

Elena Luini - Pino Farè
con il contributo di Eugenia Trotti e Franco Bottini

Subacquei junior

piccoli per taglia,
grandi per capacità e simpatia

L'attività subacquea dagli 8 ai 15 anni: divertimento assoluto in
totale sicurezza



Ex Novo Ambiente Edizioni



Subacquei junior

**piccoli per taglia,
grandi per capacità e simpatia**

**L'attività subacquea dagli 8 ai 15 anni:
divertimento assoluto in totale sicurezza**



*La realizzazione di questo libro è stata possibile
anche grazie all'appoggio di alcuni amici.
In particolare Alessandro, Claudio, Francesco, che,
con Hasar e Umberto, oltre ad un aiuto concreto, mi
hanno soprattutto concesso la loro fiducia.
A loro, e a Pino, dedico questo lavoro*
Elena

*Questo mio secondo lavoro è dedicato a Lella, che mi
supporta in tutte le attività che svolgo e nelle cose
di tutti i giorni, il tuo contributo è
fondamentale per ogni mia realizzazione.*
Pino

© Giuseppe Farè

E' vietata la riproduzione di questo testo o di sue singole parti se non autorizzate.

A cura di Elena Luini. Giuseppe Farè, Eugenia Trotti, Franco Bottini

Foto di:

Pino Farè, P16, 17, 19, 22, 23, 25, 35, 36, 37, 39, 43, 44, 46, 50, 51, 60, 61, 63, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 83, 89, 92,

Elena Luini P 12, 47,

Henri Broussard P. 15, che non è stato possibile rintracciare,

Maurizio Cucco P. 41, 42

Hasar Mondin P. 31, 57, 62,

Barbara Baffari P. 53

Alice Farè P. 55,

Francesco Turano P. 56

Illustrazioni di:

Clara Cova: copertina, P11, 21

Alice Farè P. 54,

Pino Farè: P. 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 93, 94

Le schede didattiche sono di Elena Luini che le ha ideate e realizzate.

I giochi subacquei originali sono stati realizzati da Pino Farè che ha modificato anche quelli "convenzionali" per renderli adatti allo scopo.

Ringraziamenti

Un particolare ringraziamento a:

A chi, con noi, ha realizzato questo lavoro, i loro preziosi contributi di esperienza danno un valore particolare alle parole scritte.

Bruno Galli per la prefazione e per aver trasmesso il suo entusiasmo agli autori.

Andrea Farè per i consigli relativi al materiale da utilizzare in acqua.

A Massimo Crosta per la grande attenzione che dedica ad ogni mio lavoro.

Ad Alice che, in questo lavoro come nella vita, riesce sempre a far parte delle cose che faccio.

Ai genitori di tutti i giovani protagonisti che ci hanno concesso la loro immagine e la loro simpatia.

A Maurizio Cucco e Lorena Baroffio per le cose non banali che ci hanno raccontato.

A Francesco Turano che ha concesso le sue splendide immagini, ha reso spettacolari luoghi consueti.

Francesco Tempesta della casa editrice De Agostini per aver concesso l'immagine di un loro libro "Gli Oceani"

Massimo Pelliconi della casa editrice La Mandragora per aver concesso l'immagine dei loro libri "Le avventure di un minisub, corso di miniara" e "Le avventure di un minisub, corso di miniapnea"

A Mario Romor che ha concesso l'utilizzo del materiale ESA

L'illustrazione di copertina è stata realizzata da Clara Cova.

ISBN 9788890424212

V. 01.19.11

Indice

Subacquei junior

piccoli per taglia, grandi per capacità e simpatia

L'attività subacquea dagli 8 ai 15 anni:
divertimento assoluto in totale sicurezza

Prefazione di Bruno Galli	9
Introduzione (Pino Farè)	11

L'attività subacquea oggi e le sue evoluzioni (Pino Farè)	15
--	----

L'attività subacquea per bimbi dagli 8 ai 15 anni, aspetti educativi e ludici (Elena Luini) . . .	21
--	----

Gli aspetti medici legati all'attività subacquea (Franco Bottini)	24
--	----

Gli aspetti psicologici dell'attività subacquea nei più piccoli (Eugenia Trotti)	27
Più bravi o più incoscienti degli adulti (Eugenia Trotti)	30
Le paure dei più piccoli (Eugenia Trotti)	31
Le paure dei genitori (Eugenia Trotti)	33

I rapporti tra genitori, istruttori e bimbi	
L'istruttore e i genitori (Elena Luini)	35
Cosa succede quando papà o mamma sono subacquei (Pino Farè)	37
Genitori e figli in immersione (Pino Farè)	38
Genitori e figli nello stesso corso ? (Elena Luini) . . .	39
“Padre e figlio a scuola insieme: piacevoli apprensioni” (Maurizio Cucco) . . .	40
Giorgia e Lorena: quando sono i figli a diventare maestri (Lorena Baroffio)	41

I modelli formativi (Pino Farè)	
I corsi	43

L'organizzazione del corso	45
Gli strumenti didattici (Pino Farè)	
Supporti didattici per i sub dagli otto anni	49
Manuali e supporti per la teoria dei corsi junior . . .	50
La scelta dei diving o dei luoghi di immersione . . .	54
Gli ambienti adatti alla subacquea per bambini . . .	55
Le immersioni didattiche	58
Le attività ludiche post brevetto (Pino Farè)	
Incontriamoci in piscina per rinfrescarci la memoria	60
Immersioni organizzate a misura di subacqueo junior	61
Sub junior e disabilità (Pino Farè)	
Quando andiamo in acqua l'handicap rimane a terra.	65
Modelli didattici specifici	66
Appendice A (Pino Farè)	
Supporti didattici	
Schede	69
Supporti multimediali	71
Appendice B (Pino Farè)	
Utilizzo dei giochi	73
Pesciolini in plastica o gomma	74
Cerchietti zavorrati	75
Birilli ancorati al fondo	76
Piramide	77
Oggetti da recuperare sul fondo	78
Schema di esercizi con strumenti subacquei (Pino Farè)	
Cerchi e quadrati	79
Utilizzo di un singolo ostacolo	80
Attraversamento in assetto	80
Attraversamento dinamico	81

Utilizzo di più ostacoli	82
Tunnel	82
Trapezi	83
Esercizi con trapezi	84
Superamento in capriola	84
Superamento in assetto	85
Passaggio dinamico sotto l'asticella	86
Passaggio con assetto sotto l'asticella	87
Passaggio combinato	88
Aste verticali	89
Percorso orizzontale	90
Percorso con ostacoli	91
Asta graduata	92
Hovering	93
Gestione della salita e della discesa	94
Riferimenti Bibliografici	97
Proposte di lettura e navigazione in internet	98

Subacquei junior

piccoli per taglia, grandi per capacità e simpatia

Prefazione

Conosco Pino da quasi 25 anni, ci siamo persi di vista e ritrovati più volte ma sempre ho trovato in lui lo stesso entusiasmo e amore per la subacquea. Ad essa è poi riuscito a collegare le altre sue passioni, il video e la fotografia, l'amore per la natura e l'ambiente, la passione per la divulgazione e ne è uscito un mix accattivante che ben si evidenzia nelle sue pubblicazioni, prima con "Il Lago, un piccolo mondo" ed ora con questo "Subacquei Junior".

Questo libro potrebbe sembrare il solito manuale per corsi minisub ma, man mano che ci si addentra nella lettura, si scopre che non parla solo degli aspetti tecnici, medici e psicologici dell'attività subacquea dei giovanissimi, ma entra nel mondo delle sensazioni, delle emozioni e delle soddisfazioni che questa branca della subacquea offre.

Questo non è un libro per i bambini, è un libro per gli adulti, per i genitori, per gli istruttori, per i subacquei "grandi".

Tra le righe si trovano tutte le emozioni che si possono provare nella conduzione di un corso per bambini e nelle immersioni effettuate con loro. A volte sembra impossibile che così piccoli possano dare risposte così importanti in una attività certamente non consueta. La loro attenzione, la loro precisione, la loro disciplina ci lascia sempre stupefatti e dovrebbe essere d'esempio per gli adulti.

Pino e il suo staff sono riusciti a trasmettere tutto questo condendo il tutto con un po' di storia, un pizzico di ambientalismo e persino uno sguardo alla disabilità.

In tutto questo, l'aspetto tecnico-didattico resta il life-motiv di tutto il libro. Ogni argomento viene affrontato ed esploso nei minimi particolari, dai supporti didattici agli esercizi, ai giochi da utilizzare e come realizzarli,

agli aspetti psico - fisici e addirittura all'analisi del comportamento dei e con i genitori.

Un libro che mancava, bravo Pino e bravi tutti i suoi collaboratori.

Non so se sia stata significativa o meno la mia presenza nella storia subacquea di Pino, di certo mi sento orgoglioso di aver contribuito, anche in minima parte, a trasmettergli questa passione che lo vede autore di testi sempre interessanti, ma soprattutto lo vede ancora in prima fila nello sforzo di divulgare questa nostra magnifica attività che è la subacquea.

Bruno Galli

Presidente Nazionale

FIAS Federazione Italiana Attività Subacquee

Introduzione

Questo lavoro, scritto a più mani, è il frutto di una esperienza maturata dopo anni di attività rivolta specificatamente ai bimbi. L'obiettivo che ci prefiggiamo è quello di contribuire a meglio delineare i contorni dell'attività subacquea per i più piccoli, ovvero per i giovani tra gli otto e i quindici anni.

In realtà dovremo suddividere molti argomenti in due tipologie distinte, fino ai dieci anni considereremo possibili solo immersioni in piscina o bacini delimitati, a profondità ridottissime. Per i più grandi le attività in acqua saranno le stesse previste per gli adulti, anche se soggette a limitazioni di profondità massima e obbligatoriamente effettuate con professionisti abilitati.

Spesso chi opera con sub in giovane età trova scarsi riferimenti, in molti casi basati esclusivamente su argomenti legati ai margini di sicurezza, alle profondità operative e agli aspetti fisiologici che l'attività subacquea può avere sull'organismo dei più piccoli. Ovviamente tutto quanto trattato in questo ambito è assolutamente fondamentale per con-



sentire a tutti di svolgere immersioni sicure, piacevoli e lontano da possibili pericoli. Ne faremo ampio cenno in quanto riteniamo che nulla possa prescindere da tali considerazioni e indicazioni.

Vogliamo però mettere in risalto anche gli altri aspetti legati all'attività subacquea svolta con quelli che, comunemente, sono chiamati "minisub". Non amiamo questa definizione: spesso questi subacquei sono "mini" solo per la corporatura, ma non

sicuramente per capacità e simpatia.

Vi racconteremo di come il divertimento può diventare la leva per fare imparare a bimbi davvero piccoli come muoversi sotto il pelo dell'acqua, scopriremo che questo



avverrà con facilità e naturalezza sorprendenti.

Anche i genitori con le loro perplessità o paure, assolutamente comprensibili, potranno trarre spunto dagli argomenti che riguardano tali aspetti.

Abbiamo voluto inserire anche qualche spunto legato alla psicologia; riteniamo infatti che le paure dei giovani sub, ma anche e soprattutto dei loro genitori, debbano essere spiegate.

Istruttori e organizzatori di corsi potranno trovare utili suggerimenti per rendere più gradevoli le immersioni sia ai sub, che a genitori ed amici, spesso costretti ad assistere alle immersioni dalla superficie. Proprio agli operatori sono rivolti gli spunti legati ai supporti didattici, alle schede rivelatesi

molto utili nella nostra esperienza, ai giochi che sono fondamentali per trasformare ogni immersione in puro divertimento. Non mancheranno anche le indicazioni legate alla conduzione dei corsi, in particolare per quanto attiene le attività in acque libere, soprattutto per ciò che riguarda la sicurezza e gli aspetti ludici.

Ci siamo permessi di introdurre alcune brevi indicazioni riguardanti la disabilità, consideriamo infatti l'attività subacquea un ottimo ambito nel quale operare anche con persone disabili.

In appendice sono stati riportati esempi di schede e log (registro immersioni), giochi e loro utilizzo, supporti utili a rendere divertenti ma efficaci le attività in acqua.

L'attività subacquea oggi e le sue evoluzioni

La vista di uno strano personaggio, vestito di nero in piena estate, che si porta un pesante fardello sulle spalle composto da una bombola e alcuni tubi penzolanti a destra e a sinistra, fortunatamente, è diventata comune in molti porti e spiagge di tutti i mari del mondo.

Sono numerosi gli appassionati di mare che, dopo aver vissuto piacevoli ed interessanti esperienze sulla sua superficie, scelgono di iniziare un nuovo percorso per conoscere il mondo sommerso. Spesso la scintilla scatta dopo una vacanza nei mari tropicali, alcuni molto vicini, che offrono al turista tutte le comodità delle località più blasonate ed un mare incantevole che pullula di infinite forme di vita, visibili anche a pochi centimetri di profondità.



Foto H. Broussard (Cannes) tratta da "L'avventura sottomarina" di P. Diolé
Einaudi 1953

Le televisioni satellitari spesso propongono interessantissimi documentari che fanno venir voglia, a chi li vede, di tuffarsi direttamente nello schermo, come fosse uno splendido acquario.

Fortunatamente la cinematografia, che tanto ama le tragedie raccontate sul grande schermo, non utilizza più il mare come scenario per le proprie evocazioni. Senza citare titoli ed autori, sono fermamente convinto che il rac-

L'attività
subacquea
ai suoi albori

conto (reiterato) incentrato su uno dei più affascinanti abitatori e predatori del pianeta blu, abbia prodotto danni irreparabili a tale specie e azzerato l'interesse di molti per la vita marina.

Il bello del mare è più forte, al punto che la passione di alcuni subacquei ha fatto sì che oggi sia data a tutti la possibilità di conoscerne almeno una porzione, grande o piccola a seconda della capacità e della possibilità di ognuno.



Ho collezionato, in questi anni, alcuni dei filmati girati dai Pionieri della subacquea, rivedendoli oggi mi ispirano diversi sentimenti. Grande è l'ammirazione per personaggi come Jacques - Yves

Cousteau, Bruno Vailati, Folco

Quilici (che ho avuto il privilegio di intervistare). Sono stati i primi esploratori e comunicatori che hanno mostrato al pubblico di terrestri il mondo marino. Alcuni di loro hanno inventato molti dei dispositivi che oggi noi utilizziamo, hanno documentato per primi le forme di vita che sono diventate oggetto e meta delle nostre immersioni. Altri hanno affinato le attrezzature da ripresa subacquea favorendo la creazione di modelli commerciali alla portata degli appassionati.

Dai racconti appare però, in modo evidente, nonostante i colori sbiaditi e le immagini qualche volta confuse, un senso di superiorità che per i sub allora poteva forse essere giustificato. Ognuno di loro infatti rischiava la propria incolumità ogni volta che si immergeva in un mondo che aveva ancora infiniti segreti, spesso legati alle reazioni

del nostro corpo in situazioni sconosciute.

Alcuni di quelli che ho chiamato “pionieri” e che spesso sono rimasti sconosciuti ai più, hanno contribuito a definire regole per immersioni sicure e metodi didattici che hanno formato generazioni di sub.

In un passato, neppure tanto lontano, i corsi per subacquei erano mediati da logiche “militari”. Non scordiamoci che la cronaca dei conflitti è costellata dalle imprese degli “uomini rana” o degli “incursori” che, eroicamente, hanno portato a termine le loro missioni.

Le mie prime esperienze subacquee, corso compreso, sono state segnate da questa logica. Alla fine degli anni 80' si affacciarono i primi strumenti innovativi e molto più “comodi”: gli erogatori erano già a doppio stadio, ma spesso poco avvezzi a fornire l'aria in modo copioso. Si vedevano i primi gav anulari, una sorta di salvagente che dal collo scendeva sulla parte addominale del sub, allo scopo di compensare l'effetto della profondità sull'assetto. Erano molti quelli che ritenevano pericoloso e inutile tale strumento. Anche il manometro cominciava a fare parte dell'attrezzatura, anche se le bombole (erano sempre due) conservavano un dispositivo, la riserva, che consentiva di mantenere una scorta d'aria in caso di emergenza.

Le protezioni termiche estreme, come le mute stagne, erano patrimonio dei soli professionisti. Di fatto si trattava di una evoluzione dei pesanti scafandri dei palombari. Anche il prezzo di tali mute era da “professionista”.

In quel periodo il mito che coniugava il subacqueo ad una sorta di “superman” stava scomparendo e anche il dominio maschile in questo sport stava velocemente lasciando spazio a molte subacquee che hanno dato un contributo importante a questo appassionante sport.



Gli anni immediatamente successivi hanno visto una vera rivoluzione.

La ricerca “civile” ha messo a punto standard diversi e più sicuri: velocità di risalita più lente, rispetto della curva di sicurezza, rimodulazioni delle profondità raggiungibili a seconda del brevetto ottenuto, ecc. Sono apparsi i primi computer da immersione ad elevata affidabilità e dalle dimensioni contenute. Il gav a giubbotto “jaket” è diventato indispensabile e poi obbligatorio così come il manometro. Le nuove didattiche create negli Stati Uniti hanno dato la scossa finale a quanto ancora resisteva del mondo di esseri superiori che, fino ad allora, avevano esplorato il mare.

I passi verso una subacquea dal volto umano sono stati veloci ed efficaci. Oggi ognuno di noi non si immerge senza una dotazione importante di strumenti, il peso da sopportare fuori dall’acqua è stato di molto ridotto, le mute sono più calde e morbide. Anche il costo delle attrezzature è sicuramente più alla portata degli appassionati. I diving che sono sorti in molti luoghi turistici permettono di praticare attività subacquea a chi ha un brevetto e magari pochissima attrezzatura.

In un futuro anche abbastanza prossimo si intravedono attrezzature sempre più ergonomiche ed affidabili, protezioni termiche più efficaci e confortevoli, strumenti più completi e sicuri, limiti di sicurezza in continua crescita e tecniche nuove volte ad abbassare ulteriormente i pericoli di incidente. Anche i sistemi di comunicazione, oggi poco diffusi, potranno trovare spazio tra i sub, soprattutto se saranno introdotti sistemi simili a quelli utilizzati da molti di noi per scambiare messaggi con i telefoni cellulari.

Le macchine fotografiche digitali diventeranno sempre più compatte e potenti, anche in questo settore non è da escludere che a breve si possano utilizzare apparecchiature dedicate e stagne di ingombro modesto e senza i

problemi di scafandratura che assillano gli appassionati di foto e video.

In estrema sintesi, l'attività subacquea è diventata uno sport per tutti, le didattiche sono più adatte alle nuove esigenze dei sub e anche chi vive una realtà di disabilità trova offerte formative e personale specializzato che consente di lasciare l'handicap in barca.

Da qualche anno una nuova ed affascinante frontiera si sta sempre di più facendo strada anche per i sub junior: ovvero ragazzi che dagli otto anni possono muovere i primi colpi di pinna in piscina e, con alcune limitazioni, a partire dai dieci anni immergersi in mare. A quindici anni potranno già vantare un brevetto che non ha limitazioni se non quelle legate al livello formativo raggiunto.

Anche le aziende che producono attrezzatura stanno ampliando la loro offerta rivolta ai sub più giovani: sono disponibili gav di taglie anche piccolissime, boccagli per snorkel ed erogatore più adatti alla conformazione dei bimbi, maschere più piccole che meglio si adattano al viso dei giovani sub, ma che conservano le caratteristiche delle maschere professionali.

Una piccola annotazione va invece sollevata rispetto ai modelli formativi: oggi non esiste alcuna diversificazione tra le attività previste per gli adulti, rispetto a quelle per i ragazzi a partire dai dieci anni, che vogliono ottenere un brevetto open, advance o di specializzazione. Per quanto attiene ai supporti didattici e teorici si stentano a vedere manuali, contributi multimediali o altro, dedicati alla fascia di età dei sub junior. Spesso questo vincola l'istruttore a lezioni che, pur rimanendo interessanti, possono risultare un po' noiose.

Gav a
misura di
bimbo



Anche questo lavoro, che trae spunto da esperienze vissute sul campo (anzi in acqua), vuole dare il suo contributo per avvicinare un pubblico sempre più vasto ed eterogeneo allo spettacolo della natura sommersa, allargando ulteriormente quelli che oggi sono limiti che l'attività subacquea impone soprattutto per i più giovani.

L'attività subacquea per bimbi dagli 8 ai 15 anni

Aspetti educativi e ludici

La maggior parte dei bambini ama giocare dentro o vicino all'acqua, spesso sono naturalmente attratti da questo elemento che è stato la loro prima "culla" e, se stimolati in modo opportuno, in genere raggiungono subito un ottimo livello di acquaticità.

Se a ciò aggiungiamo i continui stimoli alla conoscenza ed alla salvaguardia dell'ambiente acquatico, provenienti da documentari trasmessi alla televisione o dai moderni programmi educativi scolastici, potremo di certo collocare "l'andar sott'acqua" dei nostri bambini in un progetto educativo ben più ampio.

Inoltre, osservare dal vivo e personalmente la vita acquatica, consente ai piccoli subacquei di provare le esperienze dirette dell'esplorazione e della scoperta, considerate dalla moderna pedagogia fulcro essenziale per apprendimenti duraturi.



Piramide di
cerchietti
galleggianti



Certamente tutto ciò sarà per loro anche una sorta di “sfida” per cercare di raggiungere gli obiettivi prefissati dal corso e conseguire il relativo brevetto. Questo traguardo potrà solo accrescere, specie nella fase pre-adolescenziale, la stima in sé e la fiducia nelle proprie capacità che, negli anni a venire talvolta colmi di incertezze e debolezze, potranno essere messe a dura prova.

Non è da sottovalutare, a mio parere, anche il lato educativo riguardante il rapporto con i “compagni” di immersione: la subacquea enfatizza la necessità di avere un compagno affidabile, del quale avere stima e fiducia, al quale rivolgersi per ricevere aiuto, ma induce anche ad essere attento all’altro, alle sue esigenze o necessità.

E anche se, durante i nostri giochi in acque confinate, spesso inseriamo qualche elemento che stimoli la loro naturale competitività, in confronto ad altri sport l’immersione subacquea in sé non prevede impatto fisico ma solo cooperazione e gioia nel condividere piacevoli esperienze. E’ un’attività “delicata”, svolta in condizioni di stretto controllo da parte di personale qualificato, che punterà al divertimento, naturalmente mantenendo tutte le regole di sicurezza necessarie. Tali obblighi, per la nostra esperienza sul campo, se giustamente motivati, vengono ben accettati dai subacquei “di piccola taglia”, i quali si dimostrano in genere ligi e responsabili.

In genere i modi di apprendimento dei bambini sono diversi, a secondo del proprio carattere e delle proprie attitudini; alcuni apprendono osservando, quindi vogliono “vedere” le informazioni e come funziona qualcosa: quindi si mostrano utili disegni, fotografie, video e dimostrazioni. Altri sono più riflessivi, apprendono meglio se ascoltano spiegazioni esaurienti e focalizzano la loro attenzione sul perché si faccia qualcosa, sul valore dell’esercizio svolto in modo corretto, a questi allievi piace domandare, parlare; a molti invece piace agire. L’interazione e la partecipazione sono le chiavi del loro apprendimento mentre lunghe spiegazioni non riescono a

catturare il loro interesse.

Partendo dal presupposto che le persone imparano meglio quando le informazioni vengono presentate in modo consono, al loro ritmo di apprendimento, non si potrà certo pensare di usare lo stesso metodo per tutti i membri della famiglia. Il riuscire a differenziare i programmi tra adulti e bambini è sicuramente una sfida stimolante per quegli istruttori che hanno voglia di mettersi in gioco.

In ogni situazione penso si debba cercare di attirare l'attenzione dei nostri allievi, ancor più se si ha di fronte una

platea di futuri subacquei, sicuramente entusiasti e motivati, ma che riescono a rimanere concentrati e prestano attenzione per un periodo più breve. Quindi sarà necessario essere creativi e dare

priorità al divertimento finalizzato all'apprendimento. Risulterà molto utile anche usare un linguaggio adatto alla loro età, che può per esempio privilegiare l'uso di sistemi multimediali così stimolanti per le giovani menti. Bisognerà arricchire la propria 'borsa di prestigiatore', inventandoci sussidi appositi che ci permettano di organizzare giochi acquatici, sfide e piccole competizioni, che potranno tener vivo il loro interesse, anche in futuro. Perché..... la prima bolla non si scorda mai!

In appendice troverete qualche esempio di "attrezzi" che ci siamo inventati in questi anni.

Giorgia e
Gabriele
giocano a tris



Gli aspetti medici legati all'attività subacquea

Spesso ci chiedono: a che età si può iniziare a praticare attività subacquea? Trent'anni fa questo sport, nato soprattutto per esigenze militari, era praticato da persone prevalentemente maschili con particolare prestanza fisica. In questi anni però la subacquea si è trasformata, sempre più alla portata di tutti grazie alla evoluzione delle attrezzature e ad una metodica di insegnamento, basata maggiormente sul divertimento e sul relax, ovviamente senza mai tralasciare la sicurezza. Il bambino e l'adolescente che decidono di immergersi portano con sé delle caratteristiche anatomiche e fisiologiche proprie e caratteristiche dell'età dello sviluppo. Ma cosa succede al nostro corpo quando scendiamo sott'acqua? Ovviamente la differenza tra respirare sott'acqua rispetto che sulla terra dipende, a parte dalla necessità di una attrezzatura idonea, dalle conseguenze che il processo respiratorio subisce a causa della pressione esercitata dall'acqua. I movimenti del respiro fanno espandere i polmoni saturandoli di aria. Quest'ultima è una miscela composta prevalentemente da ossigeno (21%) e azoto (79%). L'ossigeno viene assorbito dal sangue a livello degli alveoli polmonari, da qui viene portato al cuore che contraendosi lo distribuisce a tutto il corpo attraverso le arterie dove verrà in parte rilasciato alle cellule per il loro nutrimento. L'azoto invece è un gas inerte e quindi non prende parte a questi scambi. Dai tessuti periferici viene poi rilasciata anidride carbonica che, percorrendo il circuito inverso, giunge ai polmoni dove viene eliminata con la respirazione. Quando ci immergiamo il peso dell'aria aumenta e questo aumento di pressione provoca la diffusione dell'azoto nei tessuti. Più scendiamo più azoto si diffonde nei tessuti mentre quando cominciamo a risalire, riducendosi piano piano la pressione a livello tissutale, l'azoto comincia a defluire verso il circolo sanguigno ed ad essere eliminato tramite la respirazione. E' quindi importante risalire lentamente per dare tutto il tempo al nostro organismo di eliminare l'azoto in sicurezza. Una risalita

troppo rapida potrebbe non consentire il completo scioglimento dell'azoto e provocare quella che è chiamata "malattia da decompressione". Risalendo poi l'aria, che si era appesantita e rimpicciolita nella discesa, comincia a dilatarsi e quindi oltre che risalire lentamente non dobbiamo mai trattenere il respiro in quanto l'aumento di dimensioni dell'aria a livello bronchiale potrebbe creare dei traumi agli alveoli. Soprattutto nelle prime fasi dell'immersione dobbiamo compensare l'aumento della pressione che si esercita sul nostro corpo e soprattutto a livello della membrana del timpano. L'orecchio è formato da tre parti: esterno, medio ed interno; la membrana del timpano separa la parte esterna dell'orecchio dalla media. Quest'ultima è una piccola cavità contenente aria che comunica con le vie aeree tramite due condotti chiamati tube di Eustachio.

Normalmente le tube sono chiuse ma se noi a naso chiuso soffiando leggermente andiamo ad aumentare la pressione a livello dell'orecchio medio compensando l'aumento di pressione esterna (manovra di Valsalva). Tutto quanto detto sinora assume una importanza particolare se riferito ad un organismo in fase di sviluppo come quello di un adolescente. Dobbiamo pensare che lo sviluppo psico fisico dei ragazzi dagli otto ai quindici anni varia da individuo ad individuo e quindi è piuttosto difficile a priori stabilire un'età idonea per iniziare l'attività subacquea. Questo implica una attenta valutazione medica di tipo globale che riguardi sia l'aspetto fisico ma anche quello psicologico, essendo molto importante che il piccolo allievo abbia compreso bene le regole fondamentali di



questa disciplina sportiva e sia in grado di gestire in modo corretto la percezione del pericolo. Da un punto di vista anatomico l'apparato respiratorio è più fragile, gli alveoli polmonari più delicati e quindi massima attenzione che il giovane sub abbia compreso bene l'importanza di non trattenere il respiro e di non risalire troppo velocemente. Ci potrebbe essere una maggiore difficoltà a compensare, quindi scendere molto piano ed eseguendo correttamente la manovra di Valsalva. Un altro aspetto da tenere presente è che nella fase dello sviluppo le articolazioni sono ancora in fase di crescita e quindi si dovrebbe evitare ai più piccoli di sollevare e trasportare bombole per tratti eccessivamente lunghi. Altra caratteristica degli individui più giovani è la velocità superiore nel disperdere il calore in quanto producono più calore metabolico e quindi bruciano più energia di un adulto e, se calcoliamo che in acqua ci si raffredda venti volte più rapidamente che all'asciutto, si capisce quanto sia importante immergersi in acque temperate, per un tempo non eccessivo e con una buona protezione termica. I più giovani sono soggetti a perdere liquidi più rapidamente, quindi è molto importante una corretta alimentazione ed idratazione (possibilmente senza bevande gasate), non stare troppo al sole ed al termine della nostra immersione togliersi subito attrezzatura, asciugarsi e idratarsi. Si può concludere affermando che se idonei dal punto di vista medico, dopo un percorso di addestramento e, se rispettate le regole fondamentali dell'attività subacquea, quest'ultima è sicuramente una attività sportiva assolutamente sicura, che aiuterà gli adolescenti a crescere favorendo loro la voglia di scoprire sempre cose nuove, comprendendo anche l'importanza dell'ambiente a la sua salvaguardia.

Gli aspetti psicologici dell'attività subacquea nei più piccoli

E' ormai noto che i bambini non mostrano più paura degli adulti nell'attività subacquea e che non sono nemmeno più imprudenti. Al contrario, nella maggior parte dei casi e quando sono stati correttamente istruiti, essi sanno modulare in un giusto equilibrio la prudenza con lo spirito di avventura.

Ritenere che i bambini si esponano a pericoli in modo eccessivo o che non sappiano vincere le loro naturali paure è spesso più che altro un problema che, affliggendo i genitori, rischia di inibire o inquinare nei bimbi le prime esperienze di approccio alle immersioni.

Onde evitare che si strutturino reazioni d'ansia patologica o di evitamento legate all'immersione, è molto importante, nell'avvicinare un bambino all'attività subacquea, conoscere e saper gestire le prime normali reazioni di paura e di ansia.

La paura è una emozione fisiologica necessaria alla sopravvivenza. Essa rappresenta la reazione normale del nostro organismo di fronte ad un pericolo. La paura fondamentale di ogni essere umano è quella di morire e da essa derivano pressoché tutte le principali paure. Anche **l'ansia** è un'emozione normale che, evocata da condizioni di incertezza e mancanza di controllo, mette l'organismo in stato d'allarme e lo prepara a reagire in modo funzionale all'adattamento. ¹ L'ansia diventa patologica quando è tanto intensa e pervasiva da neutralizzare le capacità di risposta di fronte al pericolo.

Numerosi stimoli sono capaci di provocare in modo automatico e immediato una reazione di istintiva paura o di ansia nell'uomo: ne sono solo alcuni esempi l'oscurità, gli spazi chiusi privi di vie di fuga, quelli aperti privi di punti di riferimento, l'altezza e la profondità, gli stimoli sensoriali particolarmente intensi, improvvisi o inattesi (rumori, suoni, odori, immagini), la vista del sangue o di propri consimili in condizioni di pericolo, la presenza di animali di taglia superiore o di aspetto minaccioso, ecc.

Fisiologicamente, quando l'organismo registra una situazione di pericolo imminente, di minaccia, di potenziale perdita di controllo, si predispone a combattere o a fuggire ("fight or fly") attivando in modo automatico tutti i sistemi deputati a salvaguardare la propria integrità e l'equilibrio interno (omeostasi). I segnali di tale attivazione sono i cosiddetti "correlati" degli stati emotivi di ansia e di paura e si possono distinguere in: fisici (palpitazioni e sudorazione, respiro rapido e superficiale, sensazione di nodo alla gola, tensione muscolare, tremore, nausea e vertigini, ecc.), psichici (reazione d'allarme, agitazione, paralisi emotiva, ecc.) e comportamentali (iperattività, immobilismo, ecc.). Nei bambini, che spesso non sono in grado o si vergognano di esprimere a parole le proprie paure e i propri stati emotivi, l'ansia si manifesta principalmente con sintomi gastroenterici (per esempio: mal di pancia, nausea, vomito, diarrea).

La reazione istintiva di paura viene poi modulata in modo differente da ciascuno di noi in base alla valutazione dello stimolo che l'ha evocata, all'attribuzione di significato alla situazione. Nel corso della nostra vita, attraverso l'accumulo di esperienze nell'ambiente fisico, sociale e culturale in cui cresciamo, noi impariamo a valutare come pericolose o, viceversa, a considerare innocue, alcune situazioni specifiche. Per esempio: è normale per un essere umano avere paura di staccarsi dal suolo, dal momento che non è dotato di un apparato che gli permette di volare, e tuttavia la maggior parte di noi ha imparato a non provare paura nel salire su un aereo; allo stesso modo, non essendo dotati di un apparato che ci permette di respirare sott'acqua, è normale provare paura ad immergersi nell'acqua profonda, ma molti di noi hanno imparato a non temere le immersioni.

Si parla invece di **fobia**, ovvero di paura "irrazionale", quando essa è legata a oggetti o situazioni di per sé non pericolose per la sopravvivenza². Esistono varie forme di fobia che possono ostacolare un sereno approccio all'attività subacquea³, tra queste ricordiamo, per esempio, l' "idrofobia"= fobia dell'acqua, l' "elasmofobia"= fobia

degli squali, la “barofobia” = fobia di rimanere schiacciati sotto la massa d’acqua; la “pignofobia” = fobia di morire soffocati; la “nictofobia” = fobia del buio, ecc.

In alcuni casi il limite tra legittima paura e fobia è sfumato: la paura degli squali, ad esempio, può essere assolutamente giustificata se ci immergiamo nel mare australiano, ma diventa irrazionale se provoca reazioni d’ansia mentre si nuota in un lago. Le fobie rientrano nell’ambito dei disturbi ansiosi e, qualora invalidanti e disturbanti per il soggetto, richiedono trattamenti specialistici.

Il **panico** viene definito “la paura della paura”: è uno stato di terrore paralizzante che coglie all’improvviso di fronte alla percezione di un pericolo imminente, reale o immaginario. E’ scatenato da sensazioni di costrizione, disorientamento e dalla percezione di non avere vie di fuga. I correlati fisici sono talmente importanti che il soggetto, provando una sensazione di “morte imminente”, può convincersi di avere avuto un malore. In seguito tenderà ad evitare di trovarsi nella medesima situazione. Il panico è pericoloso in situazioni come l’immersione, in cui è necessario agire sempre con coscienza e prudenza, perché annienta la capacità di riflessione e di pianificazione dell’azione, spingendo a gesti irrazionali o inconsci. Diventa più facile da gestire e da prevenire se la persona se lo aspetta, lo riconosce ed è preparata ad affrontarlo. In condizioni di panico è importante rimanere fermi e respirare lentamente, aspettando di ritrovare la calma e di ripristinare un minimo di controllo prima di passare all’azione³.

Ciò che viene definito **trauma** è la conseguenza sulla mente e sul comportamento di un individuo di un’esperienza di paura intensa, orrore o terrore, causata dall’essere stati esposti per mezzo di immagini, scene, suoni o odori ad un evento che ha messo a repentaglio la vita propria o altrui⁴. Tipicamente la scena viene successivamente rivissuta mentalmente sia in stato di veglia che in stato di sonno, producendo nel tempo sintomi di grave disagio psicologico e comportamenti di evitamento delle situazioni associate all’episodio traumatico⁵.

Per favorire nei piccoli un sereno approccio all'attività subacquea è di estrema importanza prevenire le situazioni che possono scatenare il panico ed evitare che il bimbo sia esposto a scene traumatiche, organizzando l'attività in condizioni di assoluta sicurezza.

Più bravi o più incoscienti degli adulti

Nonostante ciò che comunemente si è portati a credere non è affatto vero che i bambini siano più incoscienti o sprezzanti del pericolo degli adulti.

Al contrario, essi normalmente affrontano le nuove esperienze con un atteggiamento di innata prudenza che li porta ad essere diffidenti e sospettosi nei confronti di situazioni che non sentono essere alla portata delle loro capacità di gestione e di controllo.

Difficilmente un bambino è imprudente o pecca di esagerata fiducia in se stesso (il cosiddetto “eccesso di self-confidence” che tanto spesso espone gli adulti più esperti a incidenti gravissimi): il bimbo, che si sente insicuro e privo di esperienza, è tutelato dal proprio istinto di auto-conservazione che lo tiene alla larga da ciò che è avvertito come un pericolo.

Tuttavia, la stessa mancanza di esperienza può fare sì che il bimbo si esponga per “ignoranza” a situazioni di pericolo non note o non percepite come tali. E' pertanto opportuno che ai bambini vengano illustrate nel dettaglio le fonti di potenziale pericolo insite nell'attività di immersione, stimolando in loro quel tanto di paura che basta per mantenere un adeguato livello di attenzione e di allerta, ma fornendo anche tutte le informazioni necessarie sugli accorgimenti da prendere per muoversi in sicurezza, in modo da garantire la possibilità di auto-controllo e di corretta gestione di eventuali situazioni di difficoltà.

Un corretto atteggiamento di prudenza e di prevenzione del pericolo è infatti legato ad una normale dose di paura, necessaria per mantenere un funzionale livello d'allerta, ma contenuta entro i limiti delle possibilità di

controllo del soggetto.

E' raro osservare un bambino che si espone intenzionalmente a situazioni pericolose: in questo caso vi è quasi certamente di mezzo il bisogno di attirare l'attenzione, di dimostrare la propria bravura o di nascondere a se stessi e agli altri le proprie insicurezze e paure dietro ad atteggiamenti di sfida cosiddetti "contro-fobici".

Le paure dei più piccoli

I bambini hanno un rapporto più istintivo con l'ambiente naturale, perché ancora poco mediato da variabili culturali: le paure dei bambini sono dunque quelle più naturali e spontanee dell'essere umano. Tuttavia, presto i bambini imparano dagli adulti di riferimento (genitori, nonni, insegnanti, ecc.) e dalle proprie esperienze dirette e indirette, che cosa sia opportuno temere o non temere e come manifestare o controllare le proprie emozioni: si strutturano di conseguenza atteggiamenti "appresi" di equilibrio, eccesso di prudenza o sfrontatezza nei confronti delle diverse situazioni ambientali e dei pericoli.

Le paure dei bambini rispetto alle immersioni sono dunque, più o meno, le stesse di quelle degli adulti, anche se meno mediate da significati culturali appresi e da esperienze pregresse. Si può così riscontrare la paura dell'ignoto, dell'oscurità, di trovarsi di fronte ad animali pericolosi o di non riuscire a risalire in superficie, ecc. La paura dell'acqua può avere a che fare con la paura di essere sopraffatti o di perdere il controllo e può essere vinta con un graduale avvicinamento al nuoto e alle immersioni. L'esperienza dell'immersione, che fornisce la possibilità di prendere confidenza gradualmente con "i misteri" del mondo sommerso, può essere fondamentale per aiutare a vincere la



paura dell'ignoto, evocata dalle distese d'acqua. Ogni avventura verso l'ignoto, com'è l'approccio alle immersioni, stimola la curiosità del bambino, ma suscita anche qualche timore.

Le paure dei bambini vanno rispettate: i bambini non devono essere "violentati" nell'affrontare le nuove esperienze e tanto meno ridicolizzati o umiliati per le proprie manifestazioni emotive, ma piuttosto presi per mano nel punto in cui si trovano e accompagnati, con un atteggiamento comprensivo e amorevole, da una figura adulta che si dimostri sicura e che sappia ispirare fiducia. Tanto più il bambino percepisce la sicurezza delle figure adulte nei confronti di un'attività proposta, tanto più imparerà a dominare le proprie reazioni di ansia e paura.

Il pericolo maggiore, per un bambino che sta affrontando per le prime volte l'attività subacquea, è quello di spaventarsi per situazioni che non erano state precedentemente illustrate o previste e di strutturare in seguito reazioni di evitamento, che rendono molto difficile riavvicinarlo alla subacquea e che, cosa più grave, generano in lui sentimenti di insicurezza e di inadeguatezza profondi, quando non addirittura ricordi traumatici.

E' importante dunque che i bambini vengano avvicinati gradualmente a fasi dell'immersione di crescente difficoltà, affiancati da adulti esperti.

I bambini dovrebbero essere comunque sempre esposti a situazioni che non superino le loro capacità di fronteggiamento autonomo: dal successo delle proprie imprese derivano l'autostima, la fiducia in se stessi, il senso di sicurezza e di adeguatezza nell'affrontare nuove "sfide". Ma la paura principale e fondamentale di ogni bambino è quella di perdere le condizioni di sicurezza e di protezione normalmente garantite dalla presenza di un adulto attento e accudente⁶.

Durante lo sviluppo emerge spontaneamente e progressivamente la spinta naturale ad esplorare l'ambiente in modo autonomo, tuttavia i bambini accettano di separarsi dalle proprie figure di attaccamento soltanto se sentono di non perderne la disponibilità e l'affetto e se nutro-

no una certa sicurezza nel potervi sempre fare riferimento in caso di necessità⁷.

Da questo punto di vista, l'approvazione e la fiducia da parte dell'adulto sono fondamentali per determinare il rapporto del bambino con la propria autonomia di movimento nello spazio circostante, sulla terra ferma e naturalmente anche sott'acqua.

Le paure dei genitori

Un genitore interessato ad avvicinare il figlio all'attività subacquea dovrebbe riflettere, prima di tutto, sulle proprie motivazioni: per esempio, si tratta semplicemente di far conoscere al figlio, e magari condividere con lui, un mondo nuovo, ricco di piacevoli esperienze, oppure vi sono altre motivazioni e aspettative che inevitabilmente vincolano il bambino a dover produrre performance particolari, rispetto alle quali egli non nutre il minimo interesse? Oppure ancora, si tratta di insegnare al bambino a gestire con prudenza situazioni non comuni oppure lo spirito di fondo è animato da un atteggiamento contro-fobico di sfida del pericolo?

Il ruolo degli adulti, infatti, è fondamentale non solo per mediare i significati di pericolo e per modulare le paure innate, ma anche per graduare le esperienze del bambino sulla base delle sue reali necessità e competenze, in modo da favorire il corretto sviluppo delle sue capacità potenziali, del senso di sicurezza e dell'autostima.

I genitori sono adulti con una loro personalità, formatasi durante lo sviluppo sulla base di fattori costituzionali e di esperienze relazionali e ambientali. La maggior parte dei genitori sente la responsabilità di accudire e proteggere i propri figli e si pone in rapporto con loro con l'intento di sostenerli e accompagnarli nella crescita, favorendo un progressivo sviluppo della loro autonomia.

Ogni genitore è portatore di atteggiamenti peculiari e di significati appresi che trasmettono ai figli le regole su come porsi di fronte all'ambiente naturale, alle nuove esperienze e ai pericoli.

E' importante che i genitori, gli istruttori e gli adulti in generale, siano profondamente consapevoli delle proprie paure e delle proprie modalità di gestione dell'ansia, per saper filtrare e per mediare correttamente i messaggi educativi che intendono trasmettere. L'autoconsapevolezza delle paure e dei propri atteggiamenti è dunque la miglior garanzia perché un adulto non contagi involontariamente il piccolo con ansie o paure poco funzionali.

Nel proporre al bambino una nuova esperienza come quella della subacquea e nel porsi come figure di affiancamento, bisogna essere autentici e ricordare che i bambini sono istintivamente molto sensibili alla falsità, percepita dalle incongruenze nei messaggi trasmessi a livello esplicito e implicito: essi non concedono fiducia a persone che sembrano insincere o poco credibili e non possono avere fiducia se i genitori sono i primi a non fidarsi. La capacità di affrontare la paura è dunque anche una questione di fiducia. Come genitori, se vogliamo che i nostri figli abbiano fiducia nei loro istruttori e in se stessi, dobbiamo innanzitutto fidarci di loro!

¹ Monaco F, Torta R. (2007) *Neurolexicon. Dizionario integrato di neurologia, neuroscienze, psichiatria e psicologia. II Edizione*, Torino, Centro Scientifico Editore.

² Sims A. (2004) *Introduzione alla psicopatologia descrittiva. IV Edizione*. Milano, Raffaello Cortina Editore

³ Capodiecì S. (2006) *Stress, ansia panico e fobie nell'attività subacquea*. In: Venza G, Capodiecì S, Gargiulo ML, Lo Verso G. (a cura di) *Psicologia e psicodinamica dell'immersione subacquea*. Milano, Franco Angeli.

⁴ APA, American Psychiatric Association (2001), *DSM-IV-TR, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali - Text Revision*, Masson, Milano.

⁵ Herbert C, Didonna F. (2006) *Capire e superare il trauma. Una guida per comprendere e superare i traumi psichici*. Trento, Edizioni Erickson.

⁶ Brazelton TB, Greenspan SI. (2001) *I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare*. Milano, Raffaello Cortina Editore.

⁷ Bowlby J. (1979) (Trad. It. 1982) *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Milano, Raffaello Cortina Editore.

I rapporti tra genitori, istruttori e bimbi

L'istruttore e i genitori

Per prima cosa dovremo conquistarci la fiducia dei genitori! Certo perché sono loro che decidono e perché bisogna ammettere che, anche per loro, magari non avvezzi a questa disciplina, non è certo semplice affidarci i propri bambini o ragazzi. Vederli “andare sotto” anche se molto poco, come in piscina, sfuggire con noi al loro controllo, in un elemento che talvolta sentono ostile potrebbe procurare ansia.

Anche se favorevolmente attratti da questa nuova prospettiva, in genere si presentano giustamente dubbiosi e con mille domande, alle quali dovremo

cercare di rispondere nel modo più esauriente. Quindi per prima cosa bisognerà convincerli della validità e soprattutto della sicurezza dei programmi che proponiamo.

Durante la presentazione dei nostri corsi, a cui partecipano svariati elementi della famiglia, ci è sembrato utile proiettare un video che documentasse dal vivo il tipo di programma proposto per i loro figli, ponendo l'enfasi sulla sicurezza, ma anche sul divertimento dei partecipanti.

Una volta illustrati a grandi linee gli obiettivi del corso e l'organizzazione in generale, potrà essere molto utile conoscere le loro opinioni in merito per chiarire ogni dubbio, ma anche per dare a noi l'opportunità di rendere il



corso maggiormente calzante anche alle loro aspettative. L'istruttore, che è lo specialista in campo, come tale deve avere sempre la situazione sotto controllo, può accogliere i genitori che assistono alle lezioni, che si alternano negli spogliatoi per dare una mano. Deve valutare accuratamente la possibilità di farli entrare in piscina durante le immersioni.



A volte forse è più opportuno limitarne la presenza alle occasioni particolari programmate in cui, per esempio, potranno assistere dall'alto, con pinne e maschera, ai circuiti dimostrativi. Ben vengano invece incontri informativi sull'an-

damento del corso e, se previste, uscite in acque libere organizzate come vere e proprie gite, che ci impegneranno sicuramente a livello organizzativo, ma rafforzeranno i rapporti interpersonali.

Il vedere che tutto è sotto controllo, ben organizzato di sicuro li tranquillizzerà e ci permetterà di dedicarci al nostro obiettivo finale: divertirci con i nostri piccoli-grandi subacquei.

Cosa succede quando papà o mamma sono subacquei

Non è raro che genitori subacquei abbiano figli che praticano lo stesso sport, soprattutto in età giovanile. Senza voler fare della facile pedagogia, immagino che questo accada quando i figli pensano che i genitori siano i più bravi, i più intelligenti, i più belli, in sintesi i “più”.

Mia figlia ha frequentato un corso open a 14 anni, durante una vacanza in una delle isole dell'Arcipelago Toscano.

Due istruttori seri e capaci ed una acquaticità mediata da anni di nuoto sincronizzato hanno fatto sì che, dopo quasi due settimane, potesse meritarsi il suo brevetto.

Da papà appassionato, dopo aver visto



la mia bambina in acqua tranquilla e rilassata, ho pensato che l'attività subacquea potesse essere il suo sport della vita, come lo era per me. Le ho regalato parti di attrezzatura, abbonamenti a riviste, iscrizione al DAN ecc. Il risultato è stato disastroso, anni di rifiuto totale per qualsiasi cosa avesse a che fare con le immersioni, una delusione cocente e qualche soldino speso invano. Ho “lasciato perdere” e utilizzato la sua attrezzatura per immergermi. Dopo 3 anni, mi ha chiesto di tornare ad immergersi. Da istruttore diligente le ho prospettato il solito percorso: review, revisione e aggiornamento dell'attrezzatura, ecc. Dopo quanto successo la prima volta non mi sono fatto illusioni e non ho avuto il coraggio di gioire fino a quando, accompagnati da Davide, guida a Poltu Quatu, non abbiamo attraversato il grottino a Caprera. Dopo qualche giorno, a vacanza terminata, lei stessa mi ha chiesto di frequentare un corso advance.

Genitori e figli in immersione

Il seguito di quanto ho riportato nel precedente paragrafo vede come scenario i fondali dell'isola del Giglio, in compagnia di Mario, maestro di subacquea. Una delle più entusiasmanti immersioni che mi siano capitate si è svolta presso la cala del Corvo ed ha avuto come meta la grotta dei gamberi.

Abbiamo dovuto attendere diversi giorni per avere condizioni di mare tali da consentire un ridosso sicuro.

In coppia ci siamo immersi in un mare straordinario. I gesti della mia splendida compagna di avventura, già a pochi metri, mi indicavano un problema di compensazione che non si è risolto in nessun modo, costringendoci a rinunciare all'immersione. Ero disperato, sapevo infatti cosa ci stavamo perdendo. Dopo aver salutato Mario ci siamo avviati lentamente verso la superficie. Arrivati a circa quattro metri con un gesto altrettanto inequivocabile del precedente la mia compagna mi indicò che la compensazione era ok. Abbiamo ritentato la discesa, il "papà apprensivo" mi ha fatto continuare a chiederle se fosse tutto ok. Ad ogni risposta positiva l'entusiasmo di entrambi saliva. Ci siamo velocemente avviati verso l'imboccatura della grotta seguendo la traccia sicura delle bolle di chi ci precedeva. Poco prima dei 30 metri si è aperta una enorme caverna con migliaia di gamberi che circondano i sub. Le luci accese contemporaneamente ci hanno catapultato in un pianeta straordinario. I dieci minuti di permanenza programmata sono passati in un attimo, la gioia di questa esperienza durerà per sempre. Non mi viene in mente nulla di più entusiasmante, coinvolgente e bello che un genitore possa vivere con i propri figli, se non condividere la stessa esperienza. In superficie la gioia per la comune esperienza è sfociata in un fortissimo abbraccio.

Genitori e figli nello stesso corso ?

Spesso in vacanza mi è capitato di vedere genitori e figli fare coppia fissa durante le immersioni e mi sembravano felici di condividere quelle belle esperienze.

Anche a livello formativo mi capita sempre più spesso di avere genitori e figli allievi dello stesso corso, più per motivi organizzativi che per convinzione. Infatti credo che un corso Open Water Junior sia meglio adattabile alle esigenze dei più giovani se formato da un gruppo-classe omogeneo: si potrà programmare nel pomeriggio, evitando ai ragazzi ore tarde in piscina la sera, poco opportune a causa delle giornate scolastiche spesso impegnative. Penso anche che esista il rischio che le attività perdano molti dei loro aspetti ludici per uniformarsi agli standard operativi degli adulti.

Nel caso in cui i partecipanti siano eterogenei, tendo a formare coppie di coetanei più che di familiari. Credo infatti che il coinvolgimento emotivo e l'istinto di protezione dei genitori nei confronti dei figli, non svolga un ruolo positivo durante l'addestramento. Solo una volta raggiunta una certa autonomia, sarà utile che genitori e figli, quando hanno deciso di coltivare questa passione insieme, formino una coppia. Potranno affinare il proprio feeling durante le successive immersioni ricreative e praticare questa attività come il nuovo sport "di famiglia"! Di seguito riporterò stralci di ciò che ci hanno "confidato" Maurizio, padre di Gabriele, che insieme hanno condiviso alcune esperienze subacquee, e Lorena, madre di Giorgia, che invece si è limitata a dover assistere "a secco".

Maurizio con il figlio Gabriele



Maurizio Cucco “Padre e figlio a scuola insieme: piacevoli apprensioni”

“La passione per le imprese subacquee non mi ha mai abbandonato e fin da piccolo (chi scrive appartiene alla classe 1961), passavo le serate insieme a mio padre a guardare in TV, rigorosamente in bianco e nero, le imprese di Jacques Cousteau. Crescendo ho avuto molte occasioni di praticare l’apnea, ma non di frequentare un corso Dive....

.....L’innescò di tutto ciò è stata la possibilità offertami da Pino, amico istruttore, di iniziare all’attività subacquea mio figlio, così ho iscritto Gabriele a due corsi consecutivi in acque delimitate.

.....Terminata questa esperienza molto positiva, mi sono iscritto insieme a Gabriele, che nel frattempo aveva compiuto i richiesti 10 anni, all’Open Water Diver.....

.....Vedendolo sul bordo della piscina, stracarico di attrezzatura, reggersi a fatica, non ho potuto fare a meno di domandarmi se stessi facendo la cosa giusta.

A far crescere l’apprensione poi, concorre la giusta regola per cui sott’acqua il bambino durante il corso sia in coppia con l’istruttore e non con il genitore (per giunta anche lui allievo): intendiamoci, non si tratta di una questione di fiducia nelle capacità dell’istruttore (fiducia mai venuta meno per tutta la durata del corso), è proprio il genitore che separato dalla sua creatura, in un’attività del tutto nuova, non riesce a liberarsi dell’innato istinto paterno.

Sono già in acqua, galleggio comodamente grazie al GAV ben gonfio ed aspetto.

È il momento: seduto sul bordo della vasca Gabriele (11 anni) ruota e sorretto dalla rubinetteria dall’istruttore entra in acqua, seguito poi con analoga manovra dalla sua compagna di corso Giorgia, un anno più anziana.

Fin qui tutto bene, si avvicinano in superficie, ed attendiamo insieme che entrino in acqua Elena e Pino, i due nostri istruttori.

Una volta giunti in acqua anche loro, dopo le ultime raccomandazioni ed un breve richiamo al precedente briefing, i vicendevoli controlli di rito, dopo esserci infilati in bocca gli erogatori ci scambiamo gli ultimi OK di superficie e via, scendiamo.

Subito cominciano i problemi per me: è chiaro, invece di bada-

re alla respirazione controllo mio figlio, il quale, come se avesse svolto da sempre questa attività, è già posato sul fondo della vasca, correttamente in ginocchio.

Finalmente arrivo anche io, così iniziamo gli esercizi.

Osservo con una certa preoccupazione i ragazzi che svuotano la loro maschera, senza la minima esitazione, poi tocca a me ed eseguo l'esercizio con il pensiero a Gabriele (che ovviamente non vedo più, d'altra parte ho la maschera allagata).

Come si sentirà? Le bolle si ricorderà di farle sempre?

Farei bene a pensare a me ed alla mia dannata maschera che, chissà come mai, non si vuole svuotare...

In piscina, devo essere sincero, mi sono poi dato una calmata.

D'altra parte acqua limpida, luce in abbondanza, visibilità

eccellente e la grande fiducia trasmessaci dai nostri istruttori hanno fatto sì che la mia apprensione scemasse un poco.

Ancora dovevo però sperimentare le acque libere.

Maurizio Cucco

Gabriele,
Giorgia,
Maurizio ascoltano il briefing



Giorgia e Lorena: quando sono i figli a diventare maestri ..."

.... Aveva fatto tutto da sola Aveva lasciato il suo nominativo allo stand circa 3 anni fa.

Dopo qualche settimana sono stata contattata da Elena e così è iniziata l'avventura !!!

Alla prima lezione, in piscina vedevo Giorgia interessata e curiosa, guardava l'istruttrice con attenzione e con gli occhi e seguiva passo passo quanto le veniva spiegato.

Era entusiasta e tranquilla. Era eccitatissima all'idea di entrare in acqua e provare l'ebbrezza dell'immersione.

lo dal bordo piscina ero allibita: non avrei mai creduto che una bambina così tranquilla, potesse avvicinarsi ad una disciplina così poco comune.

Al momento della prima immersione in mare tutto mi sembrava così tanto particolare e strano: vedere Giorgia bardata di tutto punto con muta, pinne, maschera e quella bombola così pesante ... mi inorgoglivava e allo stesso tempo - per la prima volta - sentivo dentro di me qualche "folata" di timore.

Giorgia e Pino
consegna
brevetto

Giorgia, invece, era tranquillissima ... si intravedeva solo quella carica di adrenalina dovuta alla curiosità e all'impazienza di entrare nel vivo della sua esperienza!



Entra in acqua, la saluto con la mano e ... piano piano viene sommersa ... non la vedo più!

La curiosità di sapere cosa vede, cosa prova, cosa pensa è l'unico interesse che ho nella testa. Improvvisamente la tensione non c'è più: Giorgia ha raggiunto il suo primo obiettivo e ne ero felicissima!!!

Sicuramente credo che l'attenzione e la sensibilità degli istruttori abbiano giocato un ruolo molto

importante. Diciamocelo chiaramente: l'immersione non è una disciplina qualsiasi ed è abbastanza prevedibile che paura ed ansia possano cogliere in ogni momento!

Saper prevedere o arginare situazioni di panico e trasmettere sicurezza è - a mio avviso - indispensabile: tutto questo noi (io e Giorgia) lo abbiamo avuto.

Essere stata coinvolta nella fase di teoria ed aver condiviso con mia figlia il suo sogno, ha fatto sì che affrontassi con lei questa esperienza con estrema serenità e tranquillità.

... un cruccio: di solito sono i genitori che insegnano ai figli: in questo caso Giorgia ha insegnato qualcosa a me: inseguire un sogno e impegnarsi per realizzarlo!!!

Lorena Baroffio

I modelli formativi

I corsi

Sulla base delle esperienze maturate sul campo possiamo identificare due grandi tipologie di corsi, che a loro volta si possono sviluppare in ulteriori livelli.

Iniziamo da quelli dedicati ai più piccoli: i bimbi a partire dagli 8 anni. Il taglio è decisamente ludico, il gioco favorirà l'apprendimento della corretta posizione in acqua e non sarà difficile fare abituare i nostri piccoli amici ad impadronirsi dell'uso del GAV. Potremo stimolarli in tal senso introducendo giochi subacquei che aiutino

Giorgia fa
l'areoplano



a ottenere e mantenere un buon assetto. Troveranno spazio anche alcuni piccoli e basilari esercizi che però loro vivranno come una parte del gioco, come ad esempio lo svuotamento della maschera.

Per favorire il rapporto di coppia in immersione cercheremo di organizzare giochi che implicino una buona collaborazione, oppure staffette che richiedano una stretta interazione tra i sub. Non mancherà anche qualche piccola gara di destrezza, mentre non saranno favorite quelle di velocità che potrebbero scatenare una competitività eccessiva, che, se pur in casi estremi, potrebbe portare ad affaticamento, stress o affanno.

Soprattutto durante questi corsi saranno importantissimi i momenti formativi di tipo teorico: è fondamentale che

i giovani sub conoscano alcune tecniche di base utili ad una immersione sicura anche a profondità minime. I nostri giovani amici dovranno sapere come muoversi, quali sono i segnali da utilizzare, come effettuare alcune piccole manovre (es: la compensazione), l'uso corretto delle attrezzature (gav, erogatore, ecc.) e piccoli, ma utili, esercizi come togliere e mettere l'erogatore e soprattutto svuotare la maschera. La parte più piacevole sarà quella dedicata alla spiegazione dei giochi. Dovremo



essere il più chiari possibile, i più piccoli penderanno dalle nostre labbra e li scopriremo sorprendentemente attenti alle nostre spiegazioni. Dovremo utilizzare le attrezzature, mostrare loro i giochi, simulare manovre ed eserci-

zi, visto che la parte principale della loro capacità di apprendimento è legata all'imitazione. L'espressione "fate come me" troverà ampio uso.

Dopo l'immersione saremo ancora noi ad enfatizzare gli aspetti ludici, gli immancabili incontri avvenuti in mare, dovremo dare i giusti consigli ai nostri giovani compagni di immersione per consentire loro di immergersi in sicurezza, fare meno fatica e divertirsi di più.

Dedichiamo qualche minuto anche ai genitori, non dimentichiamoci che, con molta apprensione, hanno affidato a noi i loro bimbi e dobbiamo confermare che la fiducia accordataci è ben riposta. Racconteremo loro come è andata l'immersione, quali forme di vita abbiamo visto e quali attività sono state effettuate. Mamme e papà saranno invogliati ad osservare i loro bimbi in acqua e se questo avviene senza interferenze con le attività previste è sicuramente da favorire. Dovremo però arginare l'entu-

siasmo dei genitori “troppo presenti”, ciò potrebbe condizionare anche il comportamento dei giovani sub.

L'organizzazione del corso

Quando un istruttore inizia a gestire corsi con ragazzi e bimbi a partire dagli otto anni deve tenere presente tutte le attenzioni, le norme di sicurezza e le regole che fanno da binario in tutti i corsi con allievi in acqua.

A queste se ne aggiungono altre specifiche: la certificazione medica è fondamentale fin dalla prima immersione anche in acqua delimitate, soprattutto per i più piccoli, così come i documenti di scarico di responsabilità che i genitori dovranno sottoscrivere contestualmente all'iscrizione al corso.

A parte l'aspetto legato alle formalità tutto il resto è divertimento.

Dovremo porre alcune attenzioni alle attrezzature: la corporatura dei nostri giovani amici è spesso minuta, scegliamo GAV di dimensione adeguata, XXS se necessario, esistono infatti aziende che ne producono anche in questa taglia.

Un GAV troppo grande può creare qualche problema per il bilanciamento di tutta l'attrezzatura in acqua, compromettendo posizione, assetto e complicando tutte le attività.

Consigliamo a chi non utilizza una muta di indossare una maglietta di cotone, o tessuto anche più consistente, in modo da evitare possibili piccole abrasioni che l'attrez-

Formulario medico per il partecipante. Contiene campi per Nome, Cognome, Nato a, Residente in via, Città, Provincia, Telefono casa, Telefono Ufficio, Cellulare, E-mail. Sotto, la sezione STORIA MEDICA - PER IL PARTECIPANTE, con domande a risposta sì/no su condizioni di salute, allergie, uso di farmaci, ecc.

Certificato di stato di buona salute emesso dall'Ambulatorio di Medicina Sportiva S.r.l. s.p.a. di Varese. Il documento certifica che il soggetto, sulla base della visita medica da me effettuata, (eseguiti accertamenti obbligatori per il rilascio del certificato di idoneità all'attività agonistica subacquea), risulta in stato di buona salute e non presenta controindicazioni in altro rispetto alla pratica di attività sportive non agonistiche. Il presente certificato ha validità annuale dalla data del rilascio. Data: Varese, 05/12/2017. Firma del medico: Prof. Mario Carlucci.

zatura potrebbe arrecare ai bimbi.

Le bombole da sempre sono uno dei componenti più pesanti di tutta la nostra attrezzatura, per i giovani sub dovremo scegliere le più piccole disponibili: 5 o 7 litri. Eviteremo di far fare loro fatica inutile, faciliteremo l'assetto e la posizione del corpo in acqua e comunque garantiranno una abbondante autonomia più che sufficiente per tutte le nostre attività.

Non sempre è facile trovare contenitori di queste dimensioni, il taglio più comune infatti è quello da 10 litri, un po' grande per i più piccoli, ma decisamente adatto per i giovani sub da 10 o 11 anni in su, compatibilmente con la loro corporatura.

Di solito gli erogatori non presentano particolari problemi, scegliamoli tra quelli più morbidi, cerchiamo anche di montare fruste non troppo rigide, che potrebbero creare qualche disagio.

Pinne, maschere ed aeratore saranno quelli personali dei nostri giovani amici. A chi ci chiederà un consiglio nel caso di un eventuale acquisto, daremo le consuete indicazioni relative a comodità e vestibilità.

Ci porteremo sempre in vasca o in acqua anche qualche chilo di zavorra supplementare, dato che saranno comuni i problemi di assetto, soprattutto durante le prime immersioni. Per i corsi dedicati ai più piccini dovremo ricordarci di farne uso durante tutte le immersioni e chiederemo loro di annotarne il numero sulla scheda log. Per i corsi open junior consiglieremo ai partecipanti di adeguare la propria zavorra per le immersioni successive.

Anche in acque delimitate ricordiamo di posizionare un pallone segna sub, diventerà automaticamente il punto di riferimento durante le immersioni e segnerà la nostra presenza a chi sta in superficie.

Per i corsi dedicati ai più piccoli sarà l'istruttore a trasportare l'attrezzatura a bordo vasca e ad assemblarla. Questa attività potrà avvenire alla presenza dei giovani allievi che non mancheranno di osservare attentamente tale operazione.



L'istruttore dovrà tenere ben presente che diventerà il riferimento principale per tutti i suoi giovani amici e che avrà gli occhi addosso anche dei genitori: la cura dell'attrezzatura, sua e dei bimbi e l'ordine a bordo vasca non passeranno certo inosservati.

Del rapporto tra istruttore, allievi e genitori abbiamo già parlato all'inizio di questo lavoro. Non scordiamo che il rapporto di fiducia è alla base di tutta l'attività rivolta ai giovani sub.

Dei luoghi dedicati alle immersioni parleremo tra breve, gli istruttori dovranno curare molto questo aspetto, rappresenta la chiave per una buona riuscita delle attività in acqua.

Al termine delle attività, soprattutto quelle a partire dagli otto anni, cerchiamo di mantenere i contatti con genitori e bimbi. Spesso infatti questi ultimi se siamo stati efficaci, potranno diventare subacquei junior nel volgere di qualche anno.

In piscina
durante il
corso



Dal punto di vista prettamente didattico i corsi open junior seguiranno in modo preciso le indicazioni dettate dalle agenzie didattiche.

Le attività dedicate ai più piccoli saranno sempre svolte nel rispetto delle regole indicate dalle agenzie che però, in questi casi, non indicano un percorso didattico rigido, ma lasciano all'istruttore il compito di rendere interessanti e piacevoli le attività.

Questo lavoro per quanto attiene alle attività dedicate ai più piccoli si basa su esperienze maturate in vasca, che hanno visto una organizzazione di corsi su due livelli: uno

“base” ed uno “avanzato”.

Entrambi i corsi si articolano su cinque immersioni, tutte in acqua delimitate, per ognuna di queste è stata predisposta una apposita scheda ed alcune schede aggiuntive. I corsi base vedono le prime due immersioni dedicate prevalentemente all’ambientamento, alle prime esperienze in acqua e alle attività ludiche. Si prosegue quindi con attività che prevedano semplici esercizi di base senza trascurare ovviamente l’aspetto legato al gioco.

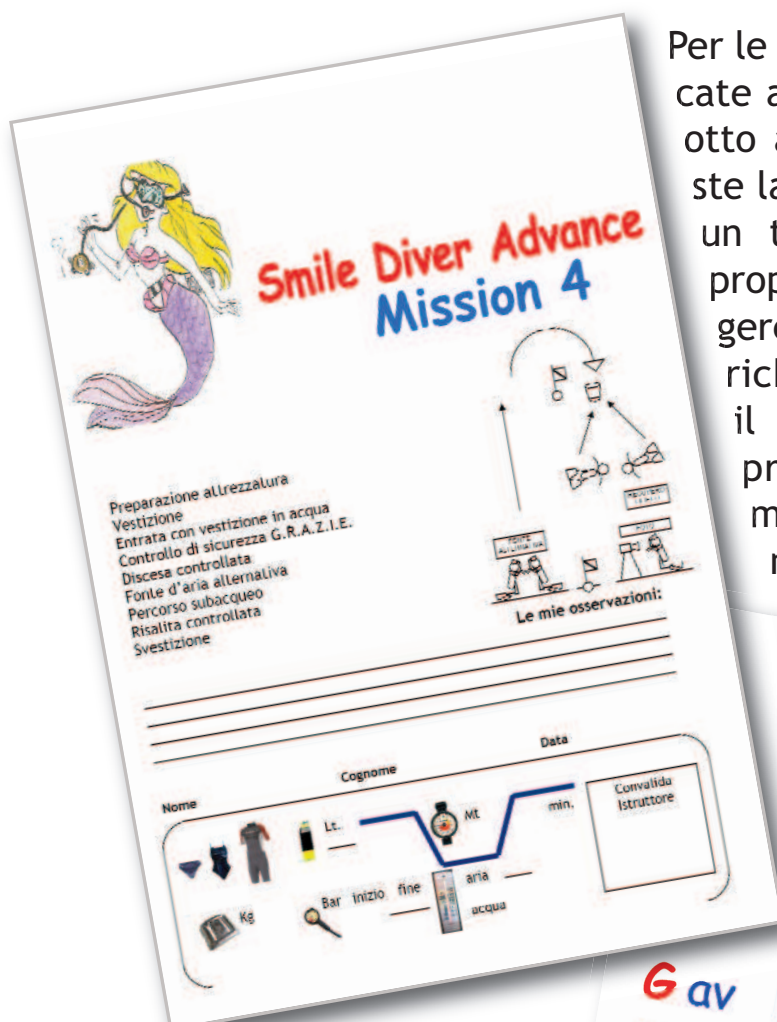
Il corso “avanzato” prevede un approccio un po’ più specifico, i giochi saranno svolti secondo circuiti prestabiliti, saranno introdotti esercizi leggermente più complessi che potranno essere propedeutici ad un corso open junior. Al termine una immersione sarà dedicata all’assistenza al compagno e alle basi del primo soccorso.

Anche in questo corso ai partecipanti saranno consegnate schede specifiche per ogni immersione in modo da formare un log e altre ulteriori supporti che conterranno nuove informazioni e indicazioni utili al soccorso.

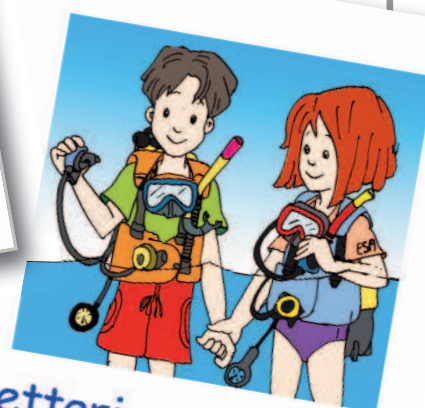
Al termine i partecipanti avranno maturato una buona esperienza, se pur iniziale, che darà loro la consapevolezza di essere in grado di effettuare semplici attività in acqua, molto simili a quelle di un “subacqueo vero”. Questo sarà un ottimo stimolo per le successive esperienze. Non ci si dovrà scordare però di specificare, fin da subito, che tali esperienze non autorizzano alcuno ad effettuare immersioni in acque libere.

Gli strumenti didattici

Supporti didattici per i sub dagli otto anni



Per le attività dedicate ai bimbi dagli otto anni non esiste la necessità di un testo vero e proprio o di svolgere lezioni teoriche. Durante il briefing che precede l'immersione sono molto più



Gav
Rubinetteria
Aria
Zavorra
Individua erogatore di riserva
Erogatori

efficaci alcune schede esplicative alle quali se ne aggiungono altre che schematizzano le regole di sicurezza e i comportamenti.

Da non dimenticare anche le pagine del "log" che riporteranno gli schemi delle singole immersioni con le annotazioni dei sub e tutti i parametri tecnici dell'attività (profondità, tempo, zavorra,

muta, volume bombole, pressioni, ecc.). Queste diventeranno parte integrante di quello che potrà, un giorno, diventare un vero e proprio log che, oltre a riportare centinaia di immersioni nei mari del mondo, conterrà le prime preziose esperienze che hanno spalancato le porte del mondo sommerso.

La veste grafica dovrà essere semplice, si dovranno preferire le icone e i disegni ai testi. I colori dovranno essere vivaci. Il mondo dei cartoni anima-



ti, preferibilmente quello dei grandi dell'animazione americana ed europea, potranno fornirci idee e spunti per arricchire il materiale utilizzato. In appendice sono riportati alcuni esempi utilizzati durante

le attività con i più piccoli.

Se le nostre attività si svolgono in mare, negli ambienti che analizzeremo tra poco, potremo anche soddisfare l'insaziabile curiosità dei nostri amici utilizzando semplici testi, appositamente pensati per loro. Questi libri sono sempre molto semplici e comprensibili: riportano poche, importanti e precise informazioni, che ci aiuteranno a svelare i segreti nel mondo sommerso. Troveremo sicuramente molti disegni di pesci, piante alghe ed animali e tra questi non faremo fatica a trovare quelli visti durante le immersioni.

Manuali e supporti per le teoria dei corsi Junior

I corsi dedicati ai ragazzi dai 10 anni che contemplano il rilascio di un brevetto open prevedono, oltre alle sessioni pratiche in acque delimitate e in mare, anche alcune lezioni teoriche. A seconda delle didattiche il numero e la durata può variare, ma normalmente questa attività prevede un impegno che va dalle 10 alle 15 ore.

Tutte le informazioni, le regole, le curiosità e i consigli

utili a svolgere in sicurezza l'attività subacquea sono riportate all'interno di testi, più o meno voluminosi, dettagliati e complessi.

Gli istruttori utilizzano ulteriori supporti, veicolati attraverso un personal computer, che fanno da schema guida per le lezioni e consentono di meglio comprendere alcuni degli argomenti più complessi o delicati.

Tutti i testi sono scritti con un linguaggio semplice e comprensibile, riportano immagini che completano l'argomento trattato, hanno in buona sostanza una veste grafica e contenuti facilmente fruibili. Tutto questo è sicuramente valido e molto efficace soprattutto per gli allievi "adulti" che frequentano un corso. Possono però diventare, per i più piccoli, "troppo seri", poco colorati, un po' "pesanti" se non addirittura noiosi soprattutto rispetto ad alcuni argomenti. Senza assolutamente derogare ai contenuti che dovranno essere rigorosi, precisi e puntuali nel ribadire tutto quanto potrà essere utile a svolgere immersioni sicure e divertenti, potrebbe risultare "simpatico" un testo dedicato proprio ai giovani sub.

Alcune agenzie didattiche hanno sviluppato testi dedicati in modo specifico a loro, ricchi di immagini e disegni. I risultati sono spesso davvero ottimi e questi libri sono assolutamente piacevoli e facilmente fruibili.

Lo stesso discorso vale per le immancabili slide visualizzate tramite personal computer. In alcuni casi la veste



grafica è davvero molto seria e formale, forse troppo anche per gli adulti. Le possibilità legate all'utilizzo di tecnologie multimediali consentono di "vivacizzare" facilmente e con estrema efficacia questi supporti, rendendoli sicuramente più piacevoli, vari, interessanti e soprattutto in grado di aumentare l'interesse per le lezioni teoriche.

I supporti multimediali, oltre a presentare una veste più adatta ai giovani sub, potranno prevedere la presenza di

schede di approfondimento, piccoli filmati, animazioni, simulazioni di calcolo, ecc.

Abbiamo visto all'inizio di questo lavoro che il numero degli appassionati che vogliono conoscere il mare da dentro è in aumento e saranno sempre di più anche i sub giovanissimi che inizieranno questa avventura. A loro potranno essere dedicate più attenzioni e strumenti specifici. Non è da escludere che tali supporti possano essere graditi anche dai sub adulti.



Tutto questo non va letto come una critica mossa alle agenzie didattiche: queste infatti devono considerare molti aspetti nel momento in cui progettano un corso e ne realizzano i supporti didattici dedicati. Spesso la realizzazione di testi può risultare complessa, costosa e deve tenere presente che spesso i manuali sono prodotti in diverse lingue. Anche le logiche legate ai numeri spesso non favoriscono la realizzazione di supporti particolari. La speranza di chi ha realizzato questo lavoro è che presto tutte le agenzie didattiche intraprendano la strada della realizzazione di supporti specifici.

I supporti informatici sono spesso di facile gestione e modifica. Ciò non deve autorizzare alcuno ad apportare modifiche ai supporti: oltre a modificare materiale non di

proprietà dell'istruttore, ma semplicemente in uso per lo svolgimento dei corsi, il rischio è quello di modificarne, anche inconsapevolmente, i contenuti creando potenzialmente situazioni pericolose. Va detto che le più prestigiose agenzie erogano corsi certificati (EN 14153-2 - EN 14153-3). Tale certificazione riguarda anche i supporti didattici (manuali, slide, ecc) che quindi, se modificati, non saranno più validi e potrebbero mettere a rischio la validità del brevetto stesso.

La caletta e la spiaggia di Paraggi



Foto B. Baffari

Il nostro contributo è in tal senso riportato in appendice, come esercizio abbiamo modificato una presentazione (slide) allo scopo di renderla più Junior rispetto all'originale. Questo è rimasto assolutamente un test di gradimento, che non è mai stato utilizzato per i corsi.

La scelta dei diving o dei luoghi di immersione

L'ambiente ideale per le immersioni



preparare l'attrezzatura, indossarla, vivere una nuova esperienza in mare, uscire lavare e sistemare gav, erogatori muta, ecc. sono spesso abbastanza lunghi. Per i protagonisti di questa avventura il tempo corre svelto, ma chi attende il loro ritorno a riva ha la sensazione che le lancette siano rallentate dalla immancabile trepidazione che sempre assale i genitori dei nostri giovani amici.

Per rendere più piacevole l'attesa si dovrà cercare di effettuare immersioni in luoghi che, oltre al diving, offrano una comoda spiaggia, dei servizi, magari un buon ristorante ed un bar che serva un ottimo caffè.

Le immersioni non cambieranno, ma la permanenza di genitori, istruttori e ragazzi ne trarrà sicuramente grande giovamento.

Questo aspetto non dovrà essere preponderante rispetto alla sicurezza, alla bellezza dei fondali ed alla qualità del diving che ci accoglie e assiste. Non è raro però che

le diverse componenti si combinino in modo da creare una situazione ottimale per tutti.

Nella scelta dei luoghi, oltre alle considerazioni viste sopra, dovremo considerare in modo specifico le caratteristiche dei fondali. Cerchiamo di effettuare immersioni in siti conosciuti, sapremo guidare i nostri giovani com-

pagni ad osservare le forme di vita più interessanti. Una particolare attenzione dovrà essere dedicata ai limiti massimi di profondità, superarli rappresenta una



inutile assunzione di rischio ed un pericolo reale per i giovani sub. Evitiamo quindi di immergerci su pareti che raggiungono profondità eccessive. Le immersioni in queste condizioni possono risultare oltremodo impegnative per tutti i sub, soprattutto le prime volte: potrebbe facilmente capitare che qualcuno superi la quota massima consentita. Se ne abbiamo la possibilità scegliamo piccole cigliate o pareti che, se pur modeste, possano celare una infinità di interessantissimi spunti di osservazione. Anche le franate non mancheranno di regalarci emozioni uniche. Se possiamo privilegiamo il fondale degradante che consente una immersione con molti punti di riferimento per i sub e un controllo più agevole da parte dell'istruttore, senza compromettere l'aspetto ludico e la presenza di un gran numero di forme di vita.

Gli ambienti adatti alla subacquea per bambini

Iniziamo da quelli dedicati ai più piccoli: i bimbi a parti-

re dagli 8 anni. In questo caso i luoghi dove i nostri piccoli sub vivranno probabilmente le primissime esperienze di immersione dovranno essere selezionati con particolare cura. Iniziamo dalla profondità, che spesso preoccupa soprattutto i genitori. Questa non dovrà superare il metro e mezzo, se siamo in una piscina le precauzioni terminano qui, se operiamo in mare dovremo scegliere un luogo che sia particolarmente riparato dalle onde (alle nostre profondità il moto ondoso può recare disturbo), possibilmente poco affollato da bagnanti o curiosi, che consenta

Fondale piatto
e sabbioso



una agevole e sicura entrata o uscita. Si dovrà cercare di evitare, per quanto possibile, di operare su fondali sassosi, spesso popolati da ricci o in presenza di massi sommersi, che possono essere interessanti per le osservazioni, ma potenzialmente pericolosi soprattutto durante le primissime espe-

Foto Francesco Turano

rienze. Si dovrà effettuare sempre una ricognizione prima di utilizzare l'area prescelta: questa dovrà essere assolutamente sicura e poco impegnativa, i nostri giovani amici probabilmente saranno in acqua con mute corte e leggere e si poseranno spesso sul fondo. Normalmente si preferiscono spiaggette riparate, calette, insenature, aree protette da frangiflutti, ecc. Dovremo verificare la visibilità ogni volta che andremo in acqua, lo stesso luogo può presentare condizioni diverse, anche a distanza di poche ore. Se la visibilità non è buona ci renderemo subito

conto che il livello di sicurezza può diventare insufficiente a svolgere una immersione sicura e così i nostri giovani amici vivranno una esperienza meno divertente e piacevole. In questo caso la scelta migliore è quella di attendere che le condizioni tornino ad essere ottimali.

Se possiamo stendiamo sul fondo una cima ben visibile che faccia da guida e riferimento in ogni istante della nostra immersione: ci potrà essere di aiuto anche per staffette e giochi.

Il fondale nei
primi metri

Le attività in piscina necessarie per ottenere un brevetto OPEN saranno analoghe a quelle richieste agli adulti. Con le ragazze e i ragazzi che vorranno vivere con noi questa singolare esperienza potremo integrare gli esercizi “canonici” con attività che uniscono divertimento ed



Foto Hasar Mondin - Paraggi S.M. Ligure

esperienza: si potranno utilizzare ostacoli da superare come cerchi, quadrati sommersi, ma anche trapezi collocati a differenti altezze. Organizzeremo percorsi che prevedono superamenti, passaggi, soste in assetto. Far trasportare oggetti con le mani lungo tali percorsi migliorerà ulteriormente la posizione in acqua e disincentiverà l'uso delle mani per nuotare in immersione.

Questo potrà rendere più varie le attività in piscina, spesso molto “didattiche” e abituerà i nostri compagni di avventura a curare in modo particolare l'assetto. Come

abbiamo visto per i più piccoli, potremo introdurre un po' di competitività tra i sub, sempre però assolutamente nel rispetto delle regole di sicurezza.

Se operiamo in mare valgono tutte le indicazioni viste per i bimbi a partire dagli 8 anni: in questo caso potremo operare a profondità leggermente superiori, ma sempre entro i 3 metri.

Le immersioni in mare con i giovani sub che a partire dai 10 anni frequentano un corso Open Junior, richiedono attenzioni particolari. Le profondità operative cambiano, gli esercizi saranno effettuati tra i 4 e i 6 metri. Analogamente ai corsi per gli adulti esistono però limiti massimi che non si dovranno assolutamente superare sia durante il corso che, una volta brevettati, nelle immersioni ricreative.

Per quanto riguarda la tipologia di fondale ottimale, dovremo identificare aree che siano polivalenti, ossia con zone a fondale piatto sabbioso o con ciottoli per la parte didattica dell'immersione. Per le esperienze subacquee la presenza di rocce e sassi favoriranno l'osservazione di interessanti forme di vita. Possiamo anche optare per zone con la presenza di Posidonia, inizieremo così a far conoscere ai nostri amici un ambiente unico e fecondo di vita. Una ulteriore attrattiva è rappresentata da massi di dimensioni importanti o dalle piccole pareti che favoriscono la presenza di popolamenti caratteristici delle zone riparate dalla luce solare diretta: qui si sviluppano forme di vita molto curiose. In sintesi cercheremo di optare per fondali che siano interessanti per qualsiasi tipo di immersione a partire dai primissimi metri di profondità.

Le immersioni didattiche

Per i più piccoli le immersioni saranno tassativamente da svolgere in acque delimitate, l'ambiente più adatto è stato evidenziato prima. Durante queste esperienze prevarrà su tutto l'aspetto ludico. Le attenzioni da riservare ai più piccoli sono relative alle basilari norme di sicurezza che saranno ovviamente evidenziate durante i brie-

finché. Scopriremo in acqua che i piccoli sub hanno capacità straordinarie: mantenere l'assetto, attraversare o superare gli ostacoli non sarà un problema. Potrà capitare di dover correggere qualche movimento soprattutto nella pinneggiata. Spesso infatti i bimbi tendono a nuotare a "cagnolino", vanificando l'efficacia delle pinne. Il resto è divertimento puro.

Durante le immersioni didattiche con subacquei junior

(dai 10 anni) dovremo sicuramente svolgere tutto il programma didattico previsto. La parte ludica dell'esperienza in mare sarà basata sull'osservazione del mondo sommerso e delle sue forme di vita. In ogni caso l'istruttore non mancherà di indicare animali e piante che popolano i primi metri o che si incontrano frequentemente in acqua. I nostri giovani amici saranno affascinati anche da tutto ciò che osserveremo e dovremo mostrare loro ogni alga, pesce, anemone, ecc.

Non sarà difficile osservare triglie che razzolano anche vicino ai nostri piedi, oppure seppie e polpi sempre molto curiosi, salpe e sarghi non stenteranno a comparire sui massi nelle parti esposte alla luce.

I nostri giovani amici saranno sicuramente compagni di



immersione splendidi e curiosi che rispetteranno tutte le indicazioni, ma saranno attratti dalle meraviglie che incontreranno in mare. Dovremo fare in modo che possano osservare e conoscere il mondo sommerso, ma dovremo tenere presente i margini di sicurezza, mantenere



unite le coppie, controllare spesso i parametri dell'immersione soprattutto per quanto attiene a profondità e pressione dell'aria nelle bombole.

Con queste semplici attenzioni vivremo un'esperienza entusiasmante, che ci farà scoprire quanto

è piacevole e appagante questo tipo di attività.

Al termine, durante i debriefing, oltre alle indicazioni tecniche relative ad esercizi ed immersione potremo ripercorrere, magari con l'ausilio di un testo, gli incontri avvenuti in acqua e faremo conoscere ai nostri amici i segreti del mondo sommerso. In questo modo li aiuteremo a diventare ottimo subacquei che conoscono e rispettano l'ambiente che li ospita in immersione e che li circonda sulla terra ferma.

Le attività ludiche post brevetto

Incontriamoci in piscina per rinfrescarci la memoria

Per i subacquei adulti il “review” è una abitudine consolidata ad inizio stagione. Tutti sappiamo che serve per “rinfrescare la memoria” a chi pratica l'attività subacquea solo nella stagione calda o in mari tropicali durante le vacanze. Rappresenta soprattutto una importante precauzione utile ad affrontare le imminenti immersioni in

sicurezza.

Tutto questo ovviamente vale anche per i sub junior, ma a loro vogliamo dedicare qualche piccola attenzione in più.

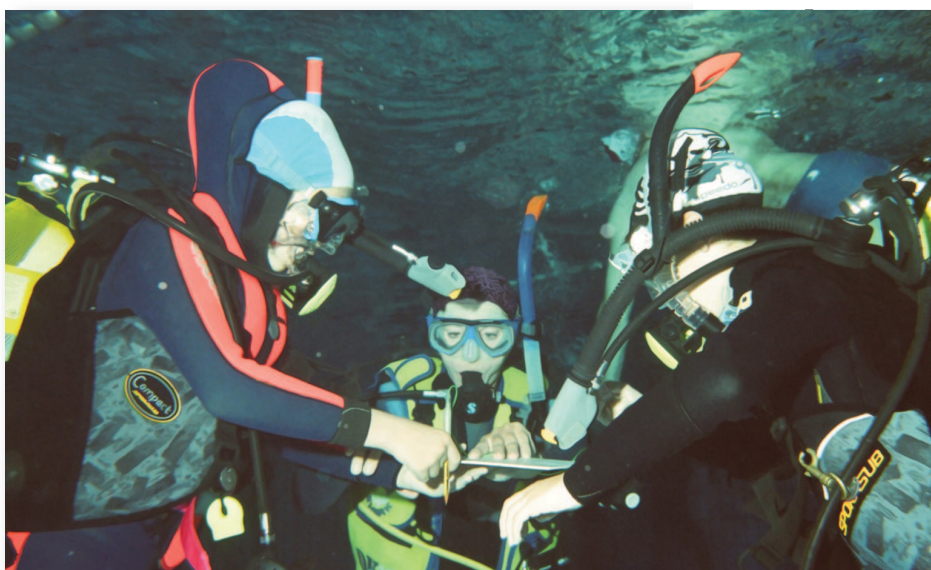
Questa dovrà essere una occasione per riallacciare i rapporti che la stagione invernale e gli impegni scolastici spesso diradano. Uno degli aspetti fondamentali è quello ludico anche nell'immersione in piscina: porteremo in acqua alcuni dei giochi che abbiamo utilizzato durante i corsi. Cerchi, quadrati e trapezi sommersi aiuteranno a

“giocare” con l'assetto, tra un passaggio e l'altro potremo inserire agevolmente gli esercizi che i normali review prevedono. Potremo anche trasformare in forma di gioco le manovre di soccorso o sostentamento dei compagni di immersione. I consueti e spesso noiosi giri in piscina per affinare l'assetto potranno essere trasformati in divertenti staffette, introducendo una piccola dose di competizione, inevitabile per dei subacquei esuberanti come i nostri junior.

Se ne abbiamo la possibilità scattiamo qualche foto, i genitori stempereranno così la tensione, spesso mal celata, nel vedere i loro bambini muoversi in un abisso di due metri. Non stupitevi se vi confesseranno di averle attaccate sul frigorifero della cucina insieme alle cartoline ed ai ricordi di vacanze esotiche.

Non esitate anche a girare qualche immagine video se ne avete la possibilità, il piccolo schermo raccoglie sempre molti consensi soprattutto se mostra le imprese dei nostri figli.

Elena con
Giorgia e
Gabriele



Immersioni organizzate a misura di subacqueo junior

Il fondale nei
primi metri

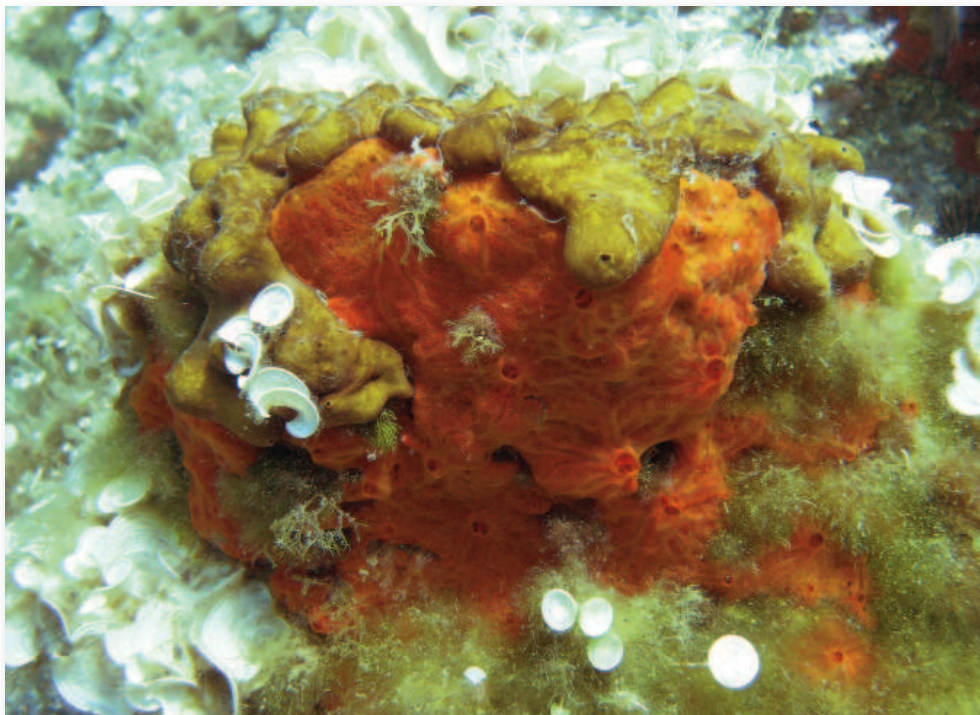


Foto Hasar Mondin - Paraggi S.M. Ligure

I sub junior fino al compimento del quindicesimo anno di età ed a partire dai dieci anni hanno limitazioni rispetto alla massima profondità operativa e alla certificazione degli accompagnatori. Le motivazioni che dettano queste regole sono state analizzate in precedenza, per quanto riguarda l'organizzazione delle immersioni questo limite

di sicurezza non compromette assolutamente la spettacolarità e la piacevolezza dell'esperienza in acqua. La bellezza dei fondali spesso non dipende dal profundimetro, ma dall'esperienza dei subacquei. In questo caso la guida alla

quale il nostro sub in erba si affida dovrà essere in grado di mostrare le innumerevoli forme di vita, grandi e piccole, celate negli anfratti o tra la posidonia. Personalmente mi è capitato di accompagnare giovani amici in immersioni e durante la nostra avventura si sono magicamente palesati polpi, seppie, pesci curiosi o schivi, ma sempre affascinanti.

Chi organizza la logistica di una immersione che vede la presenza di piccoli sub dovrà anche prevedere alcune attività dedicate ai piccoli da otto anni in su che potranno vivere una esperienza caratterizzata da snorkeling e piccolissime immersioni in apnea (come impedire loro di

toccare il fondo se meno profondo di un metro?). In questo caso le presenze di mamma e papà potranno essere assolutamente gradite, si renderanno conto di avere figli straordinari e cominceranno a capire che il nostro hobby è assolutamente entusiasmante. Crescerà sicuramente anche la fiducia negli istruttori che li accompagnano in acqua.

Dell'importanza di identificare un luogo che offra possibilità di svago e relax, anche agli accompagnatori, di solito genitori e familiari, abbiamo già parlato in precedenza.

L'atteggiamento di istruttori e guide dovrà essere molto attento a come vengono gestiti i giovani sub, spesso esuberanti ed in qualche caso distratti. Dovranno fare attenzione all'attrezzatura abbandonata in spiaggia o su qualche sasso, aiuteranno i sub in entrata e uscita dal mare, dato che i nostri giovani compagni di immersione dovranno sopportare un fardello spesso più pesante del nostro se, paragonato alla loro corporatura.

Una grande cura sarà dedicata ai briefing e debriefing: saranno gli istruttori a dover attirare la massima attenzione dei loro giovani allievi per dare le indicazioni utili ad una piacevole e sicura esperienza, spesso ad ascoltare ci saranno anche i genitori. La loro presenza è legata ad una legittima curiosità ed apprensione rispetto allo svolgimento dell'immersione.

Chi coordina le attività dovrà coinvolgere anche accompagnatori e genitori, che apprezzeranno sicuramente una organizzazione efficiente e si eviteranno così i malintesi



riguardanti orari o altro ancora. Mi è infatti capitato di vedere sub junior davanti a piatti di pasta degni di un vecchio lupo di mare nonostante il pomeriggio prevedesse ulteriori attività in acqua.

Tutti i componenti del team che gestiscono ed organizzano questa attività non dovranno mai scordarsi che i genitori gli affidano i loro bimbi e si fidano: per nessun motivo tale grande fiducia dovrà essere disattesa.

Sub junior e disabilità

Quando andiamo in acqua l'handicap rimane a terra

Chi tratta argomenti legati ai diversi aspetti della disabilità spesso si occupa di barriere e tutti normalmente pensiamo a quelle architettoniche o alla miriade di ostacoli grandi e piccoli che costellano le nostre città. Voglio dedicare le righe seguenti ad una forma di barriere leggermente diversa, ma altrettanto sgradita, ovvero quella che considera molte delle attività fisiche assolutamente non adatte, anzi pericolose per i disabili, ancora di più se sono in età adolescenziale: tra queste anche l'attività subacquea.

Associazione Nazionale Attività Subacquee e Natatorie per Disabili - ONLUS



HSA Italia - Handicapped Scuba Association International

Molte delle esperienze che un disabile vive in relazione all'acqua sono legate ad attività di riabilitazione motoria. Alcune forme di disabilità traggono molti vantaggi se la stimolazione motoria è effettuata in acqua, a temperature adeguate e con esercizi specifici, che consentono, a seconda dei casi, di stimolare il tono muscolare e la circolazione per chi ha difficoltà motorie o a rilassare la muscolatura del corpo se siamo di fronte a casi di ipertonicità muscolare.

Tutto questo mette ancora una volta al centro la disabilità che diventa il fulcro attorno al quale ruota una buona fetta della vita quotidiana.

Esiste però un mondo dove i parametri possono cambiare. Quando a sostenere il peso del corpo non sono più gambe e schiena la “dolce spinta di Archimede” può giocare una parte importante. In immersione l’acqua ci sostiene e consente di effettuare movimenti in tutte le direzioni. Possiamo volare sopra foreste di posidonia o a ridosso di una parete, per procedere muoviamo le pinne oppure le mani. Sono utili anche la spinta di un nostro compagno di immersione o il braccio che guida chi ha difficoltà visive.

Durante i minuti, spesso molti, trascorsi in immersione l’handicap legato alla disabilità rimane a terra o a bordo vasca. Tutto questo non significa negare la condizione legata a svantaggi motori o visivi, ma annulla spesso in modo sostanziale il disagio che questo comporta sulla terra. Nei, purtroppo rari, documenti visivi di immersioni effettuate da disabili la sola differenza tra questi e i “normodotati” sta nella mancanza delle pinne, che in molti casi passa inosservata.

Ritengo che quanto appena evidenziato sia assolutamente valido per le persone adulte, che abbiano elaborato il trauma legato alla disabilità e che vogliano cogliere a pieno tutte le opportunità che la loro condizione di vita gli riserva.

Questo è ancora più vero per chi vive questa condizione in età giovanile o adolescenziale. La voglia di cogliere le occasioni, vivere esperienze nuove ed emozionanti, condividere le esperienze completamente e senza preclusioni possono trovare nella pratica dell’attività subacquea un luogo privilegiato che vale la pena di conoscere e fare proprio.

Modelli didattici specifici

Tutte le agenzie didattiche hanno sviluppato modelli formativi e norme di sicurezza che si traducono in limitazioni di profondità operativa e richiedono una guida o un istruttore in immersione. Le stesse regole valgono per le

persone disabili e anche in questo caso le limitazioni operative sono le stesse.

Quello che cambia è il modello didattico. Gli esercizi utili al conseguimento dell'esperienza necessaria e alla certificazione coincidono in larga parte con quelli dei corsi per persone normodotate. Sono però curati in modo specifico l'assetto ed altri aspetti delle immersioni tra cui la sicurezza e la capacità di scongiurare le situazioni di pericolo. Quello che cambia in modo sostanziale è la valutazione oggettiva della capacità di svolgere alcune manovre. Se l'allievo acquisisce le capacità fondamentali e difetta di una parte di quelle che possono essere demandate ad un compagno di immersione, potrà conseguire un brevetto. Si dovrà immergere solo con accompagnatori che possiedano una preparazione adeguata al suo livello di capacità ed in numero sufficiente a garantire la sicurezza di tutti i partecipanti all'immersione.

Se ad un primo approccio tutto ciò può sembrare complesso nella realtà la maggior parte delle esperienze subacquee avviene con gli stessi istruttori o guide che potrebbero agevolmente accompagnare un disabile in immersione.

Non dobbiamo però mai ignorare la disabilità, alcuni effetti di tale condizione si fanno sentire e spesso sono amplificati in immersione, come la sensibilità alle variazioni di temperatura ed in particolare alla dispersione termica. Le agenzie che sviluppano modelli didattici raccomandano di evitare immersioni particolarmente fredde, prolungate e ripetitive. Indicano anche ad istruttori e guide regole di comportamento tali da non mettere a disagio i sub disabili sia in acqua che fuori.

Tutto quello che attiene alle modalità con le quali si forma un sub e si gestiscono le immersioni, anche quelle,



ma non solo, dedicate ai disabili, ha come scopo finale la sicurezza ed il divertimento, soprattutto se si tratta di giovani e giovanissimi subacquei. Anche per questo motivo gli istruttori potranno enfatizzare l'aspetto ludico delle esperienze: durante le immersioni didattiche, dopo aver concluso gli esercizi, senza esagerare con i tempi di permanenza, gli istruttori possono soffermarsi a mostrare o far toccare (ai non vedenti) le diverse forme di vita presenti in acqua. Al termine dell'immersione, dopo il canonico debriefing, qualche minuto dedicato ad illustrare le caratteristiche dei pesci, delle alghe e degli altri animali o delle piante incontrate sarà sempre accolto con favore da tutti i protagonisti delle attività.

HSA (www.hsaitalia.it) ha sviluppato da molti anni un collaudato sistema che consente di ottenere abilitazioni alle immersioni seguendo le tipologie classiche, articolate su tre diversi livelli di certificazione che il sub disabile potrà ottenere e che indicano di conseguenza quale tipo di competenza dovranno avere i compagni di immersione della persona disabile. Con questo sistema si sono ottenuti risultati straordinari non solo nei numeri, ma anche e soprattutto nella soddisfazione dei sub.

HSA Italia
Via F.lli Rosselli, 3
Milano

Telefono: 02.537299
Fax: 02.57408326
www.hsaitalia.it
info@hsaitalia.it

Appendice A

Supporti didattici

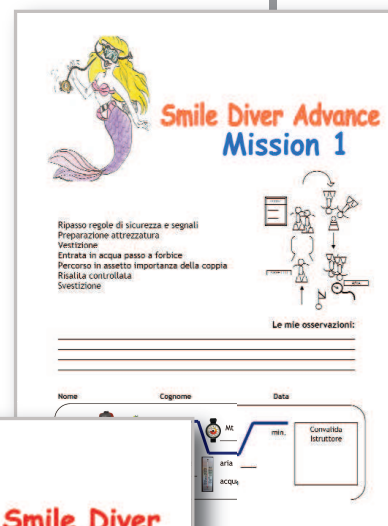
Schede

Abbiamo già accennato che per i corsi a partire dagli otto anni non esiste un testo vero e proprio. Si possono utilizzare delle semplici schede che hanno varie funzioni: evidenziare le regole principali utili alle immersioni, riportare le attività da svolgere in acqua e tutti i parametri delle immersioni, ricordare i segnali utilizzati durante le immersioni, le principali attenzioni da porre durante l'assistenza ad un compagno, i numeri di emergenza e pronto soccorso, ecc.

La collezione di tutte queste schede andrà a comporre il primo log del giovane sub che potrà completarle e annotare i parametri dell'immersione. Osservando gli esempi riportati potremo notare che l'aspetto è congruente con quanto abbiamo visto prima rispetto a semplicità, colori e forma grafica.

Sono stati inseriti semplici schemi delle attività in acqua, icone e uno spazio utile alle annotazioni. Dalle immagini non appare ma, durante i corsi sono state stampate su un cartoncino leggero in modo da evitare che anche, se bagnate, si possano degradare.

Nella stesura di queste schede non esistono vincoli particolari legati ad uno specifico brevetto codificato, si potranno quindi personalizzare e migliorare ulteriormente. Chi ha realizzato questo lavoro le utilizza così come le vedete, dopo una serie di revisioni e miglioramenti importanti.



Smile Diver Advance Mission 1

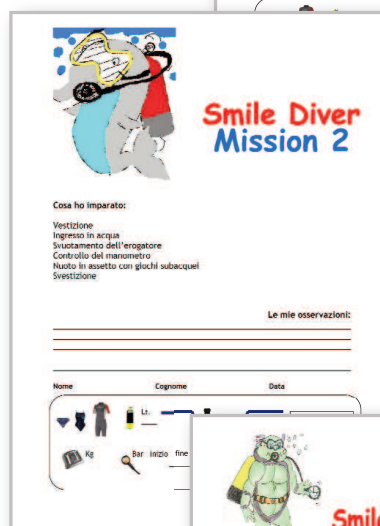
Ripasso regole di sicurezza e segnali
Preparazione attrezzatura
Vestizione
Entrata in acqua passo a forbice
Percorso in assetto importanza della coppia
Risalita controllata
Svestizione

Le mie osservazioni:

Nome _____ Cognome _____ Data _____

MC min. Convalida Istruttore

aria acqua



Smile Diver Mission 2

Cosa ho imparato:
Vestizione
Ingresso in acqua
Svuotamento dell'erogatore
Controllo del manometro
Nuoto in assetto con giochi subacquei
Svestizione

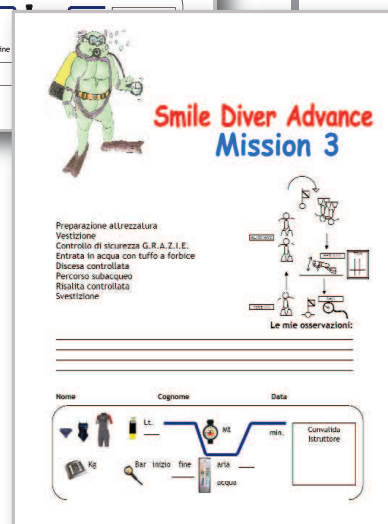
Le mie osservazioni:

Nome _____ Cognome _____ Data _____

Li. Bar inizio fine

MC min. Convalida Istruttore

aria acqua



Smile Diver Advance Mission 3

Preparazione attrezzatura
Vestizione
Controllo di sicurezza G.R.A.Z.I.E.
Entrata in acqua con tuffo a forbice
Discesa controllata
Percorso subacqueo
Risalita controllata
Svestizione

Le mie osservazioni:

Nome _____ Cognome _____ Data _____

Li. Bar inizio fine

MC min. Convalida Istruttore

aria acqua

QUATTRO REGOLE DA SEGUIRE PER FORNIRE ASSISTENZA



1. GONFIARE IL GAV, SGANCIARE
LA ZAVORRA se necessario

2. RELAX, RILASCIARE, RILASCIARE, RILASCIARE



Gav
Rubinetteria
Aria
Zavorra
Individua erogatore di riserva
Erogatori



EMERGENZA SANITARIA	118
CARABINIERI	113
PUBBLICA EMERGENZA	112
VIGILI DEL FUOCO	115
GUARDIA DI FINANZA	117
EMERGENZA INFANZIA	114
oppure	19696
SERVIZIO ANTINCENDI	1515
SOCCORSO IN MARE	1530
VIABILITA'	1518

SEGNALI



cinque IMPORTANTI REGOLE da rispettare

1. RESPIRARE
SEMPRE

2. COMPENSARE

3. CONTROLLARE IL
MANOMETRO

4. Emettere bolle
quando
l'erogatore non
è in bocca

5. Controllare
l'assetto e
muoversi
lentamente



QUATTRO REGOLE DA SEGUIRE PER FORNIRE ASSISTENZA

1. Assetto: mettere aria nel GAV per galleggiare in superficie; fare compiere questa operazione anche alle persone che hanno bisogno di aiuto e, se necessario, rimuovere il loro sistema di zavorra se ne hanno uno.

2. Relax: comunicare in maniera pacata alla persona in difficoltà che la si può aiutare, invitarla a rilassarsi ed a smettere di nuotare.
3. Respirazione: invitare la persona in difficoltà a fare lenti e profondi respiri e spiegarle che così si sentirà meglio.
4. Trasporto: trasportare il compagno od afferrandolo dalla rubinetteria della bombola o dal braccio o spingendolo dalle gambe.

Supporti multimediali

Le slide, normalmente veicolate tramite un personal computer, sono solitamente utilizzate dagli istruttori sia come schema predefinito per la lezione teorica, sia come ulteriore compendio a quanto si trova riportato sul testo di riferimento.

Gli strumenti multimediali, per quanto semplici e banali come le slide, possono facilmente essere utilizzati per veicolare una serie infinita di informazioni, testi di approfondimento, esempi, filmati, foto ecc.

Quando la platea è composta da ragazze e ragazzi a partire dai 10 anni

Unità Uno

L'ATTREZZATURA SUBACQUEA

- IL GRU

PER CONTROLLARE L'ASSETTO

FISSAGGIO ALLA BOMBOLA

SISTEMI DI CONTROLLO

CINGHIAGGI



Unità Uno

L'ATTREZZATURA SUBACQUEA

- LE PINNE

PER MUOVERSI PIÙ AGEVOLMENTE IN ACQUA

A SCARPETTA

CON IL CINGHIOLO

DA APNEA

PINNE PARTICOLARI



Unità Uno

IL COMPAGNO D'IMMERSIONE

- MEGLIO CON UN COMPAGNO

CI DIVERTIAMO INSIEME

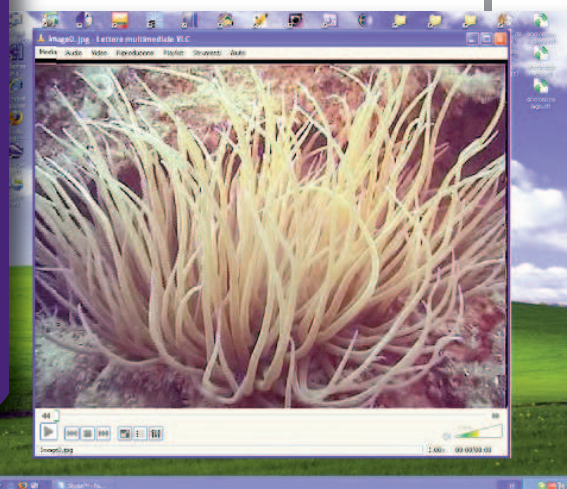
SIAMO PIÙ SICURI

CI CONTROLLIAMO

FACCIAMO MENO Fatica



Se ti separi accidentalmente dal tuo compagno,
cerca per non più di un minuto quindi riemergi



non sarà difficile percepire l'estremo interesse che trasparire dai loro volti. Le slide potranno offrire, oltre ai titoli degli argomenti trattati, anche una serie di innumerevoli spunti di approfondimento che, se correttamente gestiti dall'istruttore, renderanno ancora più affascinante ed efficace la lezione.

Anche i colori, gli sfondi e i caratteri utilizzati dovranno essere congruenti con quanto già visto per i testi.

In questo caso il compito delle agenzie didattiche è semplificato dalla tecnologia, che rende molto più semplice produrre presentazioni con le caratteristiche viste prima, in lingue diverse ecc. Un discorso a parte va fatto per i contributi multimediali che, anche se autoprodotti, richiedono risorse importanti per essere realizzati. Non scordiamoci inoltre che l'uso di immagini e filmati, se non autorizzati, fa incorrere in sanzioni.

Appendice B

Utilizzo dei giochi

Quando parliamo di giochi subacquei ci si riferisce prevalentemente ai giocattoli utilizzati durante le immersioni, sia in piscina che in acque libere.

La maggior parte di tali giochi sono utilizzati durante i corsi dei più piccoli, da otto anni in poi, in piscina a profondità modeste, entro comunque il metro e mezzo.

Dovranno essere accattivanti, le forme potranno ricordare animali marini e personaggi del mondo dei cartoni animati, spesso molto familiari ai giovani sub.

Esistono anche giocattoli già realizzati per l'utilizzo in acqua. In ogni caso la fantasia e l'inventiva consentirà di realizzarne di nuovi, che daranno la possibilità di rinnovare continuamente i corsi e far divertire i nostri piccoli amici.



Utilizzo dei giochi

Pesciolini in plastica o gomma

In piscina, soprattutto per i più piccoli si possono utilizzare giocattoli per organizzare una sorta di trasporto da un punto all'altro della vasca, allo scopo di abituare i piccoli sub a non utilizzare le mani per nuotare e a mantenere l'assetto avvalendosi della respirazione. Si possono disporre due cestelli, magari gli stessi utilizzati per riporre i giochi, posizionati alle estremità di una corsia e fare trasportare gli animaletti visti spora da uno all'altro, attraversando uno dei quadrati o un trapezio.

Per evitare il galleggiamento dei giochi in genere è sufficiente inserire all'interno, attraverso i fori utilizzati per la lavorazione del materiale, qualche frammento metallico non ferroso (cilindretti di ottone, piombi da pesca ecc.). Potrebbe essere opportuno anche aggiungere qualche ulteriore foro per favorire il deflusso dell'aria contenuta all'interno.



Utilizzo dei giochi

Cerchietti zavorrati

L'utilizzo di questi giochi è simile a quello dei pesciolini, ma consente di introdurre qualche variabile come ad esempio la possibilità di utilizzarne più di uno o due contemporaneamente, di sfruttare i colori in abbinamento con i birilli. Possono anche diventare la “casa” degli animaletti visti in precedenza e questo consente di articolare ulteriormente anche i giochi visti sopra: ad esempio chiedendo ai sub di posare i pesci nel cerchietto corrispondente per colore ecc.



Utilizzo dei giochi

Birilli ancorati al fondo

In acqua non è possibile simulare il bowling, si può agevolmente però cercare di infilare da sopra i cerchi colorati visti prima chiedendo ai bimbi di rimanere in assetto e comunque senza appoggiarsi al fondo. I colori ci aiutano a fare in modo che la scelta del birillo non sia casuale. Con questo giocattolo è possibile anche organizzare un percorso/staffetta doppio in modo che siano due i sub che abbinano contemporaneamente birilli e cerchietti. Si introduce così una piccola competitività che può rendere più divertente l'attività in piscina.



Utilizzo dei giochi

Piramide

Questo giocattolo, spesso utilizzato per bimbi sotto i 3 anni risulta molto prezioso. Tutte le componenti sono galleggianti e smontate vengono riposte in un cestello: i sub dovranno assemblare la piramide correttamente senza fare emergere nessuna delle parti che compongono il gioco. Per fare ciò si dovrà operare in coppia, appoggiati al fondo e operare insieme. Questo favorisce la collaborazione tra sub e il sistema di coppia. Dopo i primi tentativi andati a buon fine è possibile anche introdurre ulteriori variabili: se ancoriamo al fondo la base della piramide e con un elastico evitiamo che i cerchi possano sfilarsi e andare in superficie, potremo lasciare i cerchi nel solito cestello a distanza di qualche metro e chiedere ai nostri sub di montare la piramide trasportando i cerchi insieme due alla volta, magari operando sempre in assetto neutro. Scopriremo sicuramente che dopo qualche tentativo anche questa operazione risulterà semplice e rafforzeremo l'abitudine ad effettuare immersioni a stretto contatto con il compagno.



Utilizzo dei giochi

Oggetti da recuperare sul fondo

Se la piscina lo consente possiamo anche disseminare oggetti grandi e piccoli sul fondo e chiedere ai sub in immersione di recuperarli. Su una lavagnetta possiamo indicare il numero e il tipo di oggetto e chiedere loro di spuntare quelli recuperati: favoriremo così lo spirito di osservazione anche rispetto a quanto troveremo sui fondali in acque libere durante le immersioni. Con qualche suggerimento, relativo alle tecniche di ricerca, potremo rafforzare ulteriormente la collaborazione tra compagni di immersione e, se il numero dei sub è sufficiente, potremo introdurre una versione del gioco che preveda anche un minimo di competizione.

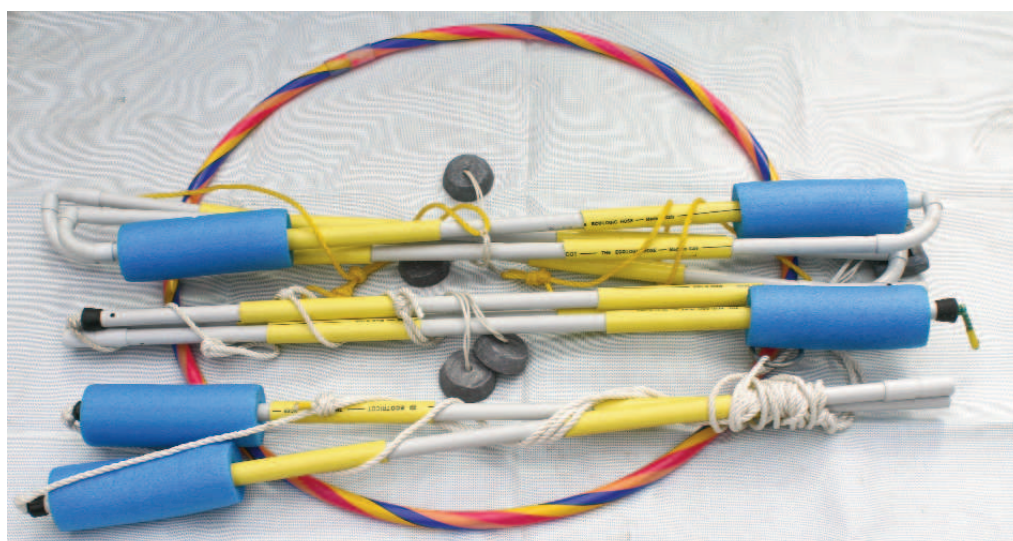
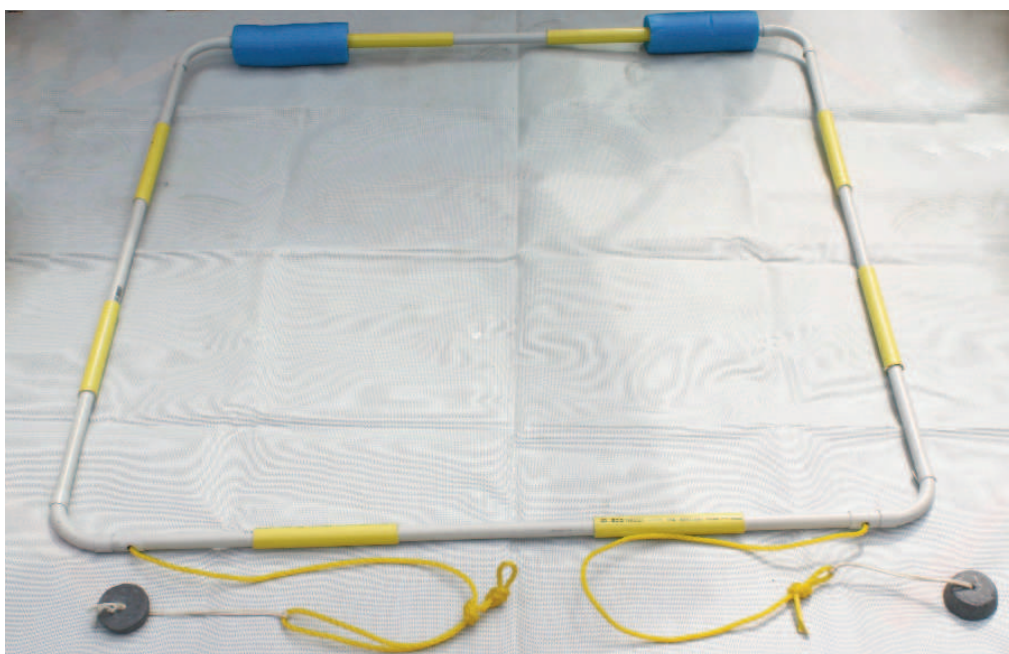


Schema di esercizi con strumenti subacquei.

Cerchi e Quadrati

Cerchi o quadrati creano un passaggio obbligato delimitato in altezza e larghezza. Questi attrezzi hanno un lato o un diametro di circa un metro. Potremo collocarne in acqua alcuni, a diverse altezze, favoriremo l'affinamento delle tecniche di assetto, anche utilizzando la respirazione.

Potremo creare anche una sequenza di ostacoli e formeremo una sorta di “tunnel” da attraversare.



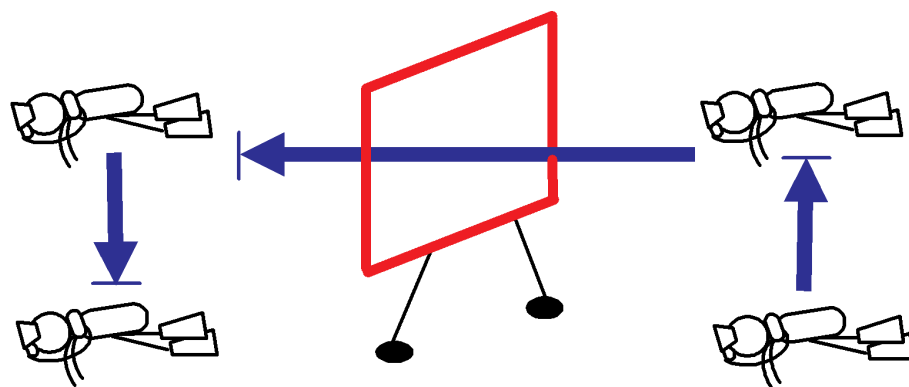
Cerchi e Quadrati

Utilizzo di un singolo ostacolo

Attraversamento in assetto

Partenza da pochi metri (1 o 2) appoggiati sul fondo, raggiungimento dell'assetto neutro di fronte all'ostacolo, attraversamento e ridiscesa verticale alle spalle dell'ostacolo. Questo esercizio potrà prevedere anche che l'assetto sia raggiunto senza l'utilizzo del gav ma con la respirazione.

Potrà essere utile pinneggiare piano e raccogliere l'attrezzatura.

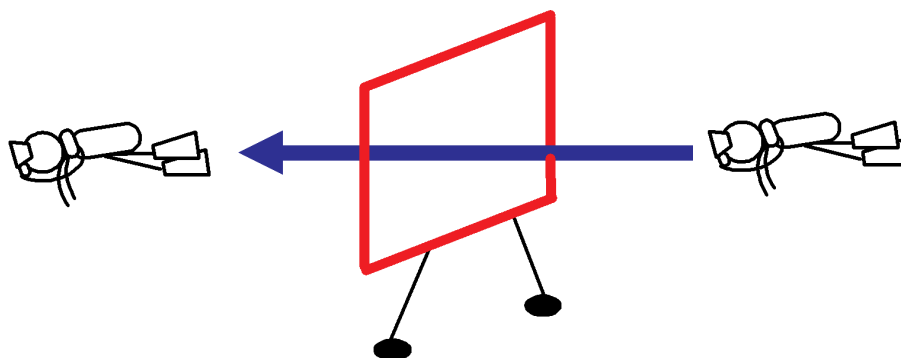


Cerchi e Quadrati

Utilizzo di un singolo ostacolo

Attraversamento dinamico

Si dovrà nuotare lentamente, ma ad una velocità sufficiente per consentire di gestire la posizione in acqua oltre che con la respirazione anche attraverso l'inclinazione della testa e del busto. Ci si dovrà avvicinare all'ostacolo ad una quota corretta tale da consentirne l'attraversamento senza contatto e si proseguirà oltre con la stessa tecnica lasciandoci scivolare dolcemente.

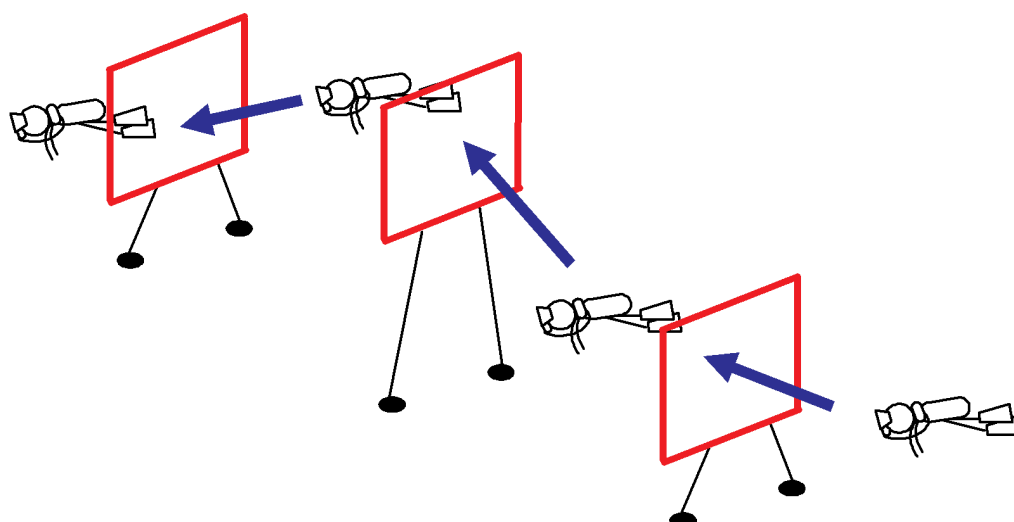


Cerchi e Quadrati

Utilizzo di più ostacoli

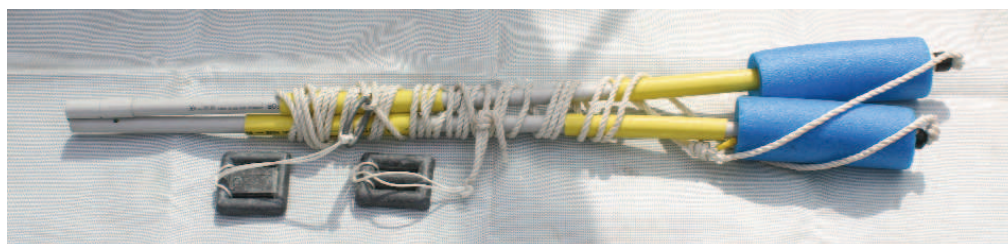
Tunnel

Collocando più ostacoli in sequenza, anche ad altezze e direzioni diverse, si costruirà una sorta di tunnel che dovrà essere attraversato senza contatti, con la tecnica dell'attraversamento dinamico. Potrà essere utilizzato anche il passaggio in assetto effettuando le variazioni di quota con la respirazione. In questo caso dovremo distanziare in maniera opportuna gli ostacoli, in modo da consentire al sub di fermarsi, salire o scendere tra un quadrato e l'altro.



Trapezi

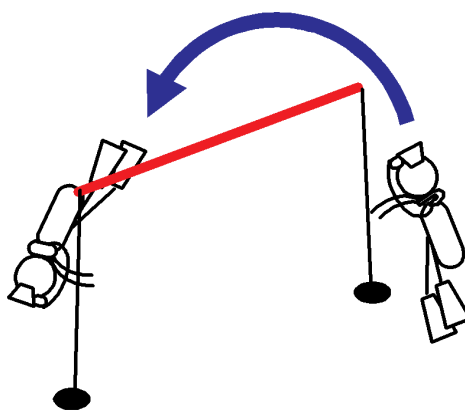
L'utilizzo di trapezi, sempre a distanze diverse dal fondo, consentirà di affinare le tecniche di superamento degli ostacoli con capriole sopra l'attrezzo o rasentando il fondo passandoci sotto. Anche in questo caso l'assetto è fondamentale per le attività in acqua legate a questo tipo di supporti. Se collocheremo il trapezio a distanze di qualche metro rispetto al fondo potremo favorire il corretto utilizzo anche del gav.



Esercizi con i trapezi.

Superamento in capriola

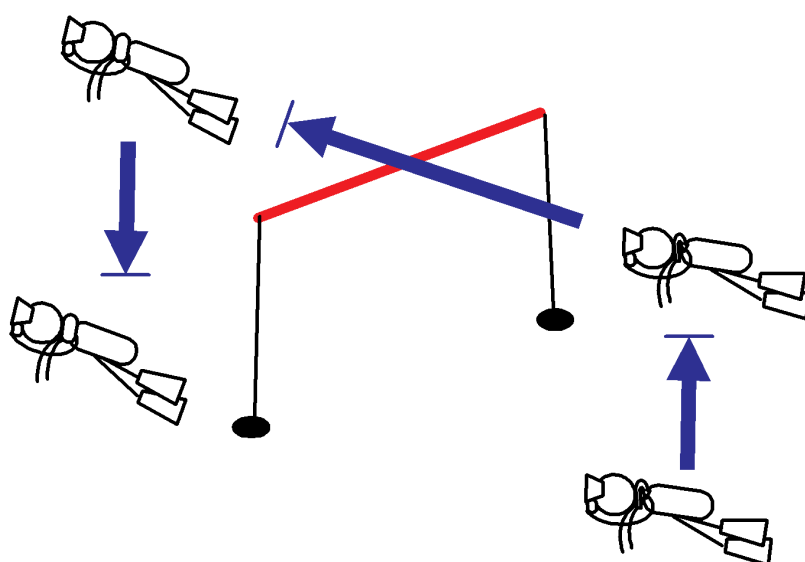
Ci si dovrà posizionare sotto il livello dell'asticella in assetto neutro, si dovrà assumere una posizione con il busto verticale e con una capriola si dovrà superare l'ostacolo senza contatti per poi concludere con la discesa e la sosta a distanza di qualche metro, in assetto nuovamente neutro. Durante questo esercizio si dovranno curare sia l'assetto che l'ancoraggio degli strumenti (manometro, corrugato ecc), per evitare il contatto accidentale con l'asticella.



Esercizi con i trapezi.

Superamento in assetto

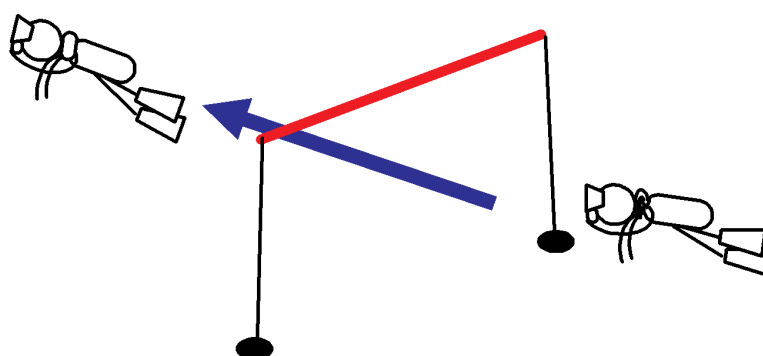
Il trapezio dovrà trovarsi a qualche metro dal fondo (tra 1,5 e 2,5 mt) in modo da obbligare il sub ad utilizzare il GAV per la gestione dell'assetto. L'esercizio prevede il superamento in assetto dell'asticella senza contatti e si concluderà con la risalita lenta e controllata sul fondo.



Esercizi con i trapezi.

Passaggio dinamico sotto l'asticella

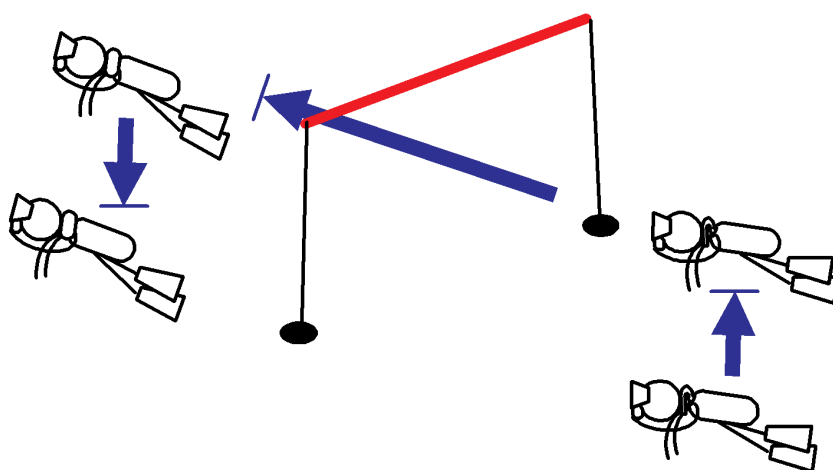
Il sub si dovrà avvicinare in posizione orizzontale e dovrà superare l'ostacolo passando sotto l'asticella senza toccare il fondo con il corpo, le pinne o gli strumenti. Al termine la sua azione dovrà proseguire in assetto neutro.



Esercizi con i trapezi.

Passaggio con assetto sotto l'asticella

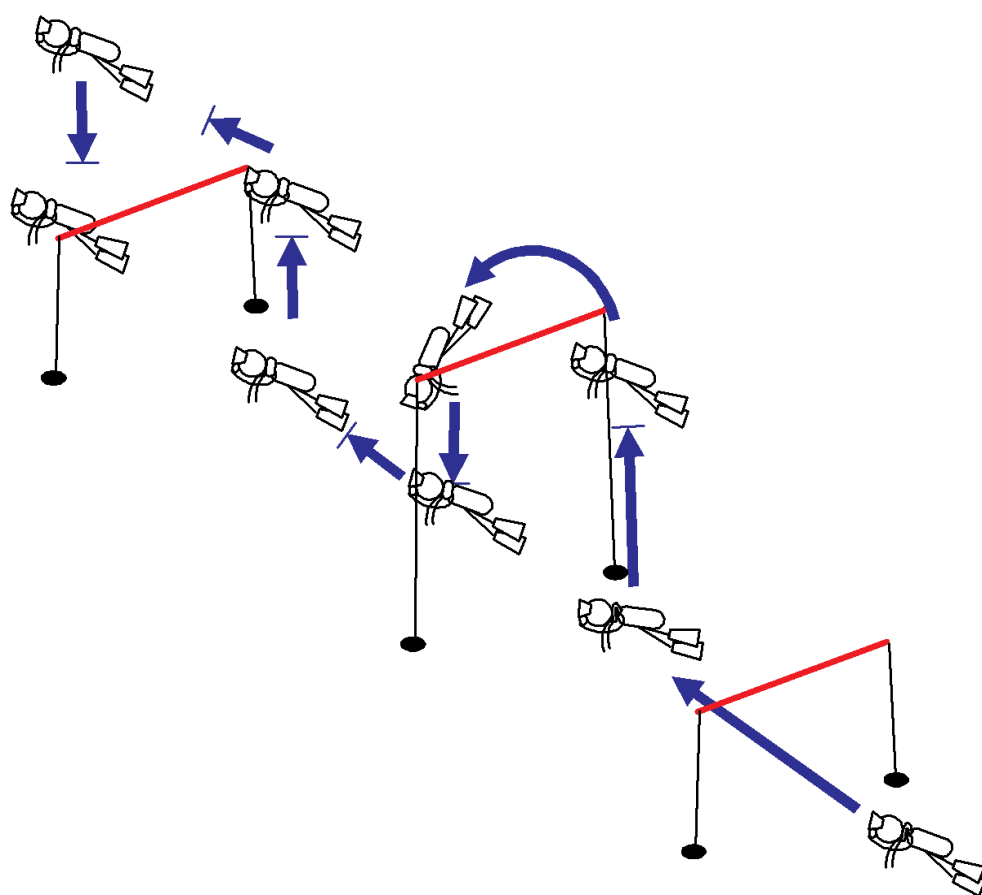
L'esercizio si potrà effettuare anche partendo da fermi ad una distanza di qualche metro dall'ostacolo e ad una quota superiore a quella dell'attrezzo. Si dovrà perdere quota controllando l'assetto con la respirazione e dopo il superamento, senza contatti, si dovrà riprendere la quota iniziale.



Esercizi con i trapezi

Passaggio combinato

Si potranno combinare le diverse tecniche di superamento dell'asticella in modo da creare un esercizio combinato, ad esempio un superamento con capriola e un passaggio dinamico sotto l'asticella oppure unificando le tecniche di superamento superiore ed inferiore in assetto.



Aste verticali

Si potranno utilizzare anche aste verticali che analogamente a paline stradali potranno delimitare un vero e proprio percorso obbligato facendo in modo che il sub segua direzioni predeterminate e superi passaggi larghi o angusti appositamente predisposti.

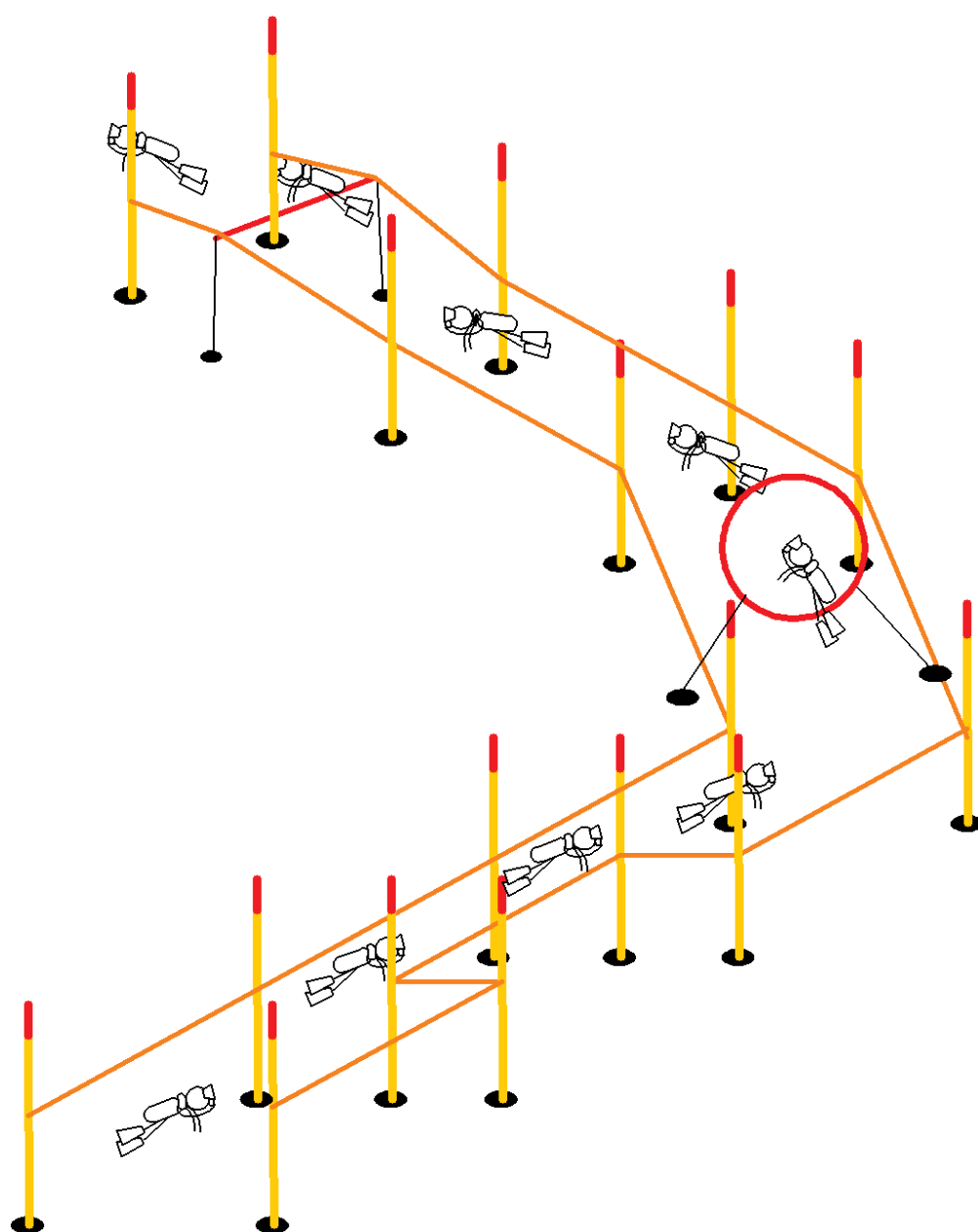
Le aste potranno essere unite tra loro anche tramite un sagolino ad alta visibilità costituito da un nastro colorato largo un centimetro o una cimetta da 3 mm.



Aste verticali

Percorso orizzontale

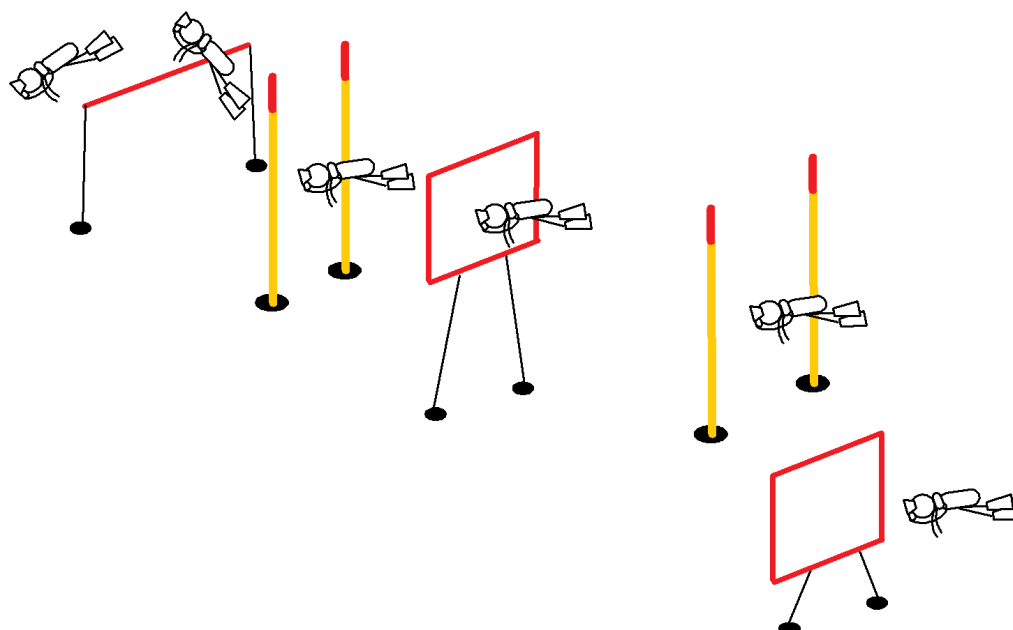
In questo tipo di percorso si dovrà tracciare una sorta di corridoi che prevedano passaggi larghi e stretti, curve agevoli e angolate, in modo da stimolare la corretta gestione della direzione di navigazione del sub in acqua.



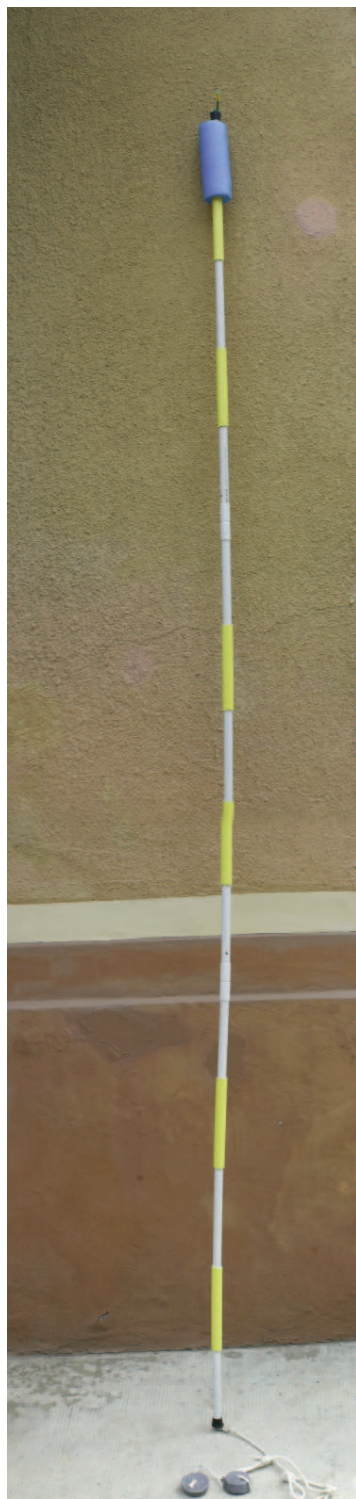
Aste verticali

Percorso con ostacoli

Si tratta della combinazione dell'esercizio visto sopra con quelli che si possono effettuare con cerchi e trapezi. Combinando i diversi attrezzi si potrà creare un percorso che preveda oltre a passaggi di una certa difficoltà, anche superamenti e tunnel. Si potranno così combinare in modo divertente e vario le diverse tecniche di nuoto e navigazione rendendo divertenti anche le immersioni didattiche.



Asta graduata



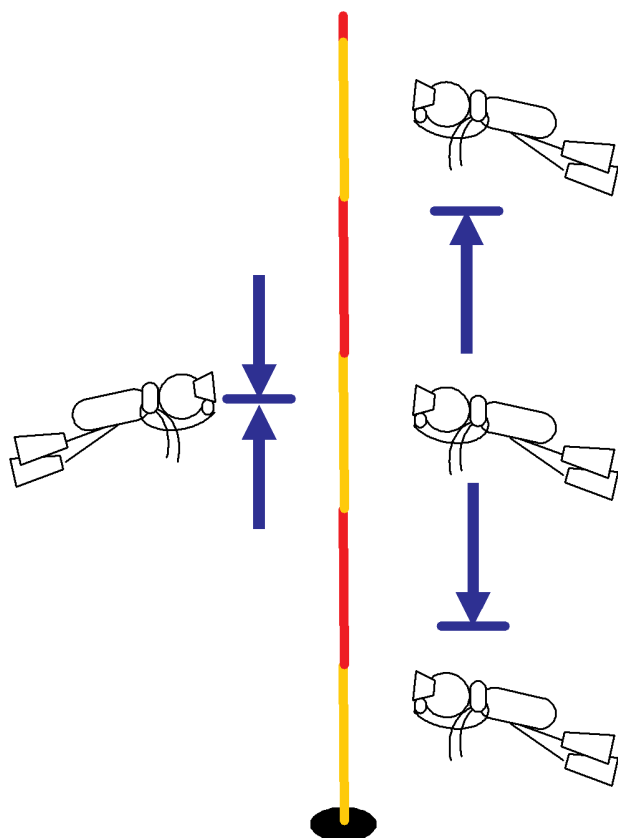
L'asta graduata per l'assetto consente di effettuare esercizi di hovering, controllo di salita e discesa, ecc. Si tratta di una lunga asta, non meno di 3 metri, che sarà posizionata verticalmente e che dovrà presentare ben visibili dei riferimenti in modo che il sub possa rendersi conto se sta salendo o scendendo e a quale velocità, ovviamente aiuteranno anche a mantenere la quota per gli esercizi che lo prevedono.



Asta graduata

Hovering

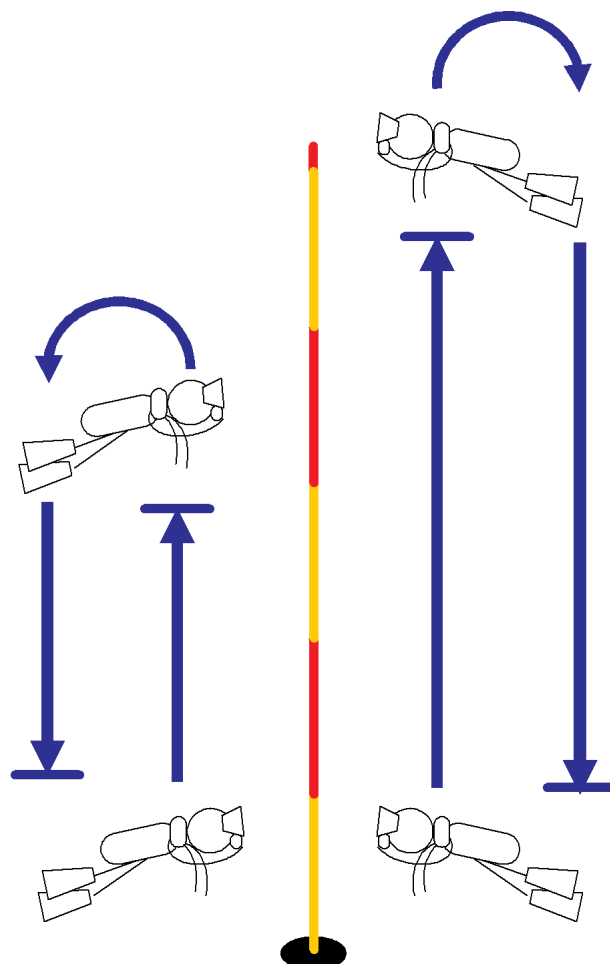
Si tratta di mantenere il corpo ad una profondità costante utilizzando le tecniche conosciute di controllo dell'assetto, in particolare quelle legate alla respirazione. Si potranno utilizzare i riferimenti visivi sull'asta verticale in modo da poter più facilmente controllare la posizione.



Asta graduata

Gestione della salita e della discesa

Si dovrà assumere un assetto neutro in prossimità del fondo per poi risalire in modo controllato fino a metà dell'asta: a questa quota si manterrà l'assetto per qualche minuto. Si ripeterà la manovra salendo fino alla sommità per poi ripetere la stessa sequenza in discesa.



Riferimenti Bibliografici

Monaco F, Torta R. (2007) Neurolexicon. Dizionario integrato di neurologia, neuroscienze, psichiatria e psicologia. II Edizione, Torino, Centro Scientifico Editore.

Sims A. (2004) Introduzione alla psicopatologia descrittiva. IV Edizione. Milano, Raffaello Cortina Editore

Capodieci S. (2006) Stress, ansia panico e fobie nell'attività subacquea. In: Venza G, Capodieci S, Gargiulo ML, Lo Verso G. (a cura di) Psicologia e psicodinamica dell'immersione subacquea. Milano, Franco Angeli.

APA, American Psychiatric Association (2001), DSM-IV-TR, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali - Text Revision, Masson, Milano.

Herbert C, Didonna F. (2006) Capire e superare il trauma. Una guida per comprendere e superare i traumi psichici. Trento, Edizioni Erickson.

Brazelton TB, Greenspan SI. (2001) I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare. Milano, Raffaello Cortina Editore.

Bowlby J. (1979) (Trad. It. 1982) Costruzione e rottura dei legami affettivi. Milano, Raffaello Cortina Editore.

Proposte di lettura e navigazione in Internet

Sommozzatore in acqua dolce

Americo Galfetti

Editoriale Olimpia - Firenze

Laghi e scienza. Introduzione alla limnologia

Roberto Bertoni

Aracne Editrice

ISBN: 8854804738

Hover Diver Manual

ESA European Scuba Agency

Le Avventure di un minisub

corso di miniapnea

Ada e Guido Merson

Editrice La Mandragora

FIPSAS

ISBN: 887586019X

Le Avventure di un minisub

corso di miniara

Ada e Guido Merson

Editrice La Mandragora

FIPSAS

ISBN: 8875860211

Gioco mare

Adriano Madonna

IRECO - FIAS

Il mare... dentro - Corso minisub

Bruna Crepaldi - Mario Magliola

Continente BLU

ANANKE

www.esaweb.net

Agenzia didattica Italiana

www.hsaitalia.it

Agenzia didattica per disabili

www.daneurope.org/italiano.htm

Sito della Fondazione DAN

www.fias.it

Agenzia didattica Italiana

portale.fipsas.it

Agenzia didattica Italiana

www.exnovoambiente.it

Il sito dell'autore dove trovare altro materiale e approfondimenti



Elena "Mami" Luini, nasce a Gallarate nel 1956 e si trasferisce a Varese negli anni '80 in qualità di "maestra" elementare. Consegue il primo brevetto FIAS nel 1994, proseguendo l'iter professionale come assistente PADI ed istruttore ESA con il fine di coinvolgere anche i più piccoli in queste esperienze. Avendo sempre amato l'insegnamento e lo stretto contatto con i ragazzi, la natura e la subacquea in particolare, non le è sembrato vero, qualche anno fa, di poter unire in modo concreto queste passioni...



Giuseppe "Pino" Farè, nasce a Varese nel 1959. Nella sua infanzia ha la possibilità di vivere a stretto contatto con gli ambienti naturali delle Prealpi Lombarde, dove nasce la sua passione per la natura. Amante della fotografia e del video, ha un archivio di alcune migliaia di immagini naturalistiche e svariate ore di filmati a sfondo naturalistico. Ha prodotto alcuni piccoli documentari a scopo didattico, alcuni dei quali pubblicati sul sito www.exnovoambiente.it. Ama la montagna e coltiva diversi sport acquatici. Nell'88 consegue il primo brevetto ARA Fias. E' appassionato di vela e istruttore subacqueo ESA ed HSA. Ha sviluppato modelli didattici specifici per quanto riguarda la biologia degli ambienti d'acqua dolce. Cura anche corsi per giovani subacquei. Svolge la sua attività prevalentemente tra la Lombardia e la Liguria.



Eugenia Trotti, nata a Varese nel 1965, è Psicoterapeuta e Ricercatrice di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi dell'Insubria (sede di Varese). Laureata in Medicina e Chirurgia all'Università di Pavia nel 1991, si è specializzata in Psicologia Clinica nel 1995 presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Milano. Ha frequentato il training quadriennale in Psicoterapia Cognitiva presso la Scuola di Specializzazione della SITCC (Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva) di Torino. Pur non praticando immersioni, si è occupata di psicologia dell'emergenza e di psicologia delle immersioni svolgendo attività didattica per i volontari della Croce Rossa Italiana e della Protezione Civile e per i subacquei.



Franco Bottini, nato nel 1958, laureato in medicina e chirurgia da sempre appassionato di mare e di fotografia, nel 2002 insieme a suo figlio prende il primo brevetto subacqueo e nel 2006 diventa istruttore per la didattica ESA, da allora si occupa prevalentemente di corsi First Aid e Oxygen First Aid. Ha collaborato alla stesura di testi didattici inerenti il primo soccorso in ambito subacqueo. Opera prevalentemente tra i laghi della Lombardia ma anche in Liguria e Sardegna.

ISBN 978-88-904242-1-2



9 788890 424212 >