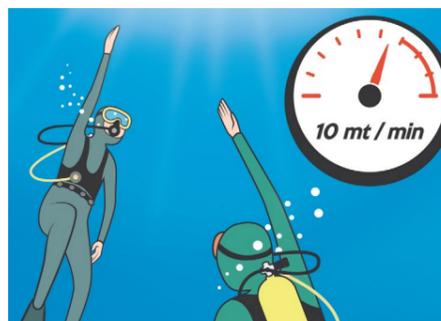
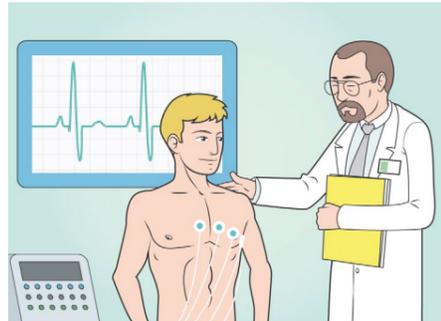


# Le 10 regole di sicurezza



**1** Frequenta corsi di immersione, di BLS, di Primo Soccorso con Ossigeno e di aggiornamento con istruttori qualificati.

**2** Sottoponiti a controlli medico-subacquei annuali (anche dopo malattie ed infortuni o se devi assumere farmaci).

**3** Mantieniti idratato bevendo regolarmente acqua o integratori salini. Evita alcol e sforzi intensi, prima e dopo l'immersione.

**4** Controlla sempre il buono stato ed il perfetto funzionamento di tutta l'attrezzatura, tua e del compagno. Assicurati che sia adeguata all'immersione pianificata.

**5** Indossa jacket, doppio erogatore, manometro e coltello; anche se usi il computer, porta con te profondimetro, orologio e tabelle.

**6** Immergerti sempre in condizioni meteo-marine favorevoli, con adeguata assistenza in superficie ed in coppia. Usa la boa segnasub.

**7** Immergiti entro i limiti del tuo brevetto. Evita profili "yo-yo" e non trattenere mai il respiro durante la risalita.

**8** Risali a 9-10 metri al minuto di velocità, utilizza i modelli decompressivi più aggiornati e privilegia i più elevati livelli di "conservativismo".

**9** In caso di sospetta MDD, somministra subito ossigeno al 100% con un erogatore adeguato e per il tempo necessario. Non tentare procedure di ricompressione in acqua. Chiama il DAN!

**10** Prima di volare, segui le raccomandazioni DAN: almeno 12 ore dopo una singola immersione ed almeno 24 ore dopo immersioni ripetitive e/o immersioni deco.

## IMPORTANTE

- Assicurati che siano immediatamente disponibili materiali di primo soccorso ed un adeguato kit ossigeno (come il kit ossigeno DAN).
- L'insorgenza (anche tardiva) di sintomi dopo un'immersione, richiede l'immediata attivazione di soccorsi specializzati. Chiama il DAN!
- In caso di emergenza, ricorda che solo gli iscritti DAN hanno accesso alla migliore assistenza in tutto il mondo.

