

SOPRAVVIVERE IN CASA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

[VAI ALLO SPECIALE](#)[HOME](#) | [COMPORAMENTO](#) | [PSICOLOGIA](#)

Vivere in quarantena? Ecco i consigli dei sommoergibilisti

L'isolamento da pandemia somiglia alla vita in missione in un sottomarino. I consigli dei sommoergibilisti italiani raccolti in un video. E nell'intervista al comandante della Scuola sommoergibili di Taranto.

I dieci consigli dei nostri sommoergibilisti su come affrontare gli s...



Passano settimane al chiuso, senza contatti con altre persone, in spazi limitati. Quando sono in missione, i sommoergibilisti della Marina militare vivono un'esperienza molto simile alla quarantena a cui ci sta costringendo il [coronavirus](#).

Ecco perché il [Comando Flottiglia Sommoergibili](#) di Taranto ha realizzato un video con alcuni consigli per affrontare al meglio il difficile periodo che stiamo vivendo. Ne abbiamo parlato con l'autore del filmato, Manuel Moreno Minuto, capitano di fregata e

comandante della Scuola sommergibili di Taranto.

Leggi anche: *Resistere all'isolamento? Fatelo come gli esploratori polari*

Innanzitutto: il Covid-19 ha fermato l'attività dei sommergibilisti?

«Niente affatto» risponde il comandante Minuto. «Non possiamo permetterci di lasciare sguarnito il Mediterraneo. Tutta la Marina sta facendo uno sforzo in più per garantire la sicurezza marittima: abbiamo adottato protocolli stringenti in linea con le direttive del Ministero della Salute, sul personale destinato alle missioni, che ha passato un periodo di isolamento preventivo prima di andare in mare. E abbiamo predisposto equipaggi di riserva per ogni evenienza. Insomma, ci siamo organizzati: le difficoltà aguzzano l'ingegno».

La Marina militare italiana possiede 8 sottomarini. Svolgono una delicata funzione di intelligence nel Mediterraneo, per contrastare traffici di droga, di armi, di esseri umani. Tengono d'occhio inquinatori e possibili terroristi. E, durante una missione, ogni errore potrebbe essere fatale. I sommergibilisti infatti affrontano una vita estrema: vivono in cilindri d'acciaio lunghi 56, larghi 7 e alti 14 metri, in un ambiente molto spartano. Indossano pesanti tute ignifughe anche d'estate, dormono in piccole cuccette separate da tende e dotate di armadietti da 30 cm di lato. E condividono due soli servizi igienici.

Ogni missione dura circa un mese, senza mai riemergere dalle profondità marine. I sommergibilisti vivono gomito a gomito in equipaggi composti da una trentina di persone. E senza il conforto di telefonate, Internet o social network: «I contatti con le famiglie sono garantiti due volte alla settimana, con brevi email di testo inviate di notte quando il sottomarino risale a quota periscopica facendo risalire l'antenna» racconta Minuto. «Queste limitazioni sono la condizione irrinunciabile per mantenere la nostra invisibilità sotto le onde».

Come riuscite a gestire questa vicinanza forzata in condizioni di isolamento estremo, immersi negli abissi del Mediterraneo?

«È fondamentale la tolleranza reciproca. E la cooperazione, che deve sempre passare sopra qualunque differenza di vedute. Occorre grande autodisciplina. Bisogna mettere da parte i personalismi. E imparare a comunicare in modo costruttivo, chiaro, senza

sgarbataggini. Noi lo facciamo per spirito di corpo. E per un valore superiore: contribuire alla sicurezza del nostro Paese. Ecco, questo pensiero può essere una guida per tutti gli italiani in questo momento: ricordare che restiamo chiusi nelle nostre case perché non c'è una cura per il Covid-19. Così il mio isolamento aiuta a evitare i contagi degli altri. In queste settimane l'Italia sta dando prova d'essere un Paese migliore di quello che pensavo: c'è solidarietà, disciplina, sacrificio per gli altri. Come i sommoergibilisti, siamo tutti sulla stessa barca».



Il ponte di comando del sommergibile Scirè. L'equipaggio è composto da 6 ufficiali e 21 tra sottufficiali e marinai. | MARINA MILITARE

Come passate il tempo senza contatti di alcun genere con l'esterno?

«Guardiamo film in dvd, giochiamo a carte, leggiamo libri. E, soprattutto, parliamo fra di noi: in tempi normali, si passa tanto tempo sui social. Ma il sottomarino, e la pandemia, possono essere l'occasione per riscoprire il valore del dialogo con le altre persone. L'isolamento forzato regala più tempo rispetto al solito: è un'opportunità da sfruttare non solo per evadere con la fantasia, ma anche per ampliare la propria cultura, per migliorare l'aggiornamento professionale. A bordo, nel tempo libero, c'è chi dipinge, chi fa modellini, chi monta video con le foto della figlia. E il cuoco si sbizzarrisce sperimentando nuove ricette».

Quale valore ha il cibo, durante le vostre missioni?

«È fondamentale, non solo per garantire una dieta equilibrata, ma anche per dare conforto, spezzare la routine. Noi per tradizione facciamo una pizzata all'una di notte: c'è chi si mette di proposito in quel turno per gustarla. In ogni caso, cerchiamo di trasformare ogni

evento (una buona notizia, un onomastico, un anniversario qualunque) in un'occasione per far festa con un dolce, un brindisi... È importante, quando si vive isolati, valorizzare anche le piccole cose. Tiene alto l'umore. E questo vale anche per l'attività fisica: noi cerchiamo di tenerci in forma anche nel sottomarino, dove abbiamo una cyclette, pesi e la sbarra. Mantenersi in forma è fondamentale. A casa è più facile che in un sottomarino».

Proiettamoci nel futuro post-pandemia: cosa apprezzate di più quando finisce una missione?

«Senz'altro rivedere e riabbracciare i nostri cari. Il momento più intenso è quando, finalmente, riemergiamo per rientrare in porto: l'emozione più bella, liberatoria è l'ultimo tratto in cui navighiamo in superficie. Rivedi la luce del giorno, senti i raggi del sole, il vento e la salsedine sul volto mentre ti stai avvicinando alla terraferma. È una sensazione appagante, di libertà». Speriamo di provarla presto anche tutti noi.

11 APRILE 2020 | [VITO TARTAMELLA](#)

[comportamento](#), [psicologia](#), [quarantena](#), [covid-19](#), [coronavirus](#), [nuovo coronavirus](#), [epidemia](#), [marina militare](#), [sommergibili](#), [sommergibilisti](#), [isolamento](#), [focus domande e risposte](#)

Mascheri

Ann.

Nasello in r
regolabili p

Apri

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



SPONSOR

Il costo delle auto ibride potrebbe sorprenderti

[Auto Ibride](#) | [Link Sponsorizzati](#)



COVID-19: quali fattori predispongono a forme gravi? - Focus.it