui attentamente il briefing e attieniti alle indicazioni dei subacquei esperti.
- Se possibile resta sempre in curva di sicurezza per tenere basso il rischio di un incidente decompressivo.
- Le immersioni lunghe e profonde richiedono una formazione adeguata e una sufficiente esperienza.
- Risali con un massimo di 10 metri al minuto.
- Effettua sempre uno stop di sicurezza di 3–5 minuti a una profondità di 3–5 metri.
- Rispetta la natura: non toccare flora e fauna.

## Immersioni nei fiumi

Prepara accuratamente ogni immersione in un fiume. Informati sempre sulle caratteristiche del luogo e i possibili pericoli del fiume. L'immersione nei fiumi è riservata ai sub con apposita formazione o molto esperti. Per le prime immersioni rivolgiti a un subacqueo esperto, un club o un negozio sub. Per un'immersione nella Verzasca consulta il sito [www.ti.ch/fiumi](http://www.ti.ch/fiumi) > **Fiumi sicuri**, [www.verzasca.com](http://www.verzasca.com) > **river** e leggi la **Guida per l'immersione nei torrenti**.

- Usa preferibilmente una muta umida e 1–2 kg di zavorra in più.
- 1 ora prima dell'immersione recati sul sito per effettuare un ulteriore sopralluogo.
- Piazza solo le corde assolutamente necessarie a seconda del sito d'immersione e della situazione.
- Segnala il punto d'uscita con sacchetti colorati.
- Evita di avere attrezzature penzolanti.
- Mantieniti il più vicino possibile al fondale o dietro un masso per fruire delle zone con corrente meno intensa.



- Immergiti solo se la stimata velocità della corrente non supera 2 m/s.
- Informati su portata e livelli d'acqua sul sito [www.hydrodaten.admin.ch/it/](http://www.hydrodaten.admin.ch/it/) e controlla i dati aggiornati anche via SMS [www.hydrodaten.admin.ch/it/](http://www.hydrodaten.admin.ch/it/) > **Dati idrologici per SMS.**
- Dopo piogge intense rinuncia all'immersione nei fiumi e informati su eventuali avvisi di pericolo sul sito [www.hydrodaten.admin.ch/it/](http://www.hydrodaten.admin.ch/it/) > **Previsioni e annuncio di piena** oppure chiama Meteo-Svizzera al numero 0900 162 999.

### **Immersione nei laghi alpini**

I laghi alpini cristallini cinti da cime innevate offrono immersioni incantevoli e affascinanti. Tieni conto che a partire da un'altitudine di 700 m. s. m. diminuisce la pressione atmosferica, implicando altri tempi in curva di sicurezza e di decompressione. Per le prime immersioni rivolgiti a un subacqueo esperto, un club o un negozio sub.



- Informati sul luogo.
- Acclimatati alla zona nuova.
- Stabilisci l'altitudine del luogo.
- Imposta il computer sulla modalità laghi alpini.
- Usa 2 primi stadi indipendenti con erogatori idonei per l'acqua fredda.
- Metti nel bagaglio dei vestiti caldi e delle bevande calde.
- Tieni continuamente d'occhio le condizioni meteo [www.meteo-svizzera.admin.ch](http://www.meteo-svizzera.admin.ch) > **Pericoli** oppure chiama MeteoSvizzera al numero 0900 162 999.
- Evita di salire ulteriormente in altitudine (p. es. valicare un passo) entro la prima ora dopo l'immersione.



## Immersione sotto il ghiaccio

Le immersioni sotto il ghiaccio sono magiche e emozionanti. Questo tipo d'immersione impone sempre una preparazione meticolosa ed è riservata solo a subacquei con esperienza in acque fredde. Per immergerti sotto il ghiaccio unisciti a un club o frequenta un apposito corso in una scuola sub.

- Usa sempre una muta stagna.
- Usa 2 primi stadi indipendenti con erogatori adatti per l'acqua fredda.
- Oltre al buco per entrare fanne un'altro per una risalita d'emergenza.
- Usa sempre una cima guida e una che ti collega al compagno d'immersione.
- Concorda i segnali sulla cima di sicurezza con l'assistente in superficie.
- Due subacquei completamente attrezzati e con proprie cime di sicurezza devono essere pronti per poter intervenire in qualsiasi momento in caso d'emergenza.
- Tieni continuamente d'occhio le condizioni meteo [www.meteo-svizzera.admin.ch](http://www.meteo-svizzera.admin.ch) > **Pericoli** oppure chiama MeteoSvizzera al numero 0900 162 999.

## Immersioni particolari

Queste immersioni richiedono una formazione speciale e/o esperienza: immersioni notturne, immersioni in grotta, immersioni profonde, nitrox, trimix, rebreather.

### Immersione con bambini

Informati bene sull'immersione con bambini prima di iscrivere i tuoi figli a un corso, p. es. su [www.cmas.ch](http://www.cmas.ch), [www.divessi.com](http://www.divessi.com) oppure [www.padi.com](http://www.padi.com). Scegli una scuola sub con istruttori qualificati e con attrezzatura per bambini. Inoltre, le immersioni devono essere effettuate solo in condizioni simili a quelle che si incontrano in una piscina.

# Incidenti d'immersione

In Svizzera, ogni anno in media annegano 3 subacquei e 1 ulteriore muore in seguito a un incidente decompressivo. Dei subacquei residenti in Svizzera si infortuna ogni anno un maggior numero all'estero e non in un'immersione nelle acque svizzere.

Attieniti agli standard e alle regole di sicurezza delle organizzazioni subacquee e immergiti sempre con un compagno. Così le tue immersioni saranno ampiamente sicure. Comunica un incidente o una situazione pericolosa all'UIS su [www.ftu.ch](http://www.ftu.ch).



## Incidente decompressivo

Gli incidenti decompressivi sono dovuti a bolle di gas formatesi per un eccessivo accumulo di azoto o per la rottura della parete alveolare se si risale troppo velocemente. Vengono danneggiate strutture corporee fondamentali. Se avverti i seguenti sintomi durante o dopo l'immersione informa immediatamente il compagno d'immersione, l'istruttore o la scuola sub:

- formicolio
- arrossamento della pelle e prurito
- dolori a carico di muscoli e articolazioni (bends)
- deterioramento della capacità percettiva o insensibilità
- sintomi di paralisi

- vertigini forti
- stanchezza eccessiva
- disturbi dello stato di coscienza

In caso di infortunio avviate le seguenti misure di pronto soccorso:

- effettuare rianimazione cardiopolmonare (RCP)
- somministrare ossigeno al 100 % con maschera fino all'arrivo di un medico
- somministrare liquidi
- contattare un medico iperbarico, p. es. DAN/Rega o aqua med

### **Sicurezza e gestione di un incidente d'immersione**

Trovi dettagli relativi alla gestione di un incidente d'immersione sul sito [www.suhms.org](http://www.suhms.org). È importante che come subacqueo frequenti corsi di pronto soccorso, Oxygen Provider e BLS e che partecipi regolarmente a corsi di aggiornamento. Trovi offerte di corsi su: [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org), [www.aqua-med.eu](http://www.aqua-med.eu), [www.cmas.ch](http://www.cmas.ch), [www.padi.com](http://www.padi.com), [www.divessi.com](http://www.divessi.com), [www.sss.ch](http://www.sss.ch).

#### **Numeri d'emergenza**

Numero d'emergenza	112 (menzionare «incidente d'immersione»)
DAN/Rega	1414 (menzionare «incidente d'immersione»)
aqua med	+49 700 348 354 63 (diveline)

### **I 3 consigli principali**



- Immergiti sempre con un compagno d'immersione.
- Informati sul lago o fiume e sulle condizioni meteo.
- Immergiti solo con due primi stadi e erogatori indipendenti.

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.

L'Ufficio per la Prevenzione degli Infortuni Subacquei UIS è l'associazione antinfortunistica indipendente che riunisce tutte le organizzazioni di formazione dei subacquei in Svizzera. Fondato nel 1995, l'UIS raccoglie e analizza i dati dei problemi subacquei e fornisce consigli e raccomandazioni di sicurezza. Il sito [www.ftu.ch](http://www.ftu.ch) offre maggiori informazioni.

**Partner:** aqua med ([www.aqua-med.eu](http://www.aqua-med.eu)), CMAS ([www.cmas.ch](http://www.cmas.ch)), DAN ([www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)), PADI ([www.padi.com](http://www.padi.com)), Polizia lacuale ([www.seepolizei.ch](http://www.seepolizei.ch)), SSS ([www.sss.ch](http://www.sss.ch)), SSI ([www.divessi.com](http://www.divessi.com)), Stadtpolizei Zürich ([www.wasserschutzpolizei.ch](http://www.wasserschutzpolizei.ch)), SUHMS ([www.suhms.org](http://www.suhms.org)), FSSS ([www.fsss.ch](http://www.fsss.ch))



**Foto:** p. 1, 4 e 8 © Matthias Blättler ([www.mblaettler.ch](http://www.mblaettler.ch)), p. 3, 9 e 11 © Michel Lonfat ([www.michel-lonfat.ch](http://www.michel-lonfat.ch)), p. 5 © upi

© upi 2013, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC certificata

upi – Ufficio prevenzione infortuni  
Casella postale 8236, CH-3001 Berna  
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30  
[info@upi.ch](mailto:info@upi.ch), [www.upi.ch](http://www.upi.ch)

