

età

# Dive 50Plus



Find Your People



## Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

(*Di cui non si parla nei briefing*)



© #VitalyPuziryov, Instructor Trainer SSI  
ISCUBA.ONLINE · DIVE50PLUS COMMUNITY

# **Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus**

Conosci le tabelle, le deco-stop e tutta la teoria.

Ma c'è qualcosa che non insegnano nei manuali: rimanere un subacqueo quando il corpo e l'acqua iniziano a parlare in un modo diverso.

Queste 7 regole non sono pubblicità e nemmeno motivazione.

Sono osservazioni sincere di una persona che ha visto che il pericolo comincia proprio quando tutto sembra sotto controllo.

*Dall'esperienza di un Instructor Trainer SSI*

et à

## **Dive 50Plus**



**Find Your People**



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

1

## RIEMERSO? - RALLENTA LA VITA

La parte più rischiosa dell'immersione inizia quando hai già tolto la maschera.

Il sangue è ancora saturo di gas, i vasi restano contratti, e tu intanto trascini la bombola, ti versi un caffè o entri subito sotto la doccia.

Dopo i cinquanta il corpo reagisce più lentamente. I primi 10–15 minuti in tranquillità dopo la risalita non sono una pausa: sono parte della tua decompressione.

Siediti all'ombra, bevi acqua, rimani semplicemente in superficie.



«L'80% delle micro-deco nei subacquei 50+ non avviene in acqua, ma quando si sfilano la muta sotto il sole.»

età

## Dive 50Plus



Find Your People



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

## 2 FIDATI DI TE STESSO PIÙ CHE DEI NUMERI

Il computer subacqueo segue la fisica, ma non sa quanta energia ti hanno tolto il caldo, l'onda o il montaggio dell'attrezzatura.

Dopo i cinquanta il cuore non è più una turbina, è una pompa: la tolleranza allo sforzo cala e il recupero si allunga.

Non pianificare il "massimo", ma l'"ottimale". Riduci la profondità, allunga gli intervalli. Avere un 20% di energia in riserva significa avere il 100% della sicurezza.



«Se dopo l'immersione hai voglia di parlare — tutto bene.

Se resti in silenzio — hai già passato il limite.»

età

## Dive 50Plus



Find Your People



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

## 3 MANTIENI IL CALORE: FA PARTE DELLA SICUREZZA

L'acqua a +26 °C sembra calda, ma il corpo perde calore più velocemente di quanto tu te ne accorga. Il freddo non si sente subito - lavora dall'interno: i vasi si restringono, il sangue diventa più denso e l'azoto si smaltisce più lentamente.

Per immersioni in serie scegli una muta di +2 mm più calda rispetto a quella a cui sei abituato. Anche un leggero raffreddamento riduce la concentrazione e rallenta le reazioni.

Evita sbalzi bruschi di temperatura - docce bollenti e sole diretto subito dopo l'immersione. La decompressione continua anche in superficie.

«Chi inizia ad avere freddo sott'acqua è il primo a perdere attenzione. E l'attenzione = sicurezza.»

età  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

## 4 MANTIENI IL RESPIRO UNIFORME E IL RITMO TRANQUILLO

Con l'età i polmoni perdono elasticità e il corpo riduce le sue riserve. Se il respiro si altera, non è un errore: è un segnale. Serve rallentare.

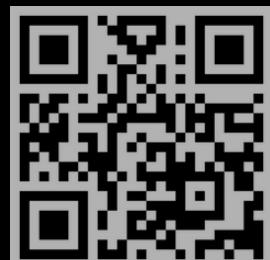
1. Nota quando l'inspirazione diventa rumorosa o irregolare: spesso è solo movimento inutile.
2. Raddrizzati, stabilizza l'assetto, fai un paio di inspirazioni ed espirazioni morbide.
3. Se il ritmo non torna normale, riduci profondità o tempo in acqua.
4. Un respiro regolare non è una tecnica: è un indicatore della tua calma interiore.

«Finché il respiro è regolare, tutto è sotto controllo. Quando si altera, lascia al corpo un momento per recuperare.»

età  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

5

## L'AZOTO RALLENTA – PIANIFICA DI CONSEGUENZA

Con gli anni il cervello reagisce un po' più lentamente - e sotto l'effetto dell'azoto questo si nota ancora di più. Non perdi il controllo, ma tra "vedi" e "reagisci" compare una piccola pausa.

Per questo tutto ciò che richiede una scelta va pensato in superficie: percorso, profondità, riserva di gas, cosa fare se ti separi dal compagno.

Sott'acqua non discutere e non valutare: esegui il piano. L'azoto non perdonà l'improvvisazione, soprattutto in un corpo che non è più quello di vent'anni.

«Meno decisioni prendi sott'acqua,  
più possibilità hai di fare tutto nel modo giusto.»

et à  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

## 6 NON DIMOSTRARE AL TUO CORPO CHE “PUOI ANCORA TUTTO”

Il mal di schiena dopo un'immersione non è sempre azoto. Molto più spesso è semplicemente sovraccarico: una bombola pesante, una flessione sbagliata, l'attrezzatura trasportata “per testardaggine”.

Dopo i cinquanta qualsiasi movimento impreciso con del peso diventa un test di compressione per la colonna vertebrale. Non fare l'eroe. Usa un carrellino, aiutatevi a vicenda, assembla l'attrezzatura stando seduto.

I professionisti proteggono i loro strumenti. E il tuo corpo è lo strumento più prezioso che hai.

«Se dopo l'immersione ti fa male la schiena — non è l'età.  
È un errore.»

età  
**Dive 50Plus**



**Find Your People**



# Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus

7

## BEVI IN ANTICIPO – PERCHÉ SERVE

Con l'età la sensazione di sete si attenua e il corpo perde liquidi più velocemente. Caffè, sole, aria condizionata - e al primo tuffo il sangue è già più denso di quanto dovrebbe. Nessun computer tiene conto di quanto "a secco" stai entrando in acqua.

Bevi la sera prima di una serie di immersioni e tra un tuffo e l'altro. Non per seguire una regola, ma per stare bene e avere la mente lucida. Dopo i cinquanta non è una formalità: è un'abitudine che funziona meglio di qualsiasi pillola.

«Una buona idratazione non è un consiglio da manuale. È un dettaglio da cui dipende come torni in superficie.»

età

# Dive 50Plus



Find Your People



# **Checklist: 7 regole non ovvie per un subacqueo 50Plus**

Sott'acqua tutto è sincero. All'acqua non importa quanti anni hai - conta solo quanto sai restare calmo.

L'età non è un limite, è una nuova profondità. Il respiro diventa più morbido, i movimenti più precisi, e il piacere più silenzioso, ma più intenso.

Se ancora ti senti sereno e contento quando senti la parola "dive", vuol dire che appartieni ancora al mondo sott'acqua.

-----  
© #VitalyPuziryov, Instructor Trainer SSI  
*iScuba.online · Dive 50Plus Community*

età  
**Dive 50Plus**



**Find Your People**

