



## NORME DI SICUREZZA DELL'IMMERSIONE DICHIARAZIONE DI COMPRENSIONE

### Per favore leggi con cura prima di firmare.

Questa è una dichiarazione con la quale voi siete informati sulle norme stabilite per la sicurezza dell'immersione in apnea e con autorespiratore. Queste norme sono state compilate per vostra conoscenza e ripasso, con la intenzione di aumentare la vostra sicurezza e comodità in immersione. La vostra firma su questa dichiarazione è necessaria per dare prova che voi siete a conoscenza di queste regole di sicurezza. Leggete e discutete questa dichiarazione prima di firmarla. Se siete minorenni questo modulo deve essere firmato anche da un genitore o tutore.

Io sottoscritto, (Nome in stampatello) \_\_\_\_\_, capisco che come subacqueo devo:

1. Mantenere una buona forma mentale e fisica per l'immersione. Evitare di trovarmi sotto l'influsso di alcool o farmaci (pericolosi), durante l'immersione. Mantenermi allenato nelle proprie capacità di subacqueo, sforzandomi di accrescerle con una progressiva istruzione e dopo un periodo di inattività controllare il proprio addestramento in condizione di sicurezza e, per restare aggiornato e ripassare ogni informazione importante, fare riferimento ai miei materiali del corso.
2. Essere pratico dei luoghi in cui mi immergo o procurarmi notizie che mi orientino sull'immersione, da una fonte locale ben informata. Rimandare l'immersione, in caso che le condizioni fossero peggiori di quelle previste, altrimenti cambiare luogo, trovandone uno con condizioni più favorevoli per l'immersione. Impegnarmi nelle attività subacquee, compatibilmente con la mia preparazione ed esperienza. Non intraprendere immersioni tecniche od in grotta senza aver ricevuto uno specifico addestramento
3. Usare un'attrezzatura completa, ben tenuta, affidabile e di cui sono pratico, controllarne l'efficienza e lo stato prima di ogni immersione. Rifiutare di prestare la mia attrezzatura a sub non in possesso di brevetto. Avere sempre un GAV (Giubbotto ad Assetto Variabile) e un Manometro subacqueo nelle immersioni in ARA (Auto Respiratori ad Aria). Capire l'importanza di una fonte d'aria alternativa e di un sistema di insufflazione a bassa pressione per il GAV.
4. Ascoltare attentamente le istruzioni e le indicazioni per l'immersione e seguire i consigli di eventuali responsabili ad attività subacquee che sono da loro condotte. Riconoscere che è raccomandato ulteriore addestramento per poter partecipare ad immersioni di specialità, in altre aree geografiche, e dopo un periodo di inattività superiore a sei mesi.
5. Usare il Sistema di coppia in ogni immersione. Pianificare le immersioni nei dettagli, compresi comunicazioni, modalità per ritrovarsi in caso di separazione, comportamento di emergenza, insieme al proprio compagno d'immersione.
6. Usare con competenza le Tabelle d'immersione. Fare tutte le immersioni evitando la decompressione e considerare sempre un buon margine di sicurezza. Avere un mezzo per controllare visivamente sott'acqua tempo e profondità. Limitare la profondità massima al proprio livello di preparazione ed esperienza. Risalire in ogni caso ad un velocità di non più di 18 metri al minuto. Essere un subacqueo SAFE (**S**lowly **A**scend **F**rom **E**very dive /risali lentamente da ogni immersione). Effettuare sempre, cautelativamente, una sosta di sicurezza a 5 metri per 3 minuti o più.
7. Avere il giusto assetto. Regolare i pesi in superficie, in modo da avere un assetto neutro senza aria nel GAV. Mantenere un assetto neutro durante tutta l'immersione. Essere galleggianti per il nuoto e il riposo di superficie. Tenere i piombi liberi, in modo da poterli con facilità sganciare e stabilire in caso di stress in immersione.
8. Respirare in modo corretto durante l'immersione. Non trattenere il respiro e non fare pause nel respirare aria compressa ed evitare l'iperventilazione nelle immersioni in apnea. Evitare di sopraffaticarsi in e sott'acqua ed immergersi secondo le proprie possibilità.
9. Usare una barca, un galleggiante o un altro sistema d'appoggio ogni qualvolta sia possibile.
10. Conoscere e rispettare le locali leggi e regolamentazioni per l'immersione, comprese quelle per la pesca, gli sports ed i locali segnali d'immersione.

Ho letto le sopracitate norme e mi è stato risposto esaurientemente ad ogni mia domanda. Comprendo l'importanza e lo scopo di queste norme stabilite. Riconosco che esse sono necessarie alla mia sicurezza ed al mio benessere e che la mancata attuazione può mettermi in pericolo durante l'immersione.

\_\_\_\_\_  
Firma del partizipante

\_\_\_\_\_  
Data (giorno/mese/anno)

\_\_\_\_\_  
Firma del genitore o tutore (se necessario)

\_\_\_\_\_  
Data (giorno/mese/anno)