

LIBRETTO DI IMMERSIONE



**Federazione Italiana Pesca Sportiva e
Attività Subacquee**



**Confederation Mondiale des Activites
Subaquatiques**



**Federazione Sportiva Nazionale
Riconosciuta dal CONI**

foto

DATI PERSONALI

Cognome

Nome

Luogo di nascita

Data di nascita

Indirizzo

CAP

Città

Prov.

Tel.

Cell.

E-mail

N° Tessera Federale

DATI SOCIETÀ/CCF

Società / CCF di appartenenza

Indirizzo

CAP

Città

Prov.

Tel. / Cell.

timbro

CHECK LIST ATTREZZATURA

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Maschera | <input type="checkbox"/> Bombola |
| <input type="checkbox"/> Aeratore | <input type="checkbox"/> GAV |
| <input type="checkbox"/> Pinne | <input type="checkbox"/> Erogatori / octopus |
| <input type="checkbox"/> Muta, guanti, calzari | <input type="checkbox"/> Manometro |
| <input type="checkbox"/> Zavorra | <input type="checkbox"/> Profondimetro |
| <input type="checkbox"/> Boa con bandiera segnasub | <input type="checkbox"/> Tabelle |
| <input type="checkbox"/> Coltello | <input type="checkbox"/> Orologio |
| <input type="checkbox"/> Fischietto, shaker | <input type="checkbox"/> Computer |
| <input type="checkbox"/> K-way, berretto | <input type="checkbox"/> Pallone di segnalazione sparabile |
| <input type="checkbox"/> Ciabatte, costume, accappatoio | <input type="checkbox"/> Lavagnetta subacquea |
| <input type="checkbox"/> Sacca impermeabile | <input type="checkbox"/> Torcia |
| <input type="checkbox"/> Borsa | <input type="checkbox"/> Kit salva immersione |

NUMERI DI TELEFONO UTILI

Nome Cognome

Tel. Cell.

Note

Nome Cognome

Tel. Cell.

Note

EMERGENZA SANITARIA118

CAPITANERIA DI PORTO
Emergenza in mare1530

DAN EUROPE
Info-line:085 8930333
Emergenze Nazionali:800 279802
Emergenze internazionali:+39 06 4211 8685



F.I.P.S.A.S.



BREVETTI CONSEGUITI

Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		



F.I.P.S.A.S.

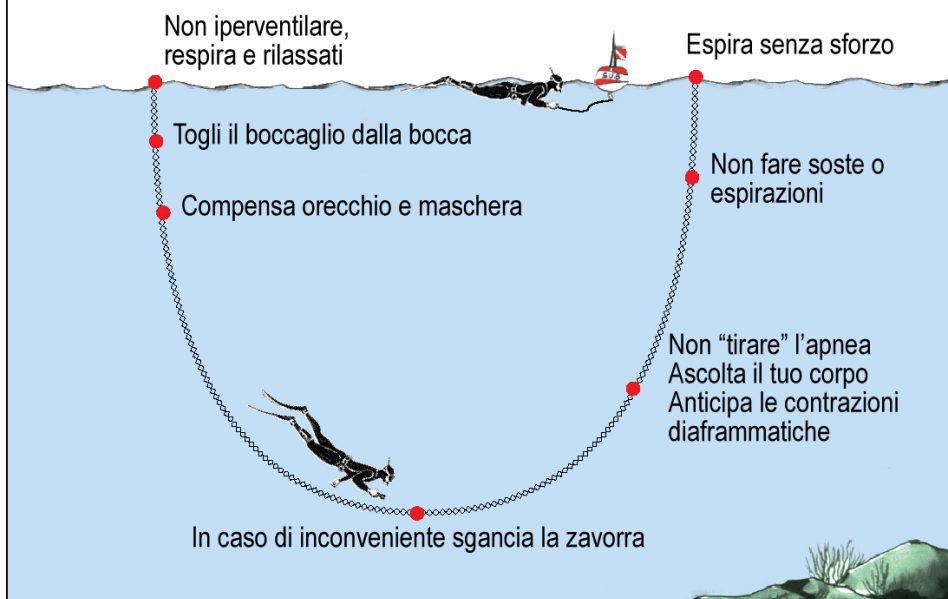


BREVETTI CONSEGUITI

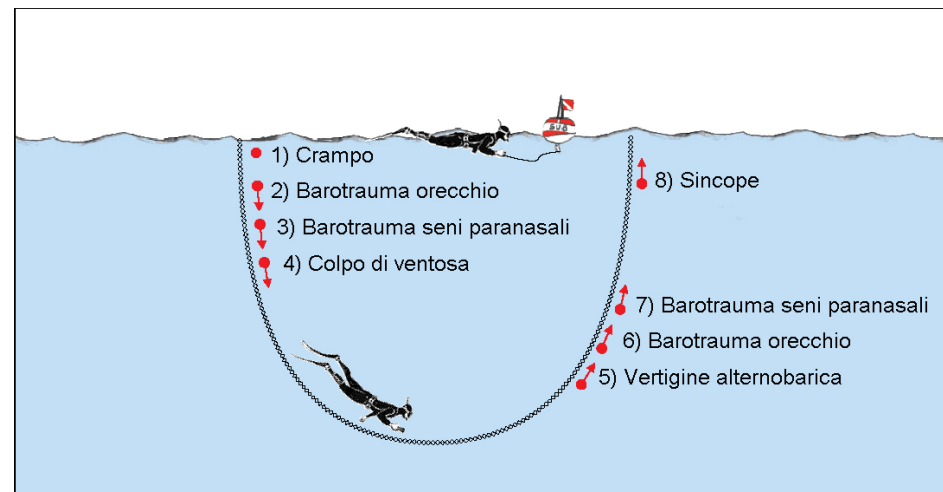
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		
Brevetto		
N°		Data di rilascio
Rilasciato da		

IMMERSIONE APNEA

- **PERFETTE CONDIZIONI PSICO-FISICHE**
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, strumenti, ecc.
- **COMPAGNO AFFIDABILE**
"Tuffi" programmati per l'apneista meno esperto, costante contatto visivo, ecc.
- **RISPETTARE IL MARE**
Riconoscere i propri limiti tecnici e fisici, non prelevare niente, ecc.



INCIDENTI APNEA



COME SI EVITA	COME SI PRESENTA	COME SI GESTISCE
<ul style="list-style-type: none"> ● 1) Allenamento fisico, pinne comode e "adeguate alle gambe", idratato 	Dolore piede, polpaccio, coscia	Iperstendere il piede azionando la pinna verso di sé
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 2) Compensare anticipando il fastidio, no congestione nasale 	Fastidio, dolore orecchio, vertigini	Risalire
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 3) Compensare continuamente, no congestione nasale 	Dolore fronte-mascella	Risalire
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 4) Immettere aria dal naso nella maschera 	Fastidio, bruciore, gonfiore	Risalire
<ul style="list-style-type: none"> ▲ 5) No congestione nasale 	Vertigini, disorientamento	Movimenti mandibolari, se disorientato sganciare zavorra
<ul style="list-style-type: none"> ▲ 6) No congestione nasale 	Fastidio, dolore orecchio	Cauta compensazione, movimenti mandibolari
<ul style="list-style-type: none"> ▲ 7) No congestione nasale 	Dolore fronte-mascella, epistassi	Cauta compensazione, movimenti mandibolari
<ul style="list-style-type: none"> ▲ 8) Non iperventilazione, anticipare contrazioni diaframmatiche 	Movimenti rallentati e scoordinati, irrigidimento-formicolii-tremori agli arti, disturbi visivi e acustici	Sganciare la zavorra, compagno affidabile

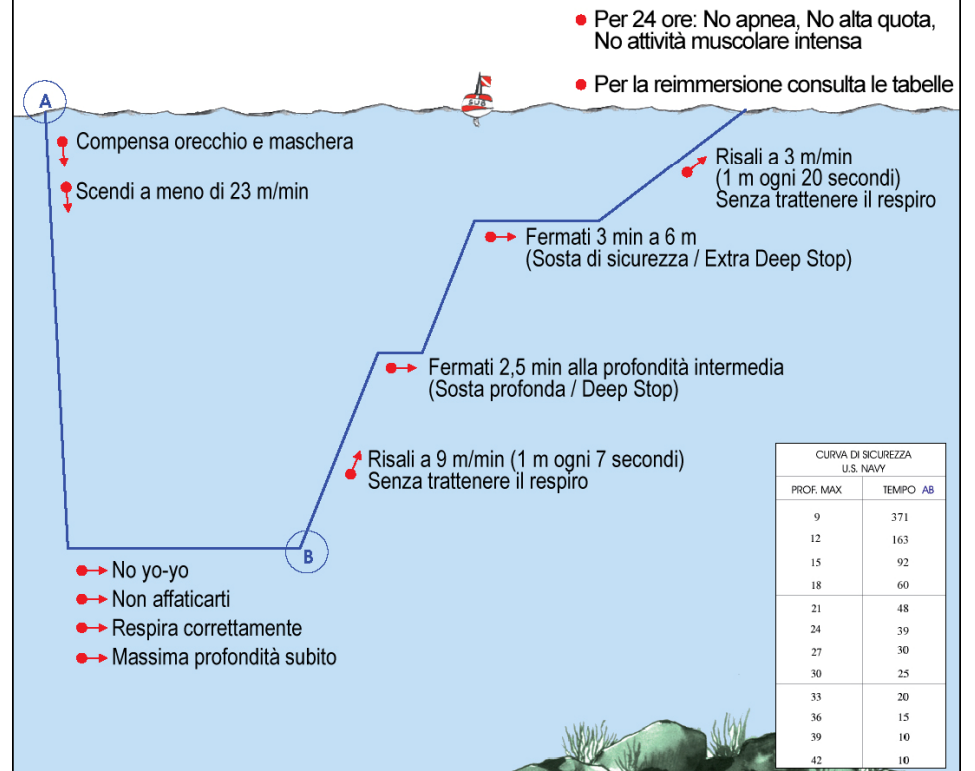
IMMERSIONE ARA/APNEA

- **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.

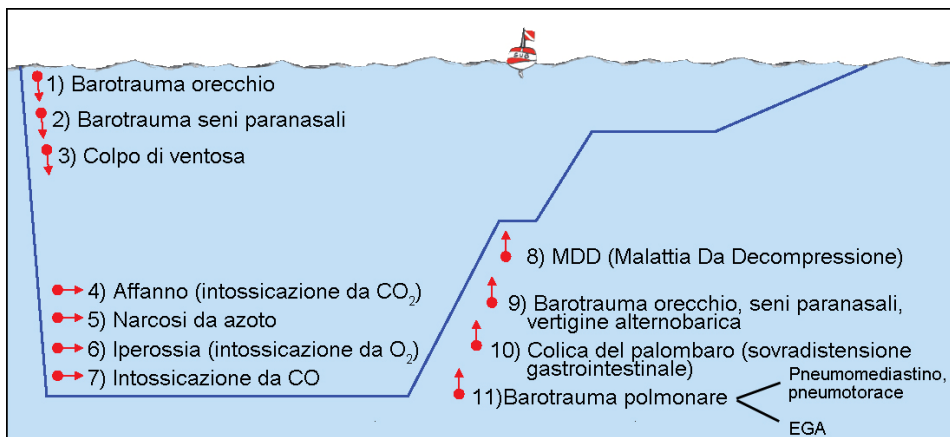


IMMERSIONE ARA

- **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**



INCIDENTI ARA



COME SI EVITA	COME SI PRESENTA	COME SI GESTISCE
<ul style="list-style-type: none"> 1) Compensare anticipando il fastidio, no congestione nasale 2) Compensare continuamente, no congestione nasale 3) Immettere aria dal naso nella maschera 	<ul style="list-style-type: none"> Fastidio, dolore orecchio, vertigini Dolore fronte-mascella, epistassi Fastidio, bruciore, gonfiore occhi 	<ul style="list-style-type: none"> Risalire Risalire Risalire
<ul style="list-style-type: none"> 4) Ventilazione corretta, no sforzi, no ansia 5) Non oltre 30 m, allenamento fisico e alla "profondità" 6) In Aria mai oltre 56 m, in Nitrox calcolare MOD, in O₂ max 6 m 7) Ricarica la bombola in centri affidabili 	<ul style="list-style-type: none"> Respiro superficiale, fame d'aria, mal di testa Stordimento, euforia, disturbi visivi-acustici Tremori, spasmi, disturbi visivi, convulsioni Dispnea, confusione mentale 	<ul style="list-style-type: none"> Immobilizzarsi, rilassarsi, curare espirazione e risalire Risalire fino alla scomparsa dei sintomi Risalire, no attività muscolare, curare espirazione Risalire, rivolgersi centro iperbarico, respirare O₂
<ul style="list-style-type: none"> 8) In curva di sicurezza, velocità di risalita 9 m/min 9) No congestione nasale, evitare variazioni di quota 10) Non inghiottire aria, no frutta, legumi, bibite gassate 11) Non trattenere il respiro in risalita, no bronchite 	<ul style="list-style-type: none"> Spossatezza, pruriti, formicolii, dolori Dolore orecchio-fronte-mascella, vertigini Dolore addome Disturbi respiratori-neurologici 	<ul style="list-style-type: none"> Rivolgersi centro iperbarico, respirare O₂ Scendere qualche metro, cauta compensazione Scendere qualche metro, posizione "a uovo" Rivolgersi centro iperbarico, respirare O₂

SEGNALI PRINCIPALI

OK - eseguo Qualcosa non va Scendere - giù Risalire - su

Calma - rallenta Ferma - Stop Compensa - gonfia Tieni la coppia

Quanta aria hai? 100 atm 50 atm Sosta di sicurezza

Fine immersione - risaliamo Guarda Difficoltà di compensazione

Affanno Respirazione in coppia Vertigine - narcosi

1 - TABELLA DI DECOMPRESSIONE

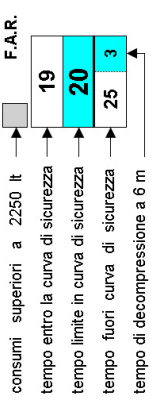
Velocità di discesa: 23 m/min (max) Velocità di risalita: 9 m/min



6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
26	17	12	9	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6
43	27	20	15	12	10	9	7	6	6	6	6	6	6
61	38	27	21	17	14	12	11	9	8	7	6	6	5
82	50	36	28	22	19	16	14	12	11	10	9	8	7
106	62	44	34	28	23	20	17	15	14	12	10	10	10
133	76	53	41	33	28	24	21	18	16	15	15	1	1
165	91	63	48	39	32	28	24	21	19	17	15	1	1
205	107	73	56	45	37	32	28	25	20	20	2	15	3
256	125	84	63	51	42	36	30	25	20	20	4	20	7
330	145	95	71	57	47	39	35	30	25	20	8	20	14
461	167	108	80	60	48	45	40	35	30	25	15	15	15
illim.	193	121	89	70	55	9	60	14	14	14	14	14	14
	223	135	92	60	14								
	260	151	100	4	80	14							
	307	163	110	8									
	371	180	14										

ATTENZIONE! L'osservanza delle tabelle non esclude del tutto i rischi dell'immersione. Adottare comportamenti prudentiali

- Immergersi in perfette condizioni psicofisiche, in coppia, con attrezzatura completa ed efficiente, nei limiti di brevetto
- In presenza di fattori di rischio (stress, freddo, fatica, ecc.) usare il tempo di tabella successivo
- Raggiungere la profondità massima ad inizio immersione, non effettuare YO-YO
- Pianificare l'immersione in curva di sicurezza (consigliato raggiungere i 16 m entro la fine del tempo di tabella scelto)
- Sosta di sicurezza (1 min. in curva), 2.5 min a metà profondità max (stacco dal fondo 2.5 min prima del tempo tabellare)
- Sosta di sicurezza: 3 min a 6 m. Emerzione: 3 m/min da 6 m alla superficie



NOTA: Per tempi e profondità intermedi a quelli in Tabella 1, 2 e 3 scegliere i valori immediatamente superiori

2 - INTERVALLO DI SUPERFICIE

F.A.R. iniziale

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Z
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06
0:10	0:53	1:45	2:38	3:30	4:22	5:14	6:07	6:59	7:51	8:43	9:35	10:28	11:20	12:13	13:06

3 - TEMPO DI AZOTO RESIDUO

Profondità della immersione successiva

	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
Z	**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
O	**	+308	+169											
N	**	63												
M	**	+261	+152	+109										
L	**	110	11											
K	**	+224	+136	+99	+79									
J	**	147	27											
I	**	+194	+122	+90	+72	+59								
H	**	177	41	2										
G	**	+462	+168	+109	+81	+65	+54							
F	**	203	54	11										
E	**	+331	+146	+97	+73	+58	+49	+42	+37	+33	+30			
D	**	225	66	19	2									
C	**	+257	+126	+85	+65	+52	+44	+38	+33	+30	+27	+24		
B	**	245	78	27	8	4	1							
A	**	+206	+108	+74	+57	+46	+39	+33	+29	+26	+24	+22	+20	+19
	**	+166	+92	+64	+49	+40	+34	+29	+26	+23	+21	+19	+18	+16
	**	279	99	43	20	14	10	4	2					
	**	+134	+77	+55	+42	+35	+29	+25	+22	+20	+18	+17	+15	+14
	**	294	108	50	25	19	14	8	5	2				
	**	+106	+63	+45	+35	+29	+25	+22	+19	+17	+16	+14	+13	+12
	**	308	118	57	31	23	17	11	8	4	1			
	**	+83	+51	+37	+29	+24	+20	+18	+16	+14	+13	+12	+11	+10
	**	320	126	63	36	28	21	14	11	7	3			
	**	+62	+39	+29	+23	+19	+16	+14	+12	+11	+10	+9	+8	+8
	**	332	134	69	41	32	25	18	14	10	6	1	2	
	**	+44	+28	+21	+17	+14	+12	+10	+9	+8	+7	+6	+6	+6
	**	343	142	75	46	36	29	21	17	12	8	4	4	
	**	+27	+18	+13	+11	+9	+8	+7	+6	+5	+5	+4	+4	+4
	**	353	150	81	51	40	32	24	20	15	10	6	6	1

- ** l'immersione successiva non modifica il F.A.R.
- + l'immersione successiva in curva di sicurezza è illimitata
- +136 tempo da aggiungere alla permanenza effettiva
- 27 tempo residuo in curva di sicurezza. (-) immersione fuori curva
- 10:02
- 12:21 intervallo oltre il quale l'immersione successiva non è ripetitiva

- La riemersione entro 10 min va considerata continuazione dell'immersione precedente
- Tra due immersioni successive si consiglia un intervallo di superficie minimo di 2 h
- L'immersione ripetitiva deve durare almeno 15 min ed essere meno profonda della precedente
- Non eccedere con le immersioni ripetitive per più giorni consecutivi ("settimane blu"). Interrompere la sequenza con adeguati periodi di riposo

1 - TABELLA DI DECOMPRESSIONE

EAN36

usare la tabella soltanto con

Velocità di discesa: 23 m/min (max) Velocità di risalita: 9 m/min

	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
57	26	17	12	9	7	7	6	6	5	4
101	43	27	20	15	12	12	10	9	9	7
158	61	38	27	21	17	17	14	12	11	11
245	82	50	36	28	22	22	19	16	14	14
426	106	62	44	34	28	28	23	20	17	17
Illim.	133	76	53	41	33	33	28	24	21	21
	165	91	63	48	39	39	32	28	24	24
	205	107	73	56	45	45	37	32	28	28
	256	125	84	63	51	51	42	36	30	30
	330	145	95	71	57	57	47	39	35	4
	461	167	108	80	60	60	48	45	10	14
	Illim.	193	121	89	70	70	7	55	9	14
	223	135	92					60	14	
	260	151	100	4	80	14	80	14		
	307	163	110	8						
	371	180	14							

limite di esposizione all'O₂ - singola (24 h)
pressione parziale O₂

Profondità di immersione con $pO_{2max} \leq 1,4$ bar e $CNS\%_{min} < 100\%$
 - Se $CNS\%$ (esp. singola o 24 h) $\geq 50\%$ attendere 2 h prima dell'immersione successiva
 - Se $CNS\%_{15-24h} \geq 100\%$ cambiare l'ultima immersione o attendere 12 h prima di effettuare
 Attenzione: con fattori di rischio diminuisce il tempo max di esposizione e/o la pO_{2max}
 Fattori di rischio: stress, freddo, fatica, immersioni ripetitive, ecc.

F.I.P.S.A.S.



ATTENZIONE! L'osservanza delle tabelle non esclude del tutto i rischi dell'immersione! Adottare comportamenti prudentiali

- Immergersi in perfette condizioni psicofisiche, in coppia, con attrezzatura completa ed efficiente, nei limiti di brevetto
 - In presenza di fattori di rischio (stress, freddo, fatica, ecc.) usare il tempo di tabella successivo
 - Raggiungere la profondità massima ad inizio immersione, non effettuare YO-YO
 - Pianificare l'immersione in curva di sicurezza (consigliato raggiungere i 6 m entro la fine del tempo di tabella scelto)
 - Sosta profonda (imm. in curva): 2,5 min a metà profondità max (stacco dal fondo 2,5 min prima del tempo di tabella scelto)
 - Sosta di sicurezza: 3 min a 6 m. Emersione: 3 m/min da 6 m alla superficie

NOTA: Per tempi e profondità intermedi a quelli in Tabella 1, 2 e 3 scegliere i valori immediatamente superiori



F.I.P.S.A.S.



2 - INTERVALLO DI SUPERFICIE

F.A.R. iniziale

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Z
0:10	0:56	1:48	2:40	3:32	4:24	5:17	6:09	7:01	7:53	8:45	9:38	10:30	11:22	12:14	0:10
1:16	2:11	3:03	3:55	4:48	5:41	6:33	7:24	8:16	9:09	10:01	10:53	11:45	12:37	13:30	0:52
2:20	3:36	4:31	5:23	6:15	7:08	8:00	8:52	9:44	10:36	11:29	12:21	13:13	14:05	14:58	1:44

3 - TEMPO DI AZOTO RESIDUO

Profondità della immersione successiva

	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33
Z	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
O	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
N	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
M	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
L	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
K	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
J	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
I	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
H	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
G	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
F	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
E	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
D	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
C	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
B	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
A	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**

NITROX EAN36
Immersione successiva effettuata con

l'immersione successiva non modifica il F.A.R., il tempo residuo in curva di sicurezza è illimitato
 +136 tempo da aggiungere alla permanenza effettiva
 27 tempo residuo in curva di sicurezza, (-) immersione fuori curva
 10:92 intervallo oltre il quale l'immersione successiva non è ripetitiva
 17:21



F.I.P.S.A.S.





SCHEDA DI PIANIFICAZIONE ARIA

Immersione quadra in curva di sicurezza

RIPETITIVA

FAR iniziale
intervallo di superficie
FAR finale
maggioraz. (a)

Prof. m	Tempi parziali	Consumi lt/min	Consumi litri
fondo (b)			
sosta (c) profonda			
risalita (d)			
sosta di sic. (f) + emersione			

VALORI FINALI

profondità tabellare	
tempo tabellare	
durata	
FAR	
consumo totale	

tempo tabellare = a+b+c+[d consigliato]

durata = b+c+d+f

SCHEDA DI PIANIFICAZIONE ARIA

Immersione quadra in curva di sicurezza

RIPETITIVA

FAR iniziale
intervallo di superficie
FAR finale
maggioraz. (a)

Prof. m	Tempi parziali	Consumi lt/min	Consumi litri
fondo (b)			
sosta (c) profonda			
risalita (d)			
sosta di sic. (f) + emersione			

VALORI FINALI

profondità tabellare	
tempo tabellare	
durata	
FAR	
consumo totale	

tempo tabellare = a+b+c+[d consigliato]

durata = b+c+d+f



SCHEDA DI PIANIFICAZIONE NITROX

Immersione quadra in curva di sicurezza

EANx fattori predisponenti pO₂max MOD EAD

RIPETITIVA

FAR iniziale	<input type="text"/>
int. di superficie	<input type="text"/>
FAR finale	<input type="text"/>
maggior. (a)	<input type="text"/>
CNS% residuo	<input type="text"/>

VALORI FINALI

profondità tabellare	<input type="text"/>
tempo tabellare	<input type="text"/>
durata	<input type="text"/>
FAR	<input type="text"/>
consumo totale	<input type="text"/>

Prof. m	Tempi parziali	Consumi		pO ₂ bar
		lt/min	litri	
fondo (b)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
sosta prof. (c)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	lim. O ₂
risalita (d)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	CNS%
sosta sic.+ emers. (f)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	CNS% _{tot-24h}

CNS CLOCK	
singola	24 h
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

tempo tabellare = a+b+c+[d consigliato] durata = b+c+d+f CNS% = (durata/limite) x 100



SCHEDA DI PIANIFICAZIONE NITROX

Immersione quadra in curva di sicurezza

EANx fattori predisponenti pO₂max MOD EAD

RIPETITIVA

FAR iniziale	<input type="text"/>
int. di superficie	<input type="text"/>
FAR finale	<input type="text"/>
maggior. (a)	<input type="text"/>
CNS% residuo	<input type="text"/>

VALORI FINALI

profondità tabellare	<input type="text"/>
tempo tabellare	<input type="text"/>
durata	<input type="text"/>
FAR	<input type="text"/>
consumo totale	<input type="text"/>

Prof. m	Tempi parziali	Consumi		pO ₂ bar
		lt/min	litri	
fondo (b)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
sosta prof. (c)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	lim. O ₂
risalita (d)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	CNS%
sosta sic.+ emers. (f)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	CNS% _{tot-24h}

CNS CLOCK	
singola	24 h
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

tempo tabellare = a+b+c+[d consigliato] durata = b+c+d+f CNS% = (durata/limite) x 100