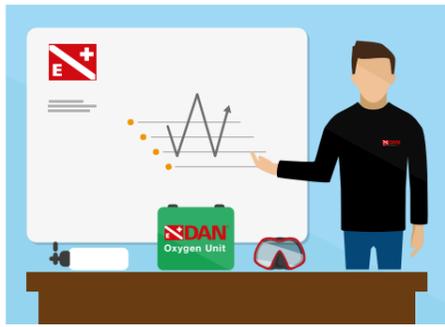


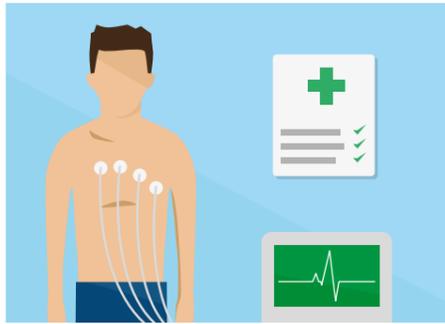
LE 10 REGOLE  
DI SICUREZZA

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

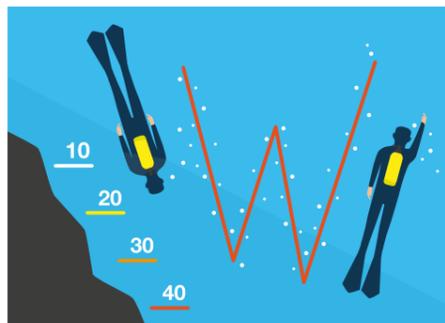


Indossa jacket, doppio erogatore, manometro e coltello; anche se usi il computer, porta con te profonditàmetro, orologio e tabelle.



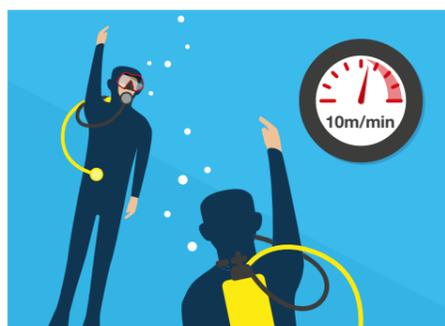
6

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.



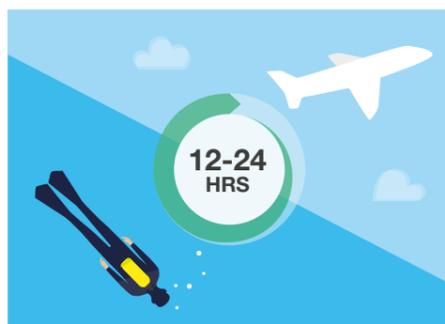
8

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.