

Capítulo I

El equipo de buceo

¿TE PASÓ A TI?

Una simple máscara de buceo, un tubo respirador y unas aletas son a menudo el principio de todo. Casi por costumbre los llevamos en la bolsa de la playa y un día, sin más, quizás aburridos de tanto sol, nos decidimos a usarlos. Metemos la cabeza en el agua sin prever qué encontraremos allí. Abrimos los ojos y descubrimos... ¡otro mundo!



¡Vamos allá! Pero ¿qué material necesito?



A menudo, lo más difícil de un curso de buceo es atreverse a realizarlo. Núria dio el paso.

Núria se ha cansado de ver desde el sofá los documentales de submarinismo. Decidió que quería ver por sí misma, en primera persona, todas aquellas maravillas submarinas que hasta entonces sólo había podido observar en la televisión. Se reservó un par de fines de semana, se confió a David, su instructor, y hoy, después de aprender las técnicas básicas del buceo para su práctica segura, le ha llegado el gran momento: su primera inmersión de placer. Hoy va a poner en práctica todo lo que ha aprendido.

Este libro no es ficción. Seguimos paso a paso el proceso de formación de Núria como submarinista. Así que, a partir de ahora, donde veas el nombre de Núria pon el tuyo. Porque el día en que decidas hacer un curso de buceo tus experiencias posiblemente serán similares a las que ha vivido ella. Así que empecemos por el principio: conocer el material que vas a utilizar en tus aventuras bajo el agua. El equipo de buceo se clasifica en tres apartados.

El equipo de buceo no es precisamente un material barato. Por eso es de agradecer que no debas comprarlo todo antes de empezar tu curso. De hecho, si no quieres, no es necesario que compres NADA. Mientras dure tu formación, posiblemente todo te lo prestará tu instructor. Luego podrás empezar a comprar poco a poco el material y alquilar los componentes que no tengas. Sin prisas.

Equipo ligero

Máscara
Tubo respirador
Aletas
Traje de neopreno
Plomos

Equipo autónomo

Botella
Jacket
Regulador + Octopus
Manómetro

Otros componentes

Ordenador de buceo
Reloj
Cuchillo
Etc.

Vamos a ver todo el material necesario y para qué sirve. **Nuestro punto de partida vas a ser tú.** Imagínate que estás en medio del mar, flotando en la superficie. ¿Qué es lo primero que vas a sentir?

¿Frío? No, gracias: el neopreno

Un cuerpo sumergido en agua pierde rápidamente temperatura; por eso, los buceadores necesitamos protegernos térmicamente. Para ello, nos vestimos con un traje de neopreno. Su función básica es la de evitar o retrasar la aparición del frío, aunque también nos protege el cuerpo de un posible roce con alguna roca o del erizo que no hemos visto. Afortunada-



Necesitarás ayuda para abrochar la cremallera de tu semiseco.



La válvula pectoral sirve para hinchar el traje seco. La del brazo izquierdo, para deshincharlo.



Se acabó el frío con un traje seco.



Un traje de neopreno con la capucha incorporada.



Y otro con la capucha independiente. Elige el que te resulte más cómodo.

Capítulo II

Vamos de inmersión

¡PUEDO VOLAR!

Bucear es lo más parecido a volar. Ingrávidos, lo vemos todo desde las alturas y las sensaciones se multiplican. Bucear es paz, es sosiego, es bienestar.



dad. Si en algún momento de la inmersión uno necesita de la ayuda del otro, facilitará las cosas saber de antemano las particularidades del equipo del compañero. Por ejemplo, en el mercado hay diferentes modelos de *jackets* y, a pesar de que todos tienen la misma función, el uso o la localización del mecanismo de hinchado y deshinchado puede variar considerablemente. Si por algún motivo tuvieras que accionar el *jacket* de tu pareja, sería conveniente no tener que aprender bajo el agua su funcionamiento.

La manera de saltar al agua depende de las preferencias de cada buceador, de la embarcación y de la cantidad de buceadores que haya en ella.

Un modo de lanzarse al agua es con el clásico paso de gigante. De pie, completamente equipado y con el *jacket* hinchado, el buceador da un gran paso hacia el agua a la vez que con una mano sujeta la máscara y el regulador y con la otra la base de su botella. Se deja caer y rápidamente el *jacket* hará que quede flotando en la superficie.

Otra opción habitual es el volteo hacia atrás. Sentado en la borda del barco, el buceador se deja caer de espaldas no sin antes comprobar que no hay nadie debajo. El *jacket* hará que pronto el submarinista flote en la superficie. Otra alternativa en el caso de que haya muchos buceadores a bordo es equiparse directamente en el agua. El buceador, equipado con todo el traje de neopreno, plomos, aletas y máscara, se lanza al agua y otro buceador le entrega después su equipo con el *jacket* hinchado. Sin las estrecheces de la barca y con un poco de práctica, podrás comprobar la comodidad que supone equiparse en la superficie.

Flotando cómodamente en el agua, acaba de acomodarte si hace falta la máscara u otras partes del equipo. Quizá tensarás una cincha del *jacket* o harás algún ajuste de última hora en tus aletas.

Estás preparado para sumergirte, pero antes debes esperar que tu/s compañero/s de inmersión también lo estén. Cuando todos están listos lo indican visiblemente haciendo un OK con los dedos. Acto seguido empieza a deshinchar el *jacket* y comenzará el descenso.



De pie en la borda del barco...



...sólo debes dar el gran paso de gigante.



Sentado en el francobordo con el *jacket* hinchado...



...lánzate al agua con el clásico volteo hacia atrás.



Un último OK en superficie. Todo correcto. A bucear.



Levantar la tráquea del *jacket* facilita su vaciado.



Máscara fuera.



Cuando esté de nuevo en su sitio, la máscara estará inundada.



Leve inclinación de la cabeza hacia arriba y expulsar aire por la nariz. Máscara vacía.

lo has olvidado y la máscara se ha empañado, bajo el agua sólo te queda la opción de inundarlas y posteriormente vaciarlas.

También es posible que una máscara mal colocada permita que entre un poco de agua en el interior. Unos cabellos que se han quedado atrapados por el facial de silicona o un poco del neopreno de la capucha que no hemos tenido la precaución de mantener fuera de la zona de adaptación de la máscara a la cara pueden ser motivo de una minúscula entrada de agua. En ambos casos necesitaremos vaciar la máscara para seguir buceando cómodamente y esto se consigue con una fácil y rápida acción. Con una mano presionaremos en la parte superior de la máscara para asegurarnos que no se separa de nuestra frente. Entonces espiraremos aire por la nariz. Éste tenderá a subir y quedará atrapado en el interior de la máscara. Ahí se acumulará al mismo tiempo que desalojará el agua por completo. Lo dicho, fácil, rápido y útil.

En busca del regulador perdido

Otro simple ejercicio que practicarás durante tu curso de buceo es la recuperación de la segunda etapa de tu regulador en el supuesto de que, por algún motivo –por ejemplo, un aletazo de tu compañero de inmersión–, éste se “escape” de tu boca.

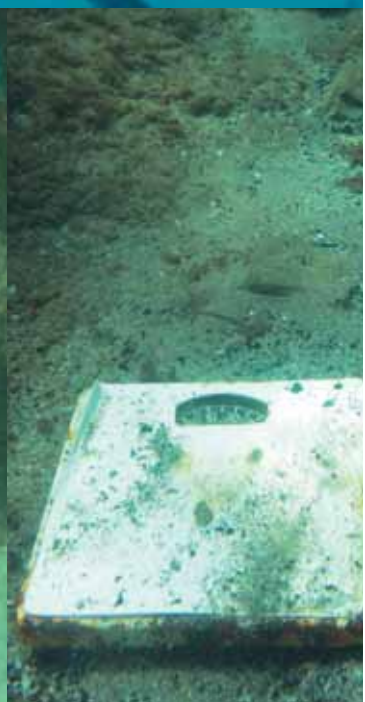
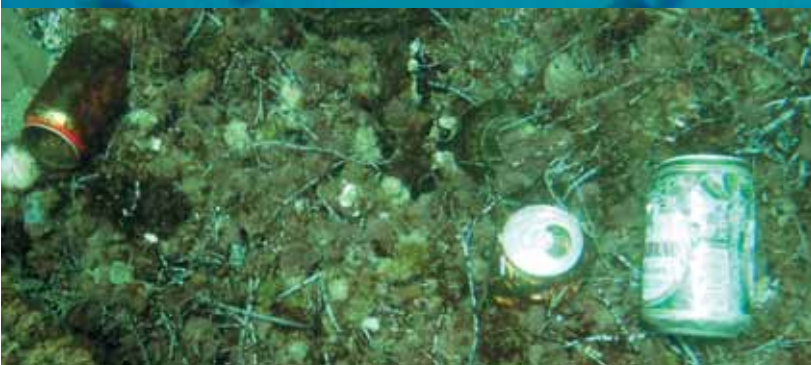
Verás que con un simple barrido con tu brazo derecho lo recuperarás fácilmente. Con el brazo estirado sobre el muslo, traza un arco de atrás hacia delante a la vez que inclinas el tronco también hacia delante. Rápidamente verás como aparece el latiguillo del regulador sobre tu antebrazo. Ésta es una operación que harás en unos segundos.

Capítulo III

Buceo ecológico, buceo responsable

Tú puedes, tú debes.

Lamentablemente nuestros mares y océanos llevan muchos años sufriendo el desprecio humano. Los hemos contaminado, ensuciado, diezmado, sobreexplotado y en muchas zonas del planeta tenemos el mar que nos merecemos, aunque quienes no se lo merecen son los restantes seres vivos con los que convivimos en la tierra. Así que, siguiendo la máxima "Piensa globalmente, actúa localmente", los buceadores debemos practicar nuestro deporte con una actitud plenamente responsable y siendo respetuosos con el medio ambiente.



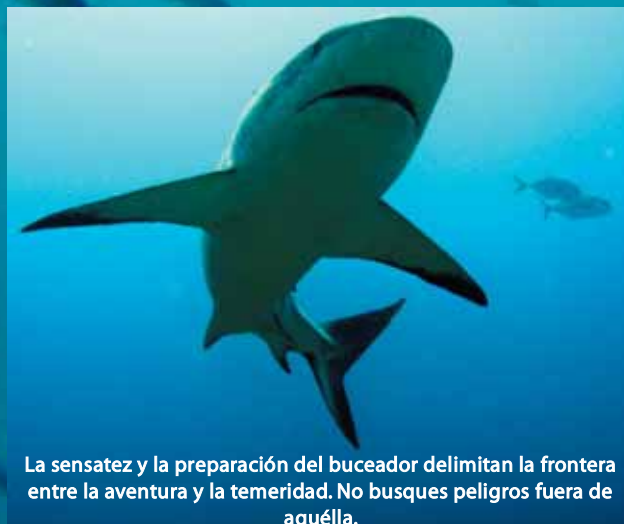
Latas, una vieja silla, una báscula, incluso los restos de una motocicleta. ¿Qué estamos haciendo?

Capítulo IV

Ante todo, buceo seguro

EL BUCEO, ¿UN DEPORTE DE RIESGO?

Una pregunta que a menudo se hace un aspirante a buceador es si el submarinismo es un deporte seguro. La respuesta es simple. El submarinismo es tan seguro como quiera el buceador que lo sea.



La sensatez y la preparación del buceador delimitan la frontera entre la aventura y la temeridad. No busques peligros fuera de aquélla.

Tú decides

Toda actividad conlleva un riesgo. En el submarinismo los límites están claramente delimitados y es el propio buceador quien decide hasta dónde quiere llegar.

Es evidente que en el momento en que nos sumergimos en un mundo que no es el nuestro y para el cual no estamos biológicamente dotados aceptamos correr unos riesgos. Del mismo modo que los aceptamos cuando decidimos circular en un coche, volar en un avión, jugar un partido de fútbol o simplemente cruzar una avenida en una gran ciudad. Cualquier actividad conlleva unos riesgos incontrolables, pero decidimos realizarla cuando en la balanza en que sopesamos el riesgo asumido y el beneficio conseguido ésta se decanta claramente hacia lo positivo. Queremos ir de vacaciones en nuestro coche. Sabemos que diariamente hay cientos de accidentes en todo el mundo, pero, aun así, confiamos en nuestras aptitudes de conducción, nuestra prudencia y el buen estado de nuestro vehículo que mantenemos en perfecto estado. ¿Deberíamos quedarnos en casa sin vacaciones por temor a un accidente? Responde tú mismo. En el buceo el razonamiento es exactamente el mismo. En este deporte hay muchos falsos tópicos, temores infundados y percepciones de peligros estadísticamente irrelevantes. La gran ventaja que tenemos los buceadores es que sabemos dónde están los límites y somos nosotros los que decidimos si nos acercamos a ellos más o menos.



El material, siempre a punto

Una inmersión segura empieza fuera del agua. El punto de partida es un correcto mantenimiento de todo tu equipo de buceo. Ya te enseñamos en el capítulo 1 cómo tener buen cuidado del material. Si éste está mínimamente bien cuidado, es muy, muy improbable que falle bajo el agua. Insistimos, muy, muy improbable.



Antes de emerger, una breve parada a 3 metros de profundidad es una buena costumbre que nos proporciona un plus de seguridad. X. Pascual


Mima con cariño tu material. Si sales desde una playa, toma la precaución de recoger todos los latiguillos para evitar que entre arena en las segundas etapas.



Capítulo V El medio acuático

UN LARGO CAMINO

El mar está formado por gotas de agua. Y el buceo, tal como lo conocemos hoy en día, también se ha formado gracias a pequeñas aportaciones de mentes inquietas que nos han descubierto los secretos del mundo acuático en el que nos sumergimos.



El agua pesa. La presión bajo el agua

Pues sí, el agua pesa. Y ésta es una realidad física que condiciona de un modo absoluto la práctica del submarinismo. Tú también pesas. ¿Cuanto? Súbete a una báscula. ¿Qué ocurre entonces? Tu peso ejerce una presión sobre la báscula. Ésta opondrá una resistencia a tu peso hasta que las fuerzas queden igualadas. Entonces la aguja que indica tu peso ni subirá ni bajará. Las dos presiones, la que ejerce tu peso y la que ofrece la báscula, estarán equilibradas. Quédate con este concepto: *equilibrio*. Sin duda, *la práctica del buceo es la búsqueda constante y armónica del equilibrio*.

Vamos a dar un paso más. Imagínate que tú eres la báscula del ejemplo anterior. Estás en medio del mar. Flotando en la superficie el agua no ejerce virtualmente ninguna presión sobre ti porque no hay agua encima de ti. Entonces la presión ¿sería igual a cero? Pues no. Encima de tu cabeza hay miles y miles de metros de aire, tantos como caben en la atmósfera terrestre, y el aire, como el agua, también pesa. Poco, pero pesa y ejerce una presión sobre ti. Los científicos han acordado diferentes unidades para medir la presión (bares, milímetros en la columna de mercurio), pero nosotros sólo vamos a utilizar la que oírás constantemente en el mundo del submarinismo: la **atmósfera**. Físicamente, una atmósfera equivale al peso de un kilogramo por centímetro cuadrado. Pues bien, aquellos miles y miles de kilómetros de aire que tendríamos por encima de tu cabeza si estuvieras flotando en medio del mar ejercerían sobre ti una presión de UNA atmósfera (1At). Ésta es la primera verdad científica que debes creer.

Decides sumergirte. Desciendes un metro. Ya tienes alrededor de tu cuerpo un metro de agua que pesa, recuérdalo. Desciendes otro metro. Ahora te envuelve más agua que antes. Más peso que antes. La progresión es evidente y ahora tan sólo hace falta saber cuánta presión ejerce –cuánto pesa– toda esta agua que te rodea. Es el momento de volver a nuestros amigos los científicos. Se ha experimentado que la presión en el agua aumenta de un modo lineal a razón de una atmósfera por cada 10 metros de profundidad. No hace falta ninguna computadora para hacer cálculos. A 10 metros de profundidad el agua ejerce sobre tu cuerpo una atmósfera de presión. Si a ésta le sumas la presión atmosférica, que antes ya hemos dicho que a nivel del mar es otra atmósfera, tenemos que a 10 metros bajo el agua tu cuerpo soporta 2 atmósferas de presión. Ya ves, en sólo 10 metros un organismo duplica la presión que debe soportar. ¿Y a 20 metros? Fácil. Súmale otra atmósfera y la presión resultante es 3 atmósferas. Y así sucesivamente.

A nivel del mar la presión atmosférica es 1 atmósfera. Una presión que se verá incrementada en 1 atmósfera cada vez que descendamos 10 metros bajo el agua.



El agua que envuelve al buceador ejerce sobre él una presión que se debe compensar.

Profundidad	Presión absoluta
Superficie	1 atmósfera
-10m	2 atmósferas
-20m	3 atmósferas
-30m	4 atmósferas
-40m	5 atmósferas



El aire del interior del balón está a 1 atmósfera, al igual que la presión ambiental a la que está sometido. El balón mantiene su forma esférica.



A 10 metros de profundidad, la presión absoluta (2 At) dobla la del interior del balón (1 At). El balón se aplasta y deforma. Un ejemplo práctico de los efectos de la presión.

Capítulo VI

El aire que respiramos

A lo largo de nuestra vida hay momentos para todo: para comer, para beber, para reír, para besar,... y todo, todo ello, lo hacemos mientras respiramos. A ninguna otra actividad dedicamos más tiempo a lo largo de nuestra existencia. Inspiramos y espiramos de manera incansable, inconsciente, permanente. Desde el primer al último día.



¿Qué es el aire?

! NO RESPIRAMOS OXÍGENO!

Alguna vez te has preguntado qué respiramos? Respiramos AIRE y no debes confundirlo con el OXÍGENO.

Cada vez que llenas tus pulmones de aire, la mayor parte de gas que inhalas es nitrógeno. Alrededor del 79%. El 21% restante, más o menos, es oxígeno.

Pues, sencillamente, el aire es lo que nos ha permitido nacer como seres vivos. A lo largo de la historia de la tierra una acumulación de circunstancias físicas desembocaron en la formación de la atmósfera terrestre. Un auténtico tesoro intangible que permitió una explosión de miles de formas de vida en todo el planeta. Pero, ¿por qué? ¿Que tiene la atmósfera terrestre que la distingue de la de los otros planetas? Pues tiene oxígeno. Entre otras cosas, claro. Te lo avanzamos en el capítulo I. El aire es una solución, una mezcla de gases formada básicamente por nitrógeno y oxígeno, con un toque de dióxido de carbono. Hay otros gases nobles en el aire, pero en una proporción tan insignificante –inferior al 0,03%– que los vamos a obviar.

Litros y litros de aire entran y salen de nuestros pulmones cada día. Unos 43.000 litros, más o menos, en unos pulmones de tamaño medio.

Composición del aire atmosférico. Respiro, luego existo

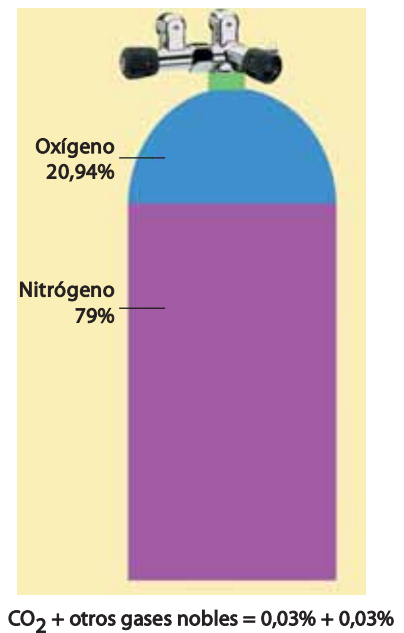
Pues ahí están los tres mosqueteros del aire: el nitrógeno, el oxígeno y el anhídrido carbónico. Los tres forman un equipo perfecto. A grandes rasgos, al respirar aire se produce un intercambio gaseoso en nuestro organismo que sigue el siguiente patrón: al inspirar, el oxígeno se incorpora al torrente sanguíneo a través de los alvéolos pulmonares, y esa sangre rica en oxígeno inunda todos los rincones de nuestro cuerpo, hasta su realidad más elemental, la célula. La combustión del oxígeno es lo que permite la actividad celular y, por tanto, hace posible la vida.

Como ya sabes, en el aire inspirado la proporción de oxígeno es aproximadamente el 21%, y baja al 16% en el momento de espirar.

El nitrógeno es un gas inerte. No tiene ninguna función biológica y prácticamente se espira en la misma proporción en que se inspira. Tanto entra, tanto sale. No hay más.

Y por último, tenemos el CO₂, el dióxido de carbono o anhídrido carbónico, es lo mismo. A pesar de que en el aire está presente en una proporción ínfima, apenas un 0,03%, la particularidad de este gas es que es autogenerado por nuestro organismo a causa de la actividad muscular. Así, cada vez que espiramos, expulsamos al exterior un 5% de anhídrido carbónico.

El comportamiento de todos estos gases –que forman el aire– colma a la perfección nuestras necesidades aeróbicas. Lo hace, eso sí, si respiramos el aire donde se supone que lo debemos respirar. Y esto sería en la superficie terrestre. Pero resulta que nos encanta complicarnos la vida y nos hemos em-



Al sumergirnos bajo el agua nos sometemos a un aumento de presión. Esta presión no sólo se manifiesta en nuestros oídos o en el volumen del aire de nuestro jacket. También tiene sus consecuencias, y de qué manera, en el aire que respiramos. La absorción de un exceso de nitrógeno por nuestro organismo condiciona notablemente nuestro deporte.



Un técnico llenará con un compresor las botellas de aire a presión.

Capítulo VII

Un paso más allá. Las especialidades “sub”

Aprender a bucear es comenzar un camino interminable. Cuanto más buceo, más aprendo. Cuanto más aprendo, más me fascino. Cuanto más me fascino, más buceo. Y vuelta a empezar.



Existen centenares de cuevas submarinas en todo el mundo, que van desde las que apenas penetran una docena de metros en la roca, hasta verdaderos laberintos de miles de metros que exploran los espeleólogos submarinos.

Valora tu experiencia y capacidad, y usa el sentido común. Como lector de este libro posiblemente no seas un buceador veterano con cientos y cientos de inmersiones a tus espaldas. Por eso, si tu titulación te lo permite, en el momento de bucear en una cueva tienes que respetar algunas medidas de seguridad fundamentales. No se debe bucear en una cueva desconocida. Incluso en la más sencilla de las cuevas debe guiarte un buceador que ya la conozca. También será muy importante que no te alejes de la salida. Debes tenerla siempre a la vista.

En la medida de lo posible mantente alejado del fondo para evitar levantar los sedimentos que reposan en él y que empeorarían la visibilidad si se quedaran en suspensión.

El espeleobuceo es una de las especialidades más complicadas y arriesgadas del submarinismo, y exige una gran preparación técnica y psicológica del buceador. Por eso, y si sientes la llamada de las cuevas, grutas y cavernas, ve paso a paso. Los espeleobuceadores a menudo utilizan técnicas particulares, por ejemplo en el aleteo, y el material que utili-

Algunas cuevas albergan cámaras de aire, pero no debes respirarlo si no tienes la certeza de que es un aire limpio. A veces se trata de aire que lleva siglos atrapado –desde la formación geológica de la cueva– y podría estar enrarecido. Con el tiempo se pueden haber acumulado gases tóxicos inodoros que podrían causar la pérdida de conciencia al buceador.

Es otro aspecto del que debes informarte si, estando capacitado para ello, decides explorar una cueva.



La Fuente Azul, en Burgos, es el sifón más profundo de España. En 2006, el espeleobuceador vasco Martín Burgui alcanzó los 135 metros de profundidad; 13 minutos de descenso y el resto de la inmersión casi tres horas de descompresión. En febrero de 2007 se alcanzaron los 240 metros de profundidad en la cueva Sra Keow, en Tailandia. Es, a fecha de hoy, el récord mundial de buceo en una cavidad inundada.

En tus primeras incursiones en una cueva no pierdas de vista la salida. X. Pascual

Apéndice

I

Apéndice ecológico

Los buceadores somos unos espectadores privilegiados del universo submarino de nuestros mares. A lo largo de nuestras inmersiones vamos reconociendo especies, aprendiendo sus costumbres, interpretando sus gestos y estudiando sus hábitats. La primera vez que te sumerjas bajo el mar asistirás a una erupción de vida que te superará. No serás capaz de interpretar todo lo que se presentará ante tus ojos. Por eso hemos pensado que sería interesante acudir al científico para que nos proporcione algunas directrices sobre cómo observar el mar. Jaume Folch es biólogo y lleva a cargo una fructífera carrera docente en la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona. Esto es lo que nos explicó. Las fotos son de su compañero biólogo Xavi Pascual.



Jaume Folch trabajando sobre el terreno en un reciente estudio sobre la salud de los campos de posidonia de la costa de Tarragona.

No estamos solos



Los nudibranquios sorprenden con sus llamativos colores. Son pequeños. Bucea tranquilamente y los encontrarás. L.I. Riola

En tus inmersiones te aguardan paisajes submarinos de belleza incomparable, el profundo azul del mar, sensaciones únicas, sonidos sorprendentes... y vida, vida por todas partes. Sumergirse en el mar es rodearse de vida de todos los tamaños y colores, totalmente distinta a la que estás acostumbrado a ver fuera del agua.

El mar ha sido, y es todavía, el gran desconocido de nuestro planeta. En él se encuentran las criaturas más diversas y sorprendentes, viviendo en ambientes tan fantásticos como los grandes fondos oceánicos o bajo el hielo polar. Los organismos marinos más abundantes tienen un tamaño microscópico y, por lo tanto, son demasiado pequeños para verlos a simple vista. Se trata de vegetales, algas y diminutos animales que reciben el nombre genérico de plancton. Por otro lado, en el mar también se encuentran los seres vivos más grandes que existen, tiburones y ballenas, y las estructuras vivas más imponentes que se conocen: las barreras de coral. También en el mar se encuentran los animales más antiguos del planeta que, como el celacanto, ya eran unos abuelos cuando los dinosaurios más famosos como el *ti-*

ranosaurio aparecieron por primera vez sobre la tierra. Hace 400 millones de años que hay peces de la familia de los celacantos en el mar. Los tiburones son más antiguos que la mayor parte de los peces que conocemos. Ya existían tiburones antes de que sardinas, merluzas o delfines ocuparan todos los mares y océanos actuales.

En el mar encontrarás a las criaturas que han inspirado las leyendas más espantosas, terror de marinos desde que la humanidad recuerda: hidras, medusas, gorgonas y seres fan-



El ojo del que todo lo ve, del Gran Hermano. Desde su guarida el pulpo te observa, buceador.

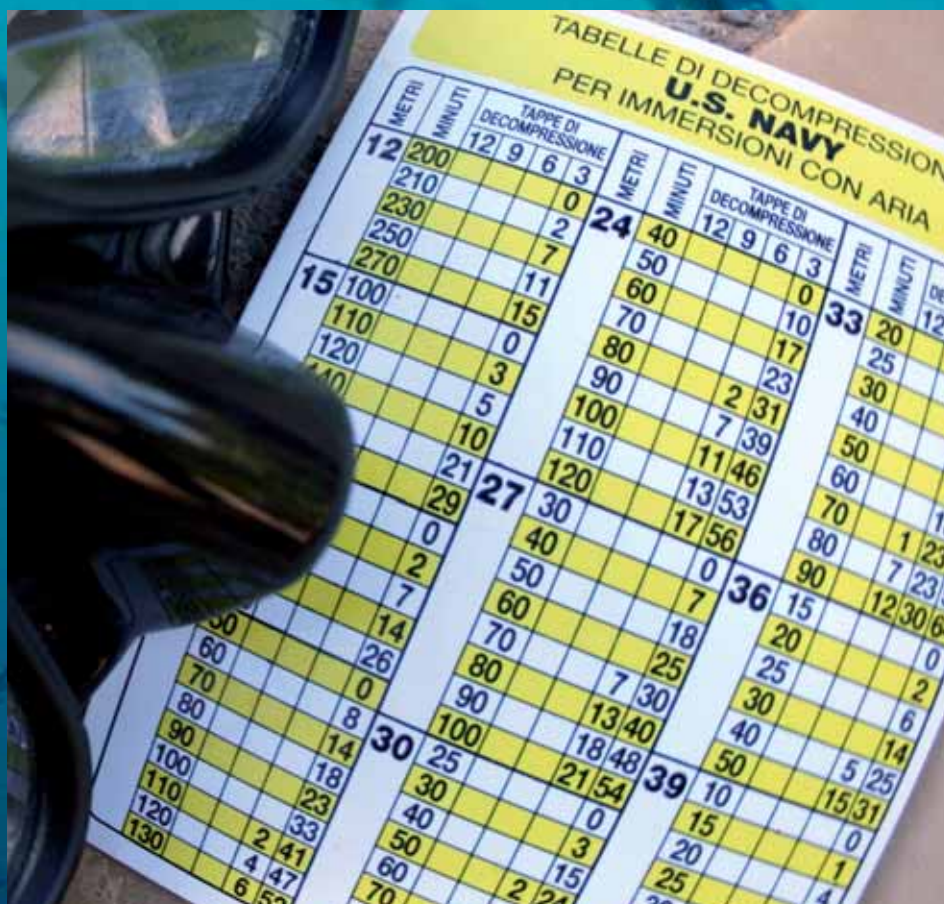


Algunas especies de nuestros mares tienen el colorido de los peces tropicales, como la doncella.

Apéndice II

Las tablas de descompresión

TABELLE DI DECOMPRESSIONE
U.S. NAVY
PER IMMERSIONI CON ARIA



The image shows a close-up of a U.S. Navy decompression table. The table is printed on a yellow background with black text and numbers. It is titled 'TABELLE DI DECOMPRESSIONE U.S. NAVY PER IMMERSIONI CON ARIA'. The table is organized into columns for different immersion depths (12, 15, 24, 27, 30, 33, 36, 39 meters) and rows for different immersion times (from 0 to 130 minutes). Each cell in the table contains a number representing the required decompression time in minutes. A flashlight beam is visible on the left side of the table, illuminating the numbers.

METRI	MINUTI	TAPPE DI DECOMPRESSIONE			METRI	MINUTI	TAPPE DI DECOMPRESSIONE			METRI	MINUTI	TAPPE DI DECOMPRESSIONE					
12	200	12	9	6	3	24	40	12	9	6	3	33	20	12	9	6	3
	210				0		50				0		25				0
	230				2		60				10		30				10
	250				7		70				17		40				17
	270				11		80				23		50				23
15	100				15		90				2 31		60				31
	110				0		100				7 39		70				39
	120				3		110				11 46		80				46
	140				5		120				13 53		90				53
					10						17 56		100				56
					21		27	30			0		110				30
					29			40			7		120				40
					0			50			18		130				50
					2			60			25						60
					7			70			30		36	15			70
					14			80			36		20				80
					26			90			40		25				90
					0			100			46		30				100
					8			110			53		36				110
					14			120			56		40				120
					18			130			0		46				130
					23		30	25			18 48		50				140
					33			30			21 54		50				150
					41			40			0		10				160
					47			50			3		15				170
					52			60			15		20				180
								70			24		25				190

Profundidad en metros	Tiempo en el fondo (en minutos)	Paradas de descompresión		
		9 metros	6 metros	3 metros
12	200			
	210			2
	230			7
	250			11
	270			15
	300			19
15	100			0
	110			3
	120			5
	140			10
	160			21
	180			29
18	50			0
	60			8
	70			14
	80			18
	90			23
	100			33
21	50			0
	60			8
	70			14
	80			18
	90			23
	100			33

¿Te hemos convencido?

Ahora te toca a ti

Si has leído, página a página, este libro y has llegado hasta aquí, puedes estar convencido de que ya sabes cuáles son los fundamentos del submarinismo. Era nuestra intención original. Ahora tienes unos argumentos para decidir si quieres o no inscribirte en un curso de submarinismo. Unos argumentos teóricos, cierto, pero confiamos en que te sirvan para desmitificar falsos tópicos de este deporte.

Pero atención, el buceo es esto y mucho más. Muchísimo más. El buceo es ante todo una sensación y, como tal, es imposible transmitir ésta con palabras.

Si osas lanzarte a aprender a bucear, el primer día de curso estarás nervioso, tenso. Por no hablar de la primera vez que debas enfundarte en un traje de neopreno. Entonces a los nervios del principiante se añadirá la incomodidad de las estrecheces del traje. ¿Y cuando te sumerjas en el agua? Será toda una novedad el respirar única y exclusivamente por la boca. Sentirás cómo bajo el agua se entortecen tus movimientos, cómo cada sonido es magnificado. Todo sabe a sal. Entonces, ¿dónde reside el placer de bucear del que tanto os hablamos? Curiosamente, **bucear se convierte en un placer indescriptible cuando te olvidas de bucear**. Cuando empieces tu curso de iniciación al submarinismo te enseñarán las técnicas básicas de buceo que un submarinista debe dominar. Aprenderás a aletear, a usar tu *jacket*, a respirar, a organizar tu equipo, a orientarte, a gestionar el aire de tu botella. Cuando acabes tu curso de iniciación al submarinismo aún no dominarás por completo estas técnicas, pero ya tendrás la formación necesaria para, con el tiempo, ponerlas en práctica de un modo natural, inconsciente, fluido. En ese momento podrás centrar toda tu atención en el mundo submarino que te rodeará. Ya no estarás pendiente de si tu frecuencia respiratoria es adecuada o no, no estarás pendiente de si tu aleteo es efectivo o no, ni de tu flotabilidad, porque la experiencia que habrás conseguido te hará respirar, aletear y controlar tu flotabilidad de un modo reflejo. Entonces te habrás olvidado de bucear y te podrás dedicar a sentir el mundo submarino, a percibirlo, a saborearlo, a dejarte seducir por el gran azul. Por ello, date tiempo. Un curso de formación tiene sus momentos duros, sus momentos de duda. Núria lo ha experimentado en propia piel. En un par de ocasiones incluso se cuestionó el seguir adelante. Pero sus ansias de bucear fueron aún más poderosas, y a la tercera inmersión, cuando ya empezó a sentirse cómoda bajo el agua, el proceso fue imparable.

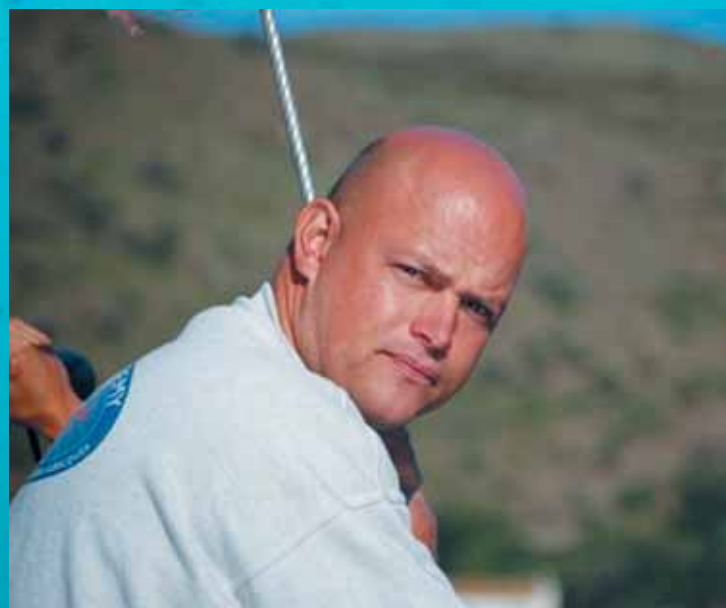
Núria sigue buceando. Y cada día que pasa se olvida un poco más de bucear. Cada día disfruta un poco más con el buceo. Posiblemente éste será también tu proceso. Lánzate a bucear. Hay pocas actividades comparables a la sensación ingravida de volar bajo el mar. Por eso vale la pena afrontar las posibles pequeñas incomodidades de los inicios, porque sabes que la recompensa será infinitamente placentera. Bucea. Tú puedes. No lo dudes.

Los autores



Jaume Pinyol Martínez

Nacido en Barcelona en 1970, sus primeros "aleteos" en el mundo del buceo los hizo en apnea. Dio el salto al submarinismo con botellas en 1991, un poco antes de acabar sus estudios de periodismo. En la actualidad es periodista del Departamento de Deportes de TV3 Televisió de Catalunya.



David Arróniz Pla

Natural de Manresa, donde nació en 1970, toda su vida está ligada al agua. En primer lugar, practicando natación y waterpolo, y, a partir de 1999, ejerciendo como instructor de buceo. Es instructor nacional 2 estrellas FEDAS, Instructor PADI, Instructor DAN y regente del Centro de Buceo Delphinus Binae, en Roses, Girona.