

Technical Correctly Diving

Only DIR System



Il corso **Technical Correctly Diving UTRtek** è finalizzato ad individuare e sviluppare le tecniche di base per l'attività subacquea, che risultano fondamentali indipendentemente dal livello di esperienza raggiunta dal subacqueo o dall'ambiente in cui questo si immerge.

Il **Technical Correctly Diving** costituisce un prerequisito per i corsi Tecnici UTRtek ed è basato, oltre che ad individuare la corretta configurazione, sul controllo adeguato dell'assetto, della corretta postura in immersione, delle tecniche di propulsione, del lavoro di squadra e di altri principi di sicurezza. Il corso è dedicato alle tecniche e procedure essenziali per effettuare immersioni in sicurezza e in maniera efficiente. Il corso sviluppa una duplice funzione didattica: fornisce al subacqueo ricreativo, senza desiderio di un ulteriore addestramento, un contesto in cui avanzare le sue esperienze di immersione di base, sviluppando maggior comfort e maggior competenza in acqua. Al subacqueo tecnico invece, fornisce un training che sviluppa gli strumenti di base necessari per proseguire esperienze più avanzate e impegnative. Tecnico

Technical Correctly Diving Course

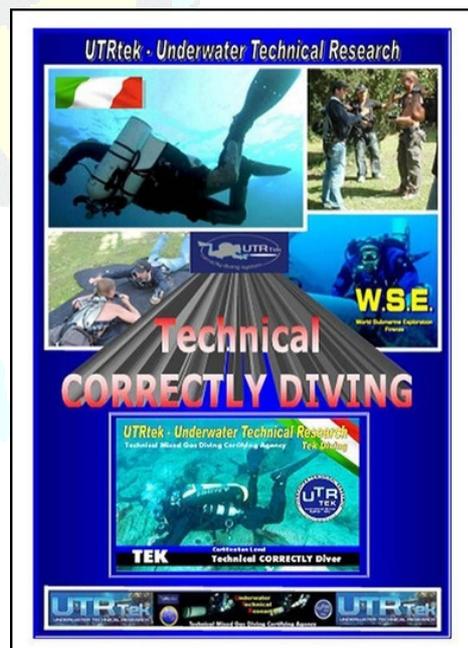
Corso teorico-pratico strutturato per addestrare lo studente a gestire l'attrezzatura tecnica in immersione con concrete capacità di padronanza ed avere una precisa visione di un corretto assemblamento. La formazione di un'attrezzatura standardizzata realizzerà il punto di forza basato su sicurezza e idrodinamicità, in modo da poter usare una configurazione ottimale per le immersioni ricreative che tecniche.

Il corso dura 4 giorni, consecutivi oppure suddiviso in due week-end. Il numero massimo di allievi per ogni corso è limitato a 4 candidati.

Il programma prevede 20 ore di teoria e circa 10 ore di pratica in acqua.

I concetti trattati durante il corso sono i seguenti:

- Assetto - postura - trim
- Pesata
- Tecniche di propulsione
- Attrezzatura (dai concetti base fino ai dettagli)
- Gestione del gas
- Pianificazione delle immersioni
- Procedure di sicurezza
- Gestione delle rubinetterie
- Possibili esaurimenti del gas
- Gas impiegati in immersione
- Consapevolezza in immersione



In acqua si lavora sulle procedure di assetto, procedure di squadra/team, esaurimento gas, gestione rubinetti, risalite e lancio dei palloni di segnalazione

Requisiti Minimi di accesso

Brevetto avanzato UTRtek o brevetti simili di agenzie subacquee riconosciute
Certificato medico in termini di validità e 18 anni di età

Attrezzatura personale: Bibombola con isolatore. Erogatori: primario con frusta lunga e secondario sotto il collo; Imbraco e sacco posteriore; muta umida o stagna; Wet notes; spool con almeno 25 metri di sagola e pallone di segnalazione; lampada a canister con impugnatura goodman.

Programma e Durata del Corso

Lezioni di teoria : circa 10 ore svolte con varie sessioni in aula.

Lezioni di pratica in acqua: da 8 a 10 ore suddivise in diverse immersioni.

Esecuzioni immersioni

La profondità standard delle immersioni è di 6 metri

Ci saranno prove di risalita in emergenza da una profondità di 15 metri.

Miscela standard respirabile per il corso:

Aria o Nitrox fino al 32% di ossigeno (solo se brevettati Nitrox).

La massima profondità prevista è limitata a 15 metri.

Non è prevista decompressione.

Il rapporto tra istruttore/allievo non dovrà eccedere "1 Istr/4 Allievi" durante una qualsiasi attività in acqua e dovrebbe essere adeguata alle condizioni di visibilità e del mare o lago.

Le immersioni saranno svolte su campo scuola sagolato.

L'istruttore provvederà a preparare il campo-scuola delimitando con una sagola una linea orizzontale a circa 6 mt, attaccata a 2 sagole verticali all'estremità, sorrette da 2 palloni di segnalazione.

Gli esercizi saranno effettuati singolarmente da ogni allievo e poi in squadra/team, sotto la supervisione dell'istruttore. Ogni esercizio sarà preceduto dalle spiegazioni teoriche e pratiche, prima dell'ingresso in acqua.

Ausili didattici obbligatori:

Studente: Kit allievo Technical Correctly Diving UTRtek

Filosofia Del Technical Correctly Diving Course

Questo corso dovrebbe essere un buon motivo di riflessione per il subacqueo tecnico; dovrebbe essere la scintilla che accende la famosa " lampadina " con la quale si ipotizza un eventuale pre-allarme tramite il buon senso che dovrebbe esistere in tutti i "serious Technical Divers":

" ... Sono un subacqueo a rischio??? ... "

Spesso, il subacqueo a rischio, è considerato colui che eccede il proprio livello di addestramento, che si immerge al di là del proprio livello di confort e/o abilità o che si spinge oltre il limite standardizzato per la miscela respiratoria utilizzata.

Quasi mai, si pensa di indicare un subacqueo a rischio anche colui che utilizza un equipaggiamento improprio o insufficiente. Con il Technical Correctly Diving, si pensa di poter rafforzare e addirittura istruire in maniera radicale, il concetto di metamorfosi che interagisce fra configurazione standardizzata, analisi completa di tutte le attrezzature e controllo delle abilità subacquee.

Costruire le solide basi dell'immersione ricreativa e tecnica diventa a questo punto un fattore di assoluta importanza. La maggior parte delle abilità subacquee fondamentali serviranno ovunque il subacqueo decida di immergersi. I subacquei dovrebbero cercare di essere capaci di immergersi in tutti gli ambienti, dal lago al mare, dal fiume alla grotta.

Configurazione Hogarthiana

Al centro della configurazione Hogarthiana si trova l'imbracco con piastra. Il sistema è semplice e robusto, ma estremamente versatile. La piastra d'acciaio o di alluminio viene imbracata con nastro di nylon da 5 cm, meglio se con una sola striscia di tessuto. Vengono aggiunti 5 anelli a D: due alle spalle, uno al fianco sinistro e due al sottocavallo. Un sacco viene interposto tra bombola e schienalino e assicura il galleggiamento. Per immersioni con una sola bombola le dimensioni ottimali vanno tra 35 e 45 lbs., per bibo si suggerisce 40 – 55. Sacchi oltre 55 lbs. sono considerati eccessivi e servono solo ad aumentare il profilo del subacqueo accrescendo l'attrito idrodinamico. La configurazione Hogarthiana sconsiglia l'uso di doppi sacchi e sacchi con gli elastici, che aggiungono solo più attrito e sono assolutamente inutili quando si usa una attrezzatura equilibrata. Il subacqueo dovrebbe essere in assetto neutro a 4,5 m con il sacco vuoto e indossando una muta umida o stagna e deve avere la possibilità di abbandonare della zavorra (da due a quattro chili) in immersione per riuscire a tornare in superficie. Questo richiede anche di non utilizzare mai pesanti bombole in acciaio insieme ad una muta umida.

Configurazione Erogatori

Il subacqueo respira da un erogatore a frusta lunga e in caso di fine aria del compagno gli passa quello dal quale sta respirando. La frusta da 2 metri scende dal primo stadio, incrocia il tronco del sub, gira attorno al collo e va in bocca. L'erogatore di rispetto si porta con un elastico attorno al collo e rimane appena sotto il mento. In caso di necessità il donatore sa sempre dov'è l'erogatore di rispetto e deve solo metterlo in bocca, senza che sia necessario sganciare alcunché. Allo stesso tempo il ricevente ha una chiara indicazione visiva (le bolle di scarico del donatore) di dove trovare l'aria che gli serve ed è anche certo che l'erogatore che sta per prendere funziona. Il manometro (solo quello niente consolle ingombranti) viene attaccato all'anello a D sul proprio fianco sinistro.



Tecnica e procedure pratiche

L'uso di tecniche corrette è uno dei punti chiave del programma del corso. La stessa tecnica base gli assicura il divertimento in una immersione ricreativa come su un relitto profondo in acque fredde. La tecnica corretta inizia dalla corretta posizione; il sub T.C.D. si muove orizzontalmente in acqua, riducendo il profilo (e con esso i consumi) e facilitando la capacità di scambio di gas dei polmoni.

Si presta molta attenzione all'uso di corrette tecniche di pinneggiamento: il sub T.C.D. si impegna a raggiungere la massima spinta ed il minor impatto sull'ambiente. Questo si ottiene pinneggiando a rana e con pinneggiamenti modificati, studiati per non sollevare sospensione. Quindi il movimento di pinneggiamento è sempre rivolto indietro ed in alto, mai in basso. L'ultimo dei componenti principali della tecnica corretta è un adeguato controllo dell'assetto. Senza di esso il sub T.C.D. sarebbe estremamente inefficiente. Un buon assetto minimizza l'impatto sull'ambiente ed aumenta contemporaneamente la gioia e la tranquillità dell'immersione. Il sub T.C.D. ha anche impeccabili capacità di gestione dell'attrezzatura, come dare aria in caso di esaurimento e, in situazioni più avanzate, l'uso corretto di mulinelli e rocchetti, efficiente impiego del pedagno e cambio miscela istintivo. Queste capacità sono affinate dal costante esercizio.

Non è importante solo apprendere le tecniche, ma anche mantenerle efficienti. Le capacità del T.C.D. devono diventare istintive, in modo da reagire istantaneamente ad una possibile situazione di emergenza. Quindi gli esercizi di esaurimento aria, lancio del pedagno ed uso del rocchetto devono essere provati quasi in ogni immersione.

Immersioni In Team

Il subacqueo T.C.D. è orientato alla squadra, questo va ben oltre il comune approccio dato al sistema di coppia, che può essere sintetizzato nell'immergersi "nello stesso mare nello stesso momento". Conoscere la posizione dei membri della squadra in immersione, non è una preoccupazione del Technical Correctly Diver, poiché l'immersione, posizioni e ruoli, sono state pianificate in anticipo; questa pianificazione ha come perno

la squadra, ciò significa che in acqua questa non oltrepassa i limiti imposti durante la pianificazione. Stressare i limiti di un membro della squadra può portare a spezzare l'integrità del team in acqua, con risultati potenzialmente pericolosi. Questo non vale solo per le penetrazioni avanzate su relitto, ma anche nelle più semplici delle immersioni ricreative.

Conoscere le capacità di ogni singolo sub e del team nel complesso è una delle preoccupazioni principali del Technical Correctly Diver. L'approccio di squadra comprende accurate valutazioni post-immersione, nelle quali la squadra analizza ogni aspetto della pianificazione e dell'esecuzione.

Questo briefing aumenterà la coscienza in acqua e la cooperazione tra i membri del team, e non porterà solo ad immersioni più efficienti, ma anche molto più piacevoli.

Mentalità del Technical Correctly Diver

I concetti di funzionalità minimale, lavoro di squadra per obiettivi comuni e ottimizzazione dell'attrezzatura, sono attributi che beneficiano chiunque. La cosa più importante è che il subacqueo T.C.D. si avvicini alla subacquea con mente aperta ma critica. Questo approccio mentale diviene una ricerca di conoscenza e miglioramento che comprende l'apertura verso altre configurazioni, dall'attrezzatura alle teorie e pratiche d'immersione. Questo non significa un approccio qualunquista all'immersione – il metodo Hogarthiano è stato sviluppato in anni di prove ed errori – per comprendere che in certi ambienti sono più adatti determinati metodi. Ecco quindi che il subacqueo ha l'obbligo morale di acquisire familiarità e di studiare anche altre tecniche, quali l'immersione con configurazione all'inglese ed i pro e contro dei rebreather. Questo significa che il subacqueo T.C.D. deve conoscere bene una moltitudine di realtà subacquee con le quali confrontare il proprio sistema di immersione basato sulla semplicità e la funzionalità di squadra o di team.

Fisica e Fisiologia

Al subacqueo Technical Correctly Diving UTRtek interessa anche una completa comprensione dei concetti relativi alla fisiologia ed alla fisica dell'immersione. Questa conoscenza non è solo informativa, ma anche di importanza pratica. Conoscere e comprendere i vari modelli decompressivi informerà il sub su come pianificare correttamente le immersioni, come usare i gas più adatti, come usare adeguatamente computer e tabelle ed a sapere quando concludere un'immersione. Per immersioni in acque fredde la conoscenza delle risposte dell'organismo all'ambiente freddo metterà il subacqueo in grado di usare un isolamento adeguato, sviluppare scenari d'emergenza e di inserire questi fattori nella pianificazione dell'immersione. C'è una miriade di altri settori su cui fare ricerca, ed ogni singolo elemento d'informazione renderà il subacqueo più informato e, proprio per questo, un subacqueo migliore.

ALLENAMENTO fisico

L'allenamento fisico è parte integrante del Correctly System; contrariamente al pensare comune, per un subacqueo l'esercizio più importante è quello aerobico anche se molti credono che per un sub la cosa più importante sia la pesistica perché:

- 1) l'immersione non è uno sport aerobico
- 2) trasportare pesi non è un'attività aerobica.

Questo però non significa che la pesistica non sia importante per un sub. Sollevare pesi e aumentare la forza facilita il sollevamento delle pesanti attrezzature subacquee, rafforza la struttura ossea e riduce la possibilità della necrosi ossea (un aspetto importante se si fanno immersioni lunghe e profonde) aumentando la massa muscolare magra, che è più facile da desaturare rispetto al tessuto adiposo.

Il lavoro aerobico però è molto più importante per molte ragioni. Primo, migliora il condizionamento fisico complessivo, riducendo la frequenza cardiaca a riposo, migliorando così il consumo, il che porta a maggior durata della bombola o a consumi minori in immersioni più impegnative. In secondo luogo essere in migliore forma fisica ritarda l'insorgere della risposta di panico. La mente reagisce emotivamente all'aumento della frequenza cardiaca dovuto all'incremento di attività fisica. Questo innesca un circolo vizioso che arriva al punto in cui il sub soccombe ai propri sforzi e diviene passivo. In terzo luogo il condizionamento fisico aumenta la massa muscolare magra, che desatura tanto più facilmente. Inoltre migliora la capacità di scambio gassoso polmonare, così che il subacqueo in forma aerobica sarà capace di desaturare più inerte ad ogni atto respiratorio e di spingere più O₂ nel sangue rispetto al sub non in forma. Infine l'allenamento aerobico aumenta il diametro dei vasi sanguigni e aumenta l'estensione della circolazione. Questo ha due conseguenze: le bolle che si formano nel sangue non si bloccano tanto a causa del maggior lume vasale, e se lo fanno il sangue ha più strade per raggiungere l'area bloccata, riducendo così le probabilità di manifestazione della MDD. l'allenamento aerobico dovrebbe essere il primo obiettivo del subacqueo. Il tipo di esercizio non è importante quanto la sua pratica, ma bisognerebbe effettuare almeno 30 minuti d'esercizio 3 volte alla settimana.