

Lo snorkeling

INTRODUZIONE

Lo snorkeling è semplice, divertente, economico, non ha limiti di età e può essere praticato ovunque. Le ragioni più comuni per praticare lo snorkeling sono: osservare il mondo subacqueo, identificare la vita acquatica (piante e animali), sviluppare l'interesse per la fotografia subacquea, per la natura e per la preservazione della stessa; sviluppare interesse per l'esplorazione e la conoscenza delle località visitate anche da un punto di vista naturalistico.



COS'E' LO SNORKELING?

Lo snorkeling si può definire un'attività che si pratica utilizzando:

- maschera per vedere sott'acqua
- snorkel per respirare in maniera confortevole mentre si osserva tutto dalla superficie
- pinne
- giubbotto galleggiante

Chi pratica snorkeling resta sempre in superficie, anche se occasionalmente può eseguire piccole immersioni per osservare meglio qualcosa sotto la superficie.

COSE DA FARE

1. Informare i partecipanti riguardo a: luoghi interessanti, vita acquatica, condizioni locali e pericoli
2. Suggestire metodi e tecniche per entrare/uscire dall'acqua
3. Insegnare ai partecipanti a:
 - Disappannare la maschera
 - Regolare maschera e pinne
 - Utilizzare l'attrezzatura
 - Nuotare con le pinne
 - Respirare con il bocaglio
 - Entrare e uscire dall'acqua
 - Mantenersi in acqua in maniera confortevole

ELEMENTI CHIAVE DELL'ESPERIENZA DI SNORKELING

Oltre ai consigli sull'osservazione della vita acquatica e l'attività di esplorazione è necessario parlare di:

1. ATTREZZATURA

- Maschera, pinne e snorkel
- Giubbotto per il galleggiamento
- Accessori

2. CONOSCENZE, ABILITA' E SICUREZZA IN ACQUA

- 2.1. Assetto, relazione tra pressione - volume - densità, tecniche di compensazione
- 2.2 Osservazioni locali, suoni e temperatura dell'acqua
- 2.3 Segnali manuali per la comunicazione non verbale
- 2.4 Disappannaggio maschera
- 2.5 Entrata e uscita dall'acqua
- 2.6 Gestione e riconoscimento di un problema, assistere il compagno
- 2.7 Sistema di coppia
- 2.8 Rimozione dell'acqua dallo snorkel e dalla maschera
- 2.9 Nuotare con le pinne

2.1 ASSETTO, PRESSIONE-VOLUME-DENSITA', COMPENSAZIONE

Assetto

Perché un transatlantico enorme galleggia e un piccolo chiodo di ferro affonda? SEMPLICE!

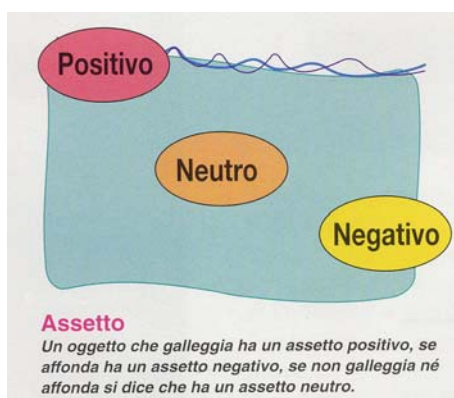
La carena della nave forma una massa che sposta molta acqua. (La stessa quantità di acciaio trasformata in un chiodo affonderebbe come un chiodo normale!) Si dimostra così che il galleggiamento di un oggetto dipende sia dal suo peso che dal suo volume, cioè da quanta acqua sposta.

Principio del galleggiamento: "un oggetto posto in acqua riceve una spinta verso l'alto uguale al peso della quantità di acqua che sposta"

ASSETTO POSITIVO: Un oggetto che sposta una quantità d'acqua più pesante del suo peso galleggia.

ASSETTO NEGATIVO: Un oggetto che sposta una quantità di acqua di peso inferiore al suo affonda.

ASSETTO NEUTRO: Un oggetto che sposta una quantità d'acqua del suo stesso peso, non galleggia e non affonda, resta sospeso nell'acqua.



Senza alcuna attrezzatura addosso la maggior parte delle persone galleggia. Stando immobili a galla, è necessario espirare per affondare. Espirando, si riduce il volume dei polmoni e la quantità di acqua spostata e quindi si acquisisce minore galleggiabilità. Quindi possiamo controllare il nostro assetto modificando la respirazione, più profonda o meno profonda.

Pressione - volume - densità

Gli spazi aerei del corpo (orecchie, seni frontali e nasali, polmoni) contengono aria alla stessa pressione dell'aria esterna. Nonostante l'aria sia comprimibile, non ci si accorge della pressione negli spazi aerei finché non si verifica una differenza tra l'interno e l'esterno. Ma se cambia la pressione, come quando si sale o si scende di quota durante un volo o viaggiando in montagna, l'aria negli spazi aerei cambia volume e lo percepiamo nelle orecchie e a volte nei seni frontali e nasali.

Esattamente come l'aria, quando ti immergi l'acqua esercita una pressione su di te. Ma poiché l'acqua è molto più densa e pesante dell'aria, le variazioni di pressione a parità di distanza in discesa o in risalita sono molto più evidenti.



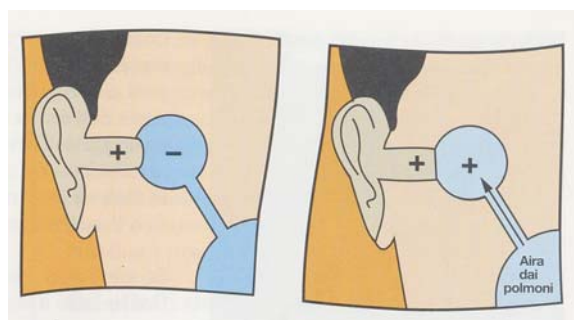
Durante la discesa, la pressione dell'acqua aumenta e comprime l'aria negli spazi aerei del tuo corpo. Quando il volume cala, la pressione spinge verso l'interno, attraverso gli spazi aerei, i tessuti del tuo corpo: lo senti nelle orecchie, nei seni e nella maschera. Se continui a scendere avverti un senso di fastidio che può trasformarsi in dolore. Questo fenomeno è chiamato *schacciamento* sugli spazi aerei: puoi averlo provato alle orecchie tuffandoti sul fondo di una piscina.

Lo schacciamento è uno sbilanciamento della pressione, nel quale quella esterna a uno spazio aereo supera quella interna, con conseguente dolore o fastidio. Oltre ad orecchie, seni e maschera lo schacciamento può avvenire nei polmoni, nei denti o in ogni altro spazio aereo. Fortunatamente evitare lo schacciamento è facile!

Tecniche di compensazione

Gli spazi aerei delle orecchie sono più sensibili agli aumenti di pressione, ma se godi di buona salute (non hai il raffreddore o congestioni da allergie) è facile compensarli:

- chiudi il naso stringendolo tra le dita e soffiagli dentro delicatamente con la bocca chiusa; in questo modo indirizzi aria dalla gola alle orecchie e ai seni;
oppure
- deglutisci e muovi la mandibola da una parte all'altra
oppure
- combinazione delle precedenti: deglutisci e muovi la mandibola mentre soffi delicatamente dentro il naso chiuso.



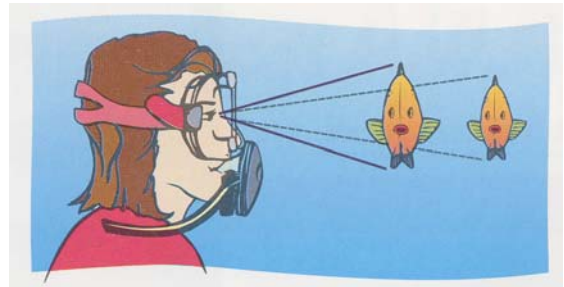
Se non riesci a compensare, smetti di provarci. Sforzare uno spazio aereo non compensato può avere come conseguenza la rottura di un timpano con conseguenti vertigini o ferite simili.

2.2 OSSERVAZIONI LOCALI, SUONI E TEMPERATURA DELL'ACQUA

L'acqua è circa 800 volte più densa dell'aria ed è per questo che la luce, i suoni e il calore si comportano in modo diverso nell'acqua.

Vedere e udire sott'acqua

Gli occhi umani hanno bisogno dell'aria per vedere in modo nitido, e a questo pensa la maschera. Ma nell'acqua ci sono altri effetti ottici perché la luce viaggia nell'acqua ad una velocità diversa rispetto all'aria. Quando la luce passando dall'acqua all'aria cambia velocità (come quando entra nella tua maschera) devia leggermente la sua direzione. Questo fenomeno si chiama rifrazione e produce un ingrandimento di tutti gli oggetti di circa il 25%. Per questo le cose in acqua sembrano più grandi e più vicine.



L'acqua influisce anche sul suono. Il suono viaggia in acqua a velocità quadrupla che in aria: diventa perciò difficile capire da dove arriva il rumore. Sott'acqua il suono di solito sembra provenire direttamente da sopra la testa, come quando si ascolta un disco mono con le cuffie.

La perdita di calore

Il freddo diminuisce il piacere di fare snorkeling, e oltre a togliere il divertimento, se il tuo corpo si raffredda troppo possono insorgere problemi di salute.

In aria perdi calore per conduzione della pelle all'aria e con la sudorazione che raffredda la pelle per evaporazione.

L'acqua conduce il calore 20 volte più velocemente dell'aria: vuol dire che con una temperatura data, l'acqua ti raffredda molto più in fretta! In aria, con una temperatura di 30°C, fa caldo, ma in acqua, dopo un po' comincia a fare freddo.

2.3 SEGNALI MANUALI PER LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Il sistema di coppia è fondamentale per la sicurezza e il divertimento. Di seguito impareremo a comunicare con il compagno.

In acqua non sempre è possibile comunicare con la voce, perciò occorrerà parlare con le mani, segnalando o scrivendo su una lavagnetta le cose che osserviamo.

Perché i segnali manuali funzionino, il tuo compagno deve guardarti. Quindi dovrai richiamare la sua attenzione senza allarmarlo. Le figure di seguito mostrano i segnali più comuni.





2.4 DISAPPANNAGGIO MASCHERA

Non è una notizia sconvolgente che ti serva una maschera per vederci sott'acqua! Come già sai, anche la maschera crea uno spazio aereo che devi compensare per prevenire lo schiacciamento. Per questo la maschera deve contenere il naso. Gli occhialini da nuoto non vanno bene, perché lasciano il naso fuori e non ti permettono di soffiare all'interno dello spazio aereo che creano.

Le maschere escono dalla fabbrica con uno strato chimico protettivo sulle lenti che devi asportare, altrimenti non sarai in grado di disappannarle. Per toglierlo:

- utilizza un panno soffice e strofinalo delicatamente sulle lenti sia all'interno che all'esterno con una pasta dentifricia (non gel) o con altri prodotti abrasivi adatti;
- prima di ogni uso successivo puoi utilizzare la tua saliva da risciacquare prima di indossare la maschera oppure spray appositi che si trovano in vendita, da risciacquare prima di usare la maschera.

2.5 ENTRATA E USCITA DALL'ACQUA

Diversi luoghi per lo snorkeling necessitano di entrate di tipo diverso. L'obiettivo è quello di entrare in acqua senza provare disorientamento o battere su qualcosa. Ecco alcune regole per entrare in acqua:

ENTRATA CONTROLLATA DA SEDUTO

Per entrare da una piattaforma appena sollevata dal pelo dell'acqua, come una banchina, la piattaforma di una barca o il bordo di una piscina.

Siedi sulla piattaforma con i piedi penzoloni nell'acqua. Girati da un lato, porta un braccio su quel lato del corpo in modo che le mani siano dallo stesso lato e si osino una a fianco all'altra. Quindi usando le

mani come appoggio, fai perno e ruota lentamente in modo da guardare la piattaforma mentre ti cali in acqua. Una volta dentro e a tuo agio lascia andare la piattaforma e libera l'area di ingresso.

ENTRATA A PASSO DA GIGANTE

Quando devi entrare da una piattaforma più alta, come una barca, un muretto o un molo, puoi usare questo tipo di entrata. Per eseguirla, fissa bene il giubbotto galleggiante e tieni la maschera ben ferma al suo posto; controlla l'area sotto di te e poi fa semplicemente un passo avanti. Tieni le gambe divaricate finché toccano l'acqua, quindi chiudile insieme con una pinneggiata in modo da ridurre l'affondamento.

USCITA DALL'ACQUA

Se necessario puoi toglierti le pinne. Se devi salire su una piattaforma bassa può esserti più utile tenerle addosso, perché puoi aiutarti con una pinneggiata ad uscire. Se devi togliere le pinne, per salire da una scala ad esempio, assicurati di essere ben ancorato a qualcosa di solido in modo da non spostarti dal punto di uscita. In acque libere, cerca di uscire quando l'onda ti aiuta a sollevarti fino alla piattaforma o alla barca o alle rocce.

2.5 GESTIONE E RICONOSCIMENTO DI UN PROBLEMA, ASSISTERE IL COMPAGNO

La maggior parte delle difficoltà per uno snorkelista avvengono in superficie. Puoi tenere sotto controllo o prevenire problemi mantenendoti entro i tuoi limiti e mantenendo un assetto positivo a galla. I problemi che si possono riscontrare in superficie sono affanno, crampi ai muscoli delle gambe e difficoltà di respirazione per inalazione d'acqua.

In caso di **affanno**, fermati e cerca di rilassarti, riposa e respira profondamente per riportare il tuo ritmo respiratorio alla normalità.

Se ti sembra di soffocare per un po' d'acqua, tenendo lo snorkel al suo posto, puoi tossirci dentro, tienilo in bocca e tieni la maschera sul viso. Anche deglutire a volte aiuta a ridurre la tosse.

Prima di poter aiutare il compagno devi essere in grado di capire che ha bisogno di aiuto e agire in modo appropriato.

Per assistere uno snorkelista in difficoltà bisogna agire in tre fasi:

1. calmare lo snorkelista
2. aiutarlo a riprendere il controllo della respirazione
3. se necessario, accompagnarlo indietro alla barca o a riva.
 1. Aiuta il tuo compagno a calmarsi parlandogli, incoraggiandolo e cercando di convincerlo a rilassarsi e a prendere con calma la situazione.
 2. Fa in modo che respiri profondamente e lentamente per riprendere il controllo della respirazione e aiutalo a rilassarsi e a tornare assieme a te.
 3. Se serve, aiuta il tuo compagno utilizzando le tecniche di trasporto per lo snorkelista stanco

RIMOZIONE DI UN CRAMPO

Un crampo è una contrazione involontaria e dolorosa di un muscolo che puoi avvertire ai muscoli delle gambe o dei piedi.

Se ti viene un crampo fermati e fa riposare il muscolo contratto. Stiralo e massaggialo con delicatezza per favorire la circolazione e sciogliere il crampo. Se ti viene un crampo al muscolo del polpaccio, puoi fermarlo afferrando la punta della pinna e tirando verso di te mentre con la gamba spingi in avanti. Il tuo compagno può tenere la punta della pinna per te.

TRASPORTO DEL COMPAGNO STANCO

A volte gli snorkelisti sono così stanchi e senza fiato da non essere in grado di nuotare fino alla barca o fino alla riva. Oppure i crampi possono essere così fastidiosi da impedire il nuoto. Puoi portare assistenza al tuo compagno aiutandolo a raggiungere la barca o la riva trainandolo per il giubbotto galleggiante oppure spingendolo dopo aver posizionato le sue gambe sulle tue spalle.

2.7 SISTEMA DI COPPIA

Durante l'attività di snorkeling praticherai sempre il sistema di coppia, andando in acqua sempre con un compagno che ti starà vicino in ogni momento. Il tuo compagno ti assiste mentre ti prepari e potrà esserti d'aiuto in caso di difficoltà in acqua. Da te si pretende la medesima cosa. Applicando sempre il sistema di coppia entrambi ne trarrete vantaggio in termini di comodità, divertimento e sicurezza.

Fare snorkeling con un'altra persona è più divertente. Insieme condividerete esperienze ed avventure, vedendo a volte cose che non vedrà mai nessun altro. Tu e il tuo compagno avete una reciproca e mutua responsabilità.

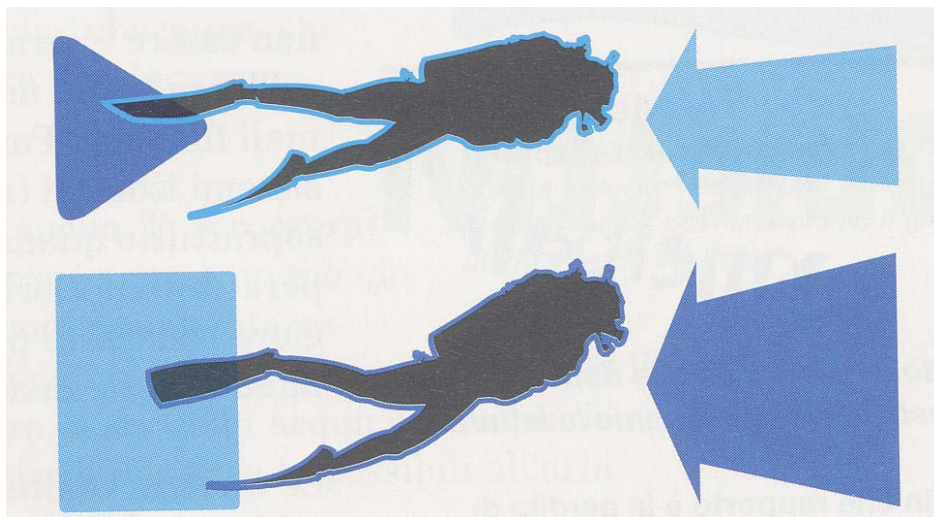
2.8 RIMOZIONE DELL'ACQUA DALLO SNORKEL E DALLA MASCHERA

Ti accorgerai che l'acqua tenderà a filtrare dentro la maschera durante lo snorkeling. Per svuotarla basta soffiare fuori l'acqua dalla maschera.

Tieni la parte superiore della maschera premuta saldamente contro la fronte, quindi solleva la testa verso l'alto mentre espiri attraverso il naso. L'aria espulsa dal naso spinge l'acqua fuori dal bordo inferiore della maschera.

Per svuotare lo snorkel semplicemente espira con forza e rapidamente dentro il boccaglio. Così l'acqua viene "soffiata" fuori dalla parte superiore del tubo. Questo sistema della soffiata toglierà praticamente tutta l'acqua dallo snorkel. Usa il controllo delle vie aeree per respirare con cautela anche se rimane un po' d'acqua e poi svuota con un secondo soffio. Ricorda: per svuotare lo snorkel l'espiazione deve essere rapida e forzata, come se stessi usando una gigantesca cerbottana.

2.9 NUOTARE CON LE PINNE



Il movimento corretto delle gambe è la pinnata, diversa dalle brevi e rapide sgambate del nuoto senza pinne. Con le pinne il movimento deve essere lento e ampio. Distendi le gambe e le pinne dietro di te e muovile utilizzando anzitutto l'articolazione dell'anca: per farlo si mettono in movimento i muscoli delle cosce. Il ginocchio deve flettere

leggermente. La spinta viene data dalla pinneggiata verso il basso mentre quella verso l'alto è solo di recupero. Nella pinneggiata corretta devi sentire tirare i tendini del piede sulla caviglia.

Le pinne forniscono una spinta attiva solo dentro l'acqua, perciò nel nuoto in superficie vanno tenute immerse. La pinneggiata verso il basso deve essere più profonda di quella verso l'alto, tenendo la schiena arcuata verso l'alto per mantenere le gambe in basso.

Non cercare di nuotare velocemente con le pinne e lo snorkel: per raddoppiare la velocità devi quadruplicare lo sforzo.

I movimenti delle braccia offrono resistenza e riducono la velocità. Perciò tieni le braccia ferme lungo il corpo.