

# ABC della subacquea: Come ottenere il Massimo per Divertirsi

Lo scopo principale della maggior parte dei subacquei è divertirsi. Esistono molti modi per farlo: avventure, progetti, esplorazioni, fotografia, viaggi, videosub, ricerca e così via.

Ma se non si conoscono alcune semplici regole fondamentali, è quasi impossibile ottenere i risultati sperati.

Essere il più preparati possibile in ciò che si sta facendo, in qualunque ambiente e circostanza, è senz'altro la chiave per poter affrontare con successo una molteplicità di situazioni.

Quella che apparentemente potrebbe apparire come un'ovvietà, si basa in realtà su un'importante constatazione: senza un'adeguato addestramento, un subacqueo medio dedica soltanto il 10% della propria immersione al divertimento. Per il restante 70% è costretto ad impegnare l'attenzione a fattori legati alla gestione dei propri mezzi, al proprio compagno e a situazioni di relativo stress legato all'ambiente in cui si trova.

Ecco dunque dove entrano in gioco le competenze: la preparazione di un subacqueo medio efficientemente addestrato gli permette di dedicare oltre il 70% della propria immersione al divertimento, restituendogli grandi benefici in termini di cura della propria attrezzatura, consapevolezza di squadra ed attenzione situazionale.

I veri esperti del settore sanno bene che non è possibile trarre il massimo da qualsivoglia tipologia di immersione se non si dispone di solide e coerenti basi di partenza. Come in tutti gli sport – chiarisce Andrew Georgtisis, subacqueo di

fama internazionale – è improbabile pensare di poter perseguire obiettivi pienamente soddisfacenti nel breve-medio e soprattutto lungo termine senza disporre di alcuni semplici prerequisiti, spesso non considerati.

Analizzando comportamenti ed abitudini di un cospicuo campione di subacquei – prosegue il Presidente di UTD International – ci si può rendere conto di come molto spesso venga dedicata scarsa attenzione alla gestione delle immersioni che, senza dubbio, dovrebbero svolgersi sempre nel massimo della sicurezza, del comfort e del divertimento. Sia a livello ricreativo che tecnico, che si tratti di un comune tuffo della domenica o di un'uscita più impegnativa, sono innumerevoli le volte in cui ci si espone a situazioni nelle quali per fare la differenza basterebbe qualcosa in più in termini qualitativi piuttosto che meramente quantitativi. Disporre di un'attrezzatura di cui non si conosce il ragionevole utilizzo, così come affidarsi a tecniche e strategie d'immersione per le quali non vi sia un consapevolezza di fondo, risulta essere controproducente sotto vari punti di vista. Dal mantenimento di una posizione precisa sott'acqua (componente fondamentale ed irrinunciabile per la corretta riuscita di qualsiasi attività condotta nel rispetto e tutela di sé stessi e dell'ambiente) alla scelta del gas respirato, nulla è lasciato al caso, dalla A alla Z.

A tal proposito il sistema di immersione DIR/Hogarthian, sempre più famoso in tutto il mondo, è oggi fortemente preso a modello grazie ai benefici senza paragoni che è in grado di offrire.

Sempre più professionisti si stanno affidando ai potenti strumenti messi a disposizione dal DIR/Hogarthian per poter operare al meglio nei più svariati ambiti legati all'ambiente sommerso.

Al pari di ogni attività di squadra, la subacquea è uno sport in cui preparazione ed ordinata modularità, assieme alla voglia di divertirsi e di mettersi in gioco, costituiscono la

base nonché il valore aggiunto di ogni piccola o grande sfida, presente e futura.

<http://www.diveteam.it>

<https://www.facebook.com/diveteam.DIR>

**Matteo Sacher**

© Riproduzione riservata

---

# **Come godersi le feste senza ingrassare**

Con il 25 di dicembre trascorso ed il cenone di Capodanno ormai alle porte.

Per moltissime persone questo periodo è il più stressante dell'anno. Lo stress può derivare da moltissimi fattori: la corsa ai regali, che si traduce da un lato con l'ansia di non fare in tempo a trovare tutti i regali, dall'altro, di dover spendere troppi soldi per farli; il fatto di essere costretti a incontrare parenti che per tutto l'anno si cerca di evitare; il discutere e decidere dove passare il natale, se con i genitori, con i suoceri... e infine l'ansia di dover mangiare in modo esagerato, quindi di prendere peso o peggio stare male a causa di svariati disturbi legati al sistema gastrointestinale. Se per molti aspetti non posso aiutarvi (spesso le problematiche sono molto soggettivi), riguardo pranzi e cene di natale i miei consigli potrebbero esservi di grande aiuto.

Intanto ricordiamoci che non è il Natale a farci ingrassare, ma piuttosto i 360 giorni precedenti. Quindi non è qualche fetta di panettone in più o il pranzo a casa della suocera a crearci problemi.

Importante è che in questo periodo quando si va a fare la spesa si faccia attenzione a non farsi tentare