

## IMMERSIONE ARA/APNEA

- **PERFETTE CONDIZIONI PSICO-FISCHE**  
Visita medica, riposato, idratato, alimentato, lontano dai pasti, no farmaci, no alcool, no droghe
- **PERFETTE CONDIZIONI METEO-MARINE**  
Mare calmo, visibilità e corrente accettabili, no temporale
- **LONTANO DA ZONE PERICOLOSE**  
No porti, no reti, no grotte, no scarichi urbani, no zone industriali-militari
- **ATTREZZATURA COMPLETA**  
Bandiera segnasub, coltello affilato, zavorra e muta adeguate, doppio erogatore, strumenti, ecc.
- **COMPAGNO AFFIDABILE**  
Immersione programmata per il sub meno esperto, costante contatto visivo, ecc.
- **RISPETTARE IL MARE**  
Riconoscere i propri limiti tecnici, non toccare niente, assetto corretto, ecc.



## IMMERSIONE ARA

- **PROGRAMMA L'IMMERSIONE**
  - Rispetta le "regole del buon senso"
  - In curva di sicurezza (lontano dai suoi limiti)
  - Calcola l'autonomia dell'aria
  - Non superare la massima profondità di brevettazione
  - Oltre 25-30 m devi conoscere la narcosi d'azoto e l'iperossia
- **RICARICA LA BOMBOLA IN CENTRI AFFIDABILI**
- **VERIFICA: CINGHIAGGI, "PUNTI ARIA", STRUMENTI**

