



## REGOLE GENERALI PER LE IMMERSIONI SUBACQUEE

1. Immergiti entro i limiti del tuo brevetto e in base alla tua esperienza.
2. Immergiti solo se stai bene e se non sei sotto l'influenza di alcolici, droghe o medicinali. Mantieni sempre un buono stato mentale e una buona forma fisica. Evita alcol e sforzi intensi prima, durante e dopo l'immersione. Effettua un controllo medico almeno una volta all'anno (anche dopo malattie o infortuni o se devi assumere farmaci).
3. Mantieniti attivo e aggiornato come subacqueo, cerca di migliorare le tue abilità attraverso la formazione continua e ripassando le informazioni importanti.
4. Come subacqueo responsabile sai che dovrai immergerti con condizioni ambientali, luoghi, attività di immersione e profondità simili a quelle di addestramento. Per lo svolgimento di immersioni in situazioni diverse e dopo lunghi periodi di inattività (6 mesi) sarà necessario che effettui un ulteriore addestramento in condizioni controllate.
5. Sii pratico dei luoghi in cui ti immergerai o procurati informazioni che ti orientino all'immersione da fonti locali esperte e attendibili.
6. Valuta attentamente le condizioni meteorologiche che troverai al momento dell'immersione e il loro evolversi. Non immergerti se ci sono cattive condizioni meteorologiche. Il subacqueo responsabile è colui che sa rinunciare all'immersione se le condizioni meteorologiche, le proprie condizioni psicofisiche e le condizioni logistiche non sono idonee o adeguate al tipo di immersione da effettuare.
7. Per effettuare immersioni in ambienti chiusi che non ti consentono la risalita diretta e verticale alla superficie, come ad esempio penetrazione di grotte e relitti, speleologia subacquea, immersioni sotto i ghiacci, ecc. dovrai aver ricevuto un addestramento specifico certificato.
8. Presta attenzione ai briefing e alle istruzioni d'immersione e rispetta i consigli di coloro che supervisionano le tue attività d'immersione.
9. Per effettuare le immersioni utilizza attrezzature complete con cui hai familiarità, che siano della giusta taglia e adeguate a effettuare l'immersione pianificata. Mantieni la tua attrezzatura in efficienza e verifica il suo funzionamento prima di immergerti. Effettua la manutenzione periodica della tua attrezzatura e anticipala qualora se ne evidenziasse la necessità.
10. Controlla la tua attrezzatura frequentemente sott'acqua, specialmente gli strumenti: manometro, computer, orologio e profonditàmetro. Termina l'immersione con almeno 50 bar di aria nella bombola.
11. Fai sempre un controllo di sicurezza prima di ogni immersione verificando l'efficienza e la corretta vestizione sia della tua attrezzatura che quella del tuo compagno. Non prestare la tua attrezzatura subacquea a persone che non hanno conseguito un brevetto subacqueo.
12. Utilizza il sistema di coppia, programma sempre le tue immersioni con il tuo compagno. Rivedi con lui i segnali subacquei, cosa fare in caso di separazione e come attuare le procedure di emergenza. Definisci con lui gli obiettivi, i limiti di tempo e profondità e il percorso da seguire durante l'immersione.
13. Segnala la tua presenza in immersione con una boa segnasub e con la relativa bandiera, ben visibili.
14. Usa una barca, un galleggiante o un altro sistema d'appoggio ogni qualvolta che ti sia possibile.
15. Tieni un margine di sicurezza. Non immergerti fino ai limiti della curva di sicurezza prevista dalle tabelle o dal computer. Effettua sempre immersioni senza decompressione. Utilizza sempre uno strumento per monitorare il tempo e la profondità.
16. Pianifica l'immersione più profonda come la prima della giornata. Evita in immersione di andare continuamente su e giù cambiando frequentemente la tua quota ("YoYo"). Inizia la tua immersione alla profondità massima pianificata e poi portati via via a profondità minori.
17. Risali lentamente da ogni immersione a una velocità non superiore a 9 metri al minuto controllando la tua strumentazione. Effettua sempre una sosta di sicurezza di 3 minuti a 5 metri. Guarda verso l'alto e attorno a te durante la risalita per evitare eventuali ostacoli e ascolta se ci sono rumori di eventuali barche in superficie che possono comportare un pericolo.
18. Rispetta le regole previste per volare dopo l'immersione e per effettuare immersioni in quota oltre i 300 metri dal livello del mare.
19. Se ti immergi utilizzando aria arricchita di ossigeno (Nitrox) o altre miscele diverse dall'aria dovrai avere una adeguata preparazione, effettuando corsi specifici.
20. Controlla i pesi in superficie. Tienili liberi in modo da poterli sganciare facilmente in caso di necessità. Effettua discese controllate. Mantieni un assetto equilibrato sott'acqua controllando anche il movimento delle pinne senza appoggiarti o urtare il fondale. Controlla la tua attrezzatura evitando di avere fruste o lacci che penzolano e possono impigliarsi causando anche danni all'ambiente circostante.
21. Mantieni sotto controllo il tuo ritmo respiratorio, non trattenere mai il respiro e non fare pause durante la respirazione mentre respiri aria compressa. Evita l'iperventilazione quando ti immergi in apnea. Evita di fare sforzi eccessivi durante e dopo le immersioni.
22. Conosci e rispetta le leggi, regolamenti o ordinanze locali comprese quelle inerenti la vita marina e i numeri utili per le emergenze.
23. Per le tue immersioni rivolgiti a centri diving professionali. Scegli con attenzione in merito alla qualità delle attrezzature offerte, al sistema di ricarica bombole alle modalità di gestione ecc. Ricorda i pericoli derivanti dal respirare aria inquinata.
24. Registra le immersioni sul tuo log book NADD. Il log book è il diario delle immersioni internazionalmente riconosciuto che attesta la tua esperienza e il tuo addestramento.