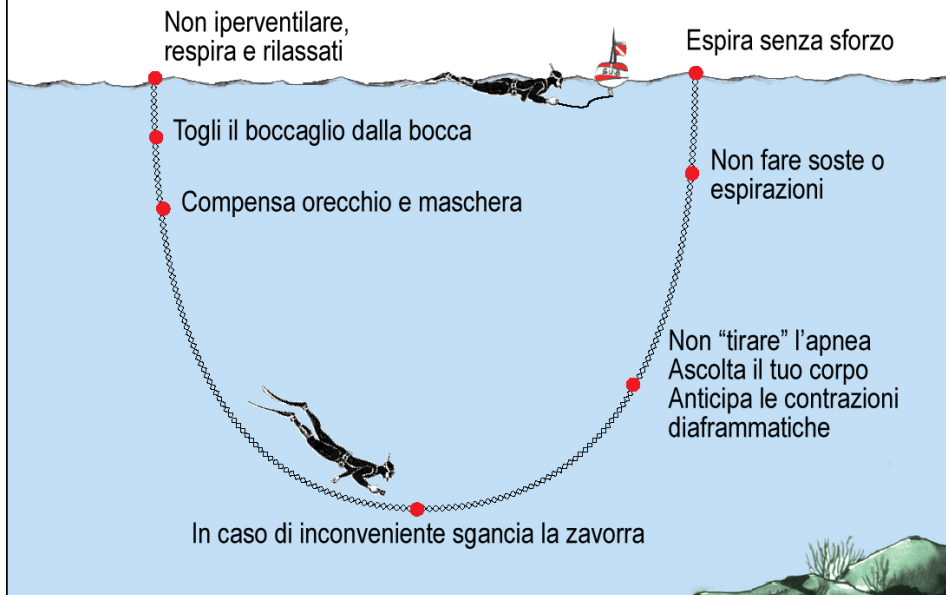
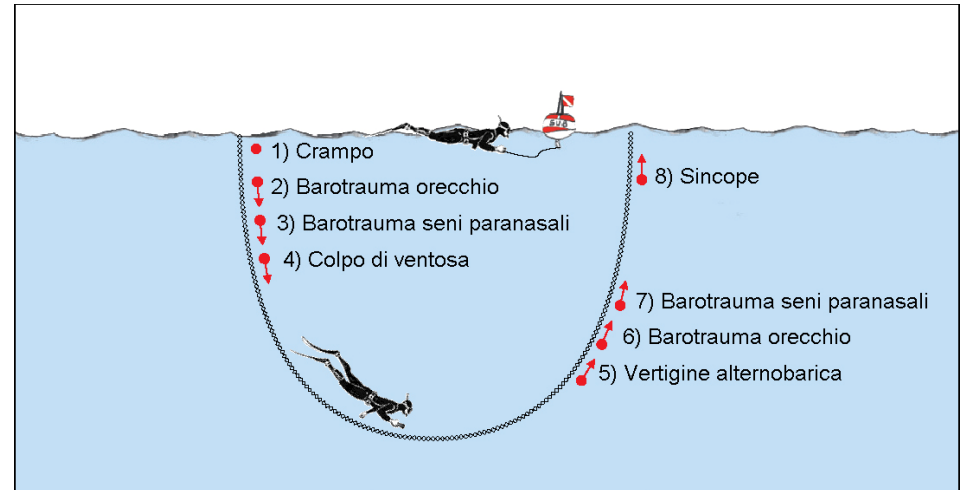


## IMMERSIONE APNEA

- **PERFETTE CONDIZIONI PSICO-FISICHE**  
Visita medica, riposato, idratato, alimentato, lontano dai pasti, no farmaci, no alcool, no droghe
- **PERFETTE CONDIZIONI METEO-MARINE**  
Mare calmo, visibilità e corrente accettabili, no temporale
- **LONTANO DA ZONE PERICOLOSE**  
No porti, no reti, no grotte, no scarichi urbani, no zone industriali-militari
- **ATTREZZATURA COMPLETA**  
Bandiera segnasub, coltello affilato, zavorra e muta adeguate, strumenti, ecc.
- **COMPAGNO AFFIDABILE**  
"Tuffi" programmati per l'apneista meno esperto, costante contatto visivo, ecc.
- **RISPETTARE IL MARE**  
Riconoscere i propri limiti tecnici e fisici, non prelevare niente, ecc.



## INCIDENTI APNEA



COME SI EVITA	COME SI PRESENTA	COME SI GESTISCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1) Allenamento fisico, pinne comode e "adeguate alle gambe", idratato</li> </ul>	Dolore piede, polpaccio, coscia	Iperstendere il piede azionando la pinna verso di sé
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2) Compensare anticipando il fastidio, no congestione nasale</li> </ul>	Fastidio, dolore orecchio, vertigini	Risalire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3) Compensare continuamente, no congestione nasale</li> </ul>	Dolore fronte-mascella	Risalire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4) Immettere aria dal naso nella maschera</li> </ul>	Fastidio, bruciore, gonfiore	Risalire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5) No congestione nasale</li> </ul>	Vertigini, disorientamento	Movimenti mandibolari, se disorientato sganciare zavorra
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6) No congestione nasale</li> </ul>	Fastidio, dolore orecchio	Cauta compensazione, movimenti mandibolari
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7) No congestione nasale</li> </ul>	Dolore fronte-mascella, epistassi	Cauta compensazione, movimenti mandibolari
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8) Non iperventilazione, anticipare contrazioni diaframmatiche</li> </ul>	Movimenti rallentati e scoordinati, irrigidimento-formicolii-tremori agli arti, disturbi visivi e acustici	Sganciare la zavorra, compagno affidabile