

Da molti anni sono inserito in ambiente FIPS-CMAS. L'approccio con la filosofia e la metodica DIR-GUE è stato per me abbastanza casuale ma forse comune a molti altri: qualche vago e confuso accenno fra appassionati, scampoli di notizie sulle riviste specializzate, poi la rete e quindi il [Dir Italia](#), la [GUE](#), il [WKPP](#), l'[EKPP](#), gli estratti di materiale didattico e informativo, il [manuale di JJ](#) e l'iscrizione al DirlItalia. Raffaele

Laghezza, dell'[Osso di Seppia](#), mi ha fatto concretamente capire, con competenza, quali tecniche sottintendevano tale metodo. Le innovazioni, di cui entravo in possesso, alimentavano la mia curiosità e il mio desiderio di ulteriore conoscenza. Contemporaneamente mi stavo rendendo conto che le mie presunte e robuste convinzioni ed abitudini, accumulate in anni di immersioni, cominciavano a vacillare. Dovevo rivedere un po' le idee. L'occasione si è verificata alla metà di novembre con il Fundamentals organizzato presso il diving di Raffaele: istruttore [Andrea Marassich](#).

PRIMA GIORNATA: Al mio arrivo trovo Raffaele ed Andrea; naturalmente con il primo ci conosciamo mentre con Andrea ancora no. Temo che dal contenuto del mio report se ne possa trarre una sorta di piccolo culto per la personalità di Andrea. D'altra parte non posso negare che, pur avendo conosciuto molti istruttori, e non solamente della mia Associazione Subacquei Senesi, questa volta ho trovato un istruttore molto professionale, con *skills* di elevatissimo livello e un carattere che riesce a coinvolgere senza sovrastare.

Gaetano Tamaro e Guglielmo Imbriaco, gli altri due con cui farò il corso, ci raggiungono di lì a poco provenienti da Bologna. Tre "studenti" ed un istruttore: un rapporto ottimale dal quale mi prefiggo di trarre il massimo del vantaggio. Telegrafiche presentazioni e alle 9.30 siamo già a lavoro parlando delle nostre motivazioni, esperienze ed aspettative per poi proseguire, sulla parte teorica già ampiamente descritta in altri reports di questo corso.

Andrea è un'inesorabile "macchina da guerra": se una distrazione dà vita ad un'evitabile pausa, lui recupera con estrema rapidità. Ci "contamina" così tanto che la pausa "pranzo" sembra anche per noi un fastidioso spreco di tempo. Un ritmo incalzante sarà la costante di tutti e tre i giorni di corso. Nei trasferimenti in auto, mentre guida fa lezione, non spreca mai un attimo. Nel pomeriggio affrontiamo la configurazione degli equipaggiamenti; scomponiamo ogni dettaglio cercando di motivarne la scelta, proviamo a secco i safety drills, i valve drill, ecc. Alle sette di sera in piscina: 12 vasche senza sosta, breve recupero e rana in apnea. Andrea ci invita a prestare molta attenzione alla nostra forma fisica... e io che mi ero illuso!! Alle 20:30 guadagniamo i rispettivi alloggi, cena e un meritato riposo.

SECONDA GIORNATA: Alle 8:30 riprendiamo i lavori. Due ore di teoria e poi partenza per la spiaggia di Levante. Mare e tempo sono stupendi. Sono previste due lunghe immersioni di addestramento. La temperatura dell'acqua è ottimale e personalmente non chiedo di meglio considerato che indosso una semistagna, anche se di 6 mm di spessore.

A secco proviamo gli esercizi di propulsione e di assetto orizzontale, ripassiamo le procedure di pre-immersione, impariamo a vestirci senza assistenza ma con un reciproco controllo. Nelle due immersioni totalizziamo oltre tre ore di acqua, interrotte da una focaccia consumata sul posto e dal tempo necessario per la ricarica delle bombole.

Gli esercizi da fare sono molteplici: dalla rana nelle sue diverse esecuzioni alle diverse manovre degli "OTTO DI BASE". Ma è estremamente chiaro lo spirito di team che ci deve essere, l'importanza dell'assetto e dell'orizzontalità.

Non siamo soddisfatti di noi: l'assetto migliora in modo incoraggiante provando e riprovando, tuttavia mi trovo molto spesso con le gambe sotto la linea mediana di assetto (credo che la mia muta umida con pinne pesanti come le jet fin penalizzino l'orizzontalità). Determinanti risultano una corretta pesata e l'utilizzazione efficace della dinamica respiratoria.

La squadra non emerge con sufficiente chiarezza: pensiamo un pò troppo a noi stessi. Le pinnegiate a rana non escono con decente accettabilità e, almeno per me, portano il segno dei vizi presi con il tempo. Utilizziamo troppo spesso le mani per stabilizzarci e cambiare senso di marcia e ciò non va bene. Elicottero e rana all'indietro vengono eseguiti in modo "primitivo".

Usciamo dall'acqua che è già calata l'oscurità. Raccogliamo le nostre borse alla luce delle torce. Rientriamo al diving e tireremo fino alle 23.00 con il debriefing, la teoria, l'analisi delle riprese video, effettuate da Alberto Pinna. Pizza in albergo e tuffo nel letto.

TERZA GIORNATA: riprendiamo alle 8.00 del mattino. Sono previste altre due immersioni in gran parte dedicate ai safety drills, ai valve drill, alla comunicazione in acqua usando le lampade, alla risalita in libera con deco e compagno in emergenza d'aria, al lancio del pallone di segnalazione.

Prima del trasferimento a Levanto facciamo almeno 1 ora di briefing e sistemiamo gli equipaggiamenti. La tramontana è fortissima; il mare spumeggia sotto una luce intensa... l'immagine è mitica. La spiaggia dove ci troviamo è fortunatamente sottovento: staremo bene in acqua ma il freddo è intenso.

La "squadra" ora è più omogenea e spigliata. Ci siamo assegnati alcune regole di condotta. Effettivamente in acqua stiamo andando meglio: l'assetto è migliorato sensibilmente e la squadra inizia a prendere corpo: svolgiamo un attento controllo di eventuali perdite dai rubinetti, ripassiamo correttamente la sequenza SAD Five.

Gli "otto di base" vengono eseguiti con maggior efficacia e precisione, siamo più rilassati, davvero non male il valve drill. Con il lancio dei palloni dobbiamo progredire in fluidità senza una confusa precipitazione. Continuano a non andare l'esecuzione dell'elicottero e della rana all'indietro, ma anche le altre propulsioni a rana in avanti sono rozze. Ci esponiamo ad un rischio -teorico ovviamente visto che siamo a -7/8 metri- durante la risalita deco in emergenza d'aria. Tra la prima e la seconda immersione rabbocchiamo le bombole ci accontentiamo di un morso di focaccia... meno di un'ora di intervallo. Devo assolutamente asciugarmi e scaldarmi un pò: la muta umida ha determinato un freddo interiore veramente difficile da vincere con la tramontana che imperversa. Il sole non ha molta efficacia. Dovrò poi indossarla di nuovo e ovviamente è ancora bagnata!!! Entro in acqua per giovarmi del beneficio dei 14-15 gradi di temperatura. Concluderò la seconda immersione con i brividi addosso. Ma con la forte convinzione di acquistare una stagna e un confortevole sottomuta.

Rientro e debriefing in auto: proviamo sinceramente a giudicare noi stessi, con Andrea che

integra le nostre valutazioni. Il mio insinuante tentativo di corrompere Marassich va a buon segno e ci accordiamo per una sosta caffè rapidissima, quasi con senso di colpa. In aula proseguiamo con la teoria: uso delle miscele, fisiologia dell'ossigeno, pianificazione deco, consapevolezza, analisi obiettiva di quanto emerge dalle riprese video. Concludiamo con il colloquio individuale tra Andrea e ciascuno di noi. Alle 20.00 ci salutiamo scambiandoci indirizzi e numeri telefonici.

In conclusione, l'intensità del corso è indubbiamente efficace e lascia i propri positivi segni. L'istruttore è da tripla AAA. Sono rimasto fortemente colpito dalla razionalità nella configurazione dell'equipaggiamento. La prima banale impressione attiene alla sua duttilità: la stessa configurazione per ambienti diversi e tipologia d'immersione (ricreativa, avanzata, tecnica, grotte). Il vantaggio risulta enorme sotto molteplici aspetti e punti di vista. I benefici che ho tratto dalle tre giornate sono andati oltre le mie attese. Mi sono scontrato contro i miei limiti e le molte imprecisioni che tali non ritenevo. Ho preso atto dei "vizi", accumulati in anni d'immersione, che dovrò correggere con sana modestia se vorrò, come voglio, compiere in sicurezza e tranquillità esperienze più avanzate ed impegnative, proseguendo sulle tracce che mi sono state insegnate.

Ringrazio di tutto cuore assieme ad Andrea Marassich, Elena Romano che mi ha incoraggiato e incuriosito, Raffaele Laghezza, sua moglie Doriana e Alberto Pinna per la competente, cortese e paziente assistenza che ci hanno amabilmente riservato.

Massimo Bernazzi