



IL SUBACQUEO VIAGGIATORE

GUIDA ESSENZIALE PER VIAGGI SUBACQUEI IN TUTTA SICUREZZA



SCOPERTA | SICUREZZA | PREVENZIONE

 **DAN**[®]
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Alcuni dei siti d'immersione più belli si trovano nelle località più remote.

Anche se l'isolamento può essere allettante, ci sono fattori che devono essere presi in considerazione quando ci si prepara per qualsiasi viaggio subacqueo.

Per garantire il massimo livello di sicurezza, i subacquei in viaggio devono essere ben preparati e ben informati prima della partenza.

Documentarsi è sempre buona norma, e questo documento ha lo scopo di aiutarti nei preparativi.

COSA CONSIDERARE DURANTE IL VIAGGIO



CONSIDERAZIONI SULLA SALUTE

Anche se sei cosciente delle questioni mediche legate all'immersione, ricorda che il viaggio di per sé ti espone a specifiche condizioni mediche.

DISIDRATAZIONE

Si verifica quando il corpo è impoverito d'acqua ed è un fattore che contribuisce alla PDD (Patologia da Decompressione). Durante un viaggio, l'acqua potrebbe non essere così facilmente reperibile come sei abituato. Porta sempre con te dell'acqua e monitora il colore delle urine.

TROMBOSI VENOSA PROFONDA (TVP)

La TVP si verifica quando si formano coaguli di sangue nelle vene, di solito nelle gambe. La TVP può portare ad embolia polmonare o ictus. I viaggiatori possono essere soggetti a TVP perché lunghi periodi di inattività inibiscono la normale circolazione sanguigna. Per prevenire la TVP, alzati e muoviti durante il viaggio. Se sai di essere a rischio, indossa calze a compressione.

MALATTIE DI ORIGINE ALIMENTARE

La diarrea è la malattia che più comunemente colpisce i viaggiatori. Spesso deriva dal consumo di cibo o acqua non trattata in modo appropriato. Nel tentativo di evitare malattie di origine alimentare, evita la carne cruda o poco cotta, frutta e verdura crude e acqua non trattata (incluso il ghiaccio!).

MALATTIE TRASMESSE DA VETTORI

Spesso causate da contatto con zanzare, zecche, pulci e altri insetti, queste malattie includono chikungunya, febbre dengue e malaria. Le precauzioni appropriate per evitare malattie trasmesse da vettori includono vaccinazione, repellente per insetti ed evitare determinati ambienti.

CONSIDERAZIONI RELATIVE ALLE IMMERSIONI

Documentarsi in anticipo può non essere sufficiente se vuoi evitare sorprese. Una volta sul posto, presta attenzione ad una serie di elementi, che riguardano sia te che il centro sub.

- **CONTROLLA CHE IL CENTRO SUBACQUEO DISPONGA DI** forniture di primo soccorso, attrezzatura per l'ossigeno, compressore ben mantenuto, numeri di emergenza prontamente disponibili.
- **INSISTI SU BRIEFING D'IMMERSIONE APPROFONDITI** Se non ti senti a tuo agio con il piano d'immersione, dillo.
- **RIVEDI IL TUO PIANO D'IMMERSIONE E I SEGNALI MANUALI** E poi ricordati di immergerti secondo il piano stabilito!
- **IMPARA A CONOSCERE IL TUO COMPAGNO** Chiedi informazioni sul livello di certificazione e sull'esperienza subacquea complessiva. Assicurati di essere a tuo agio con la sua attrezzatura.
- **USA PROFILI CONSERVATIVI E MANTIENITI IDRATATO**

CONSIDERAZIONI SULL'ATTREZZATURA

Per essere un subacqueo sicuro ed educato, maneggia correttamente la tua attrezzatura.

- Tieni l'attrezzatura in ordine, nello spazio messo a tua disposizione e fuori da qualsiasi passaggio pedonale
- Piombi, bombole e altri oggetti pesanti devono restare a terra e/o ben fissati
- Controlla che la bombola sia carica prima di ogni immersione
- Mantieni un buon assetto



IL SUBACQUEO VIAGGIATORE

Guida essenziale per viaggi subacquei in tutta sicurezza

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

