

SPORT-CLASS.COM

Introducción al bautizo de buceo

Introducción

Desde tiempos inmemoriales, el hombre ha deseado conquistar las profundidades marinas, pero debido a los cambios físicos experimentados debajo del agua, la adaptación y la evolución en este medio ha sido siempre difícil y peligrosa. Durante el siglo XX la tecnología de nuevos materiales y el conocimiento del medio acuático, ha permitido dar un salto cualitativo en la conquista del mar: la escafandra autónoma de aire comprimido. Este equipo nos permitirá respirar confortablemente bajo el agua durante unos minutos.

Conocimiento del medio

El agua es un medio más denso que el aire, por ello, cuanto más profundo nos sumerjamos, más peso soporta nuestro cuerpo. Además, el oxígeno no se puede extraer directamente del agua a través de nuestros pulmones (de momento), por ello necesitamos un acumulador de aire que nos permita respirar durante un cierto tiempo y un regulador que nos permita compensar el aumento de la presión con la profundidad.

Los cambios que experimentaremos son varios:

- Aumento de la presión sobre nuestros oídos.
- Aumento del tamaño de las cosas debido al efecto del agua sobre la luz.
- Sensación de ingravidez.
- Sonidos más intensos.
- Pérdida del calor corporal más rápidamente que en superficie.
- Dificultad en las comunicaciones, etc.

Todo ello es debido a que el medio acuático es, virtualmente, otro mundo dentro del nuestro: la Tierra.

Procedimientos de adaptación al medio acuático en inmersión

El aumento de la presión debajo del agua es progresivo y se produce con la profundidad: a más profundidad, más presión. Ello no nos debe preocupar demasiado, ya que a la profundidad que estaremos durante el desarrollo del bautizo (hasta 5 metros), los cambios que se produzcan solo afectarán de una manera más destacada, a: los oídos, la respiración y la flotabilidad de nuestro cuerpo.

Efecto sobre los oídos: La presión que ejerce el agua sobre nuestros oídos hace que, la membrana del tímpano se abombe hacia adentro con lo que si no se compensa esta deformación, nos podría causar lesiones. Si antes del bautismo hubiéramos pasado, o estemos pasando algún resfriado, o por otras causas tuviésemos alguna lesión en este órgano auditivo, aconsejamos que un médico nos lo revise, para evitar aumentar el riesgo durante la inmersión. De todas maneras deberíamos posponer la inmersión hasta que estemos completamente curados. La manera de que no se produzca ninguna lesión a causa de la fuerza que ejerce la presión del agua sobre nuestra membrana timpánica es: pinzarnos la nariz, que está dentro de la máscara de buceo, de manera que no pueda salir aire a través de nuestras fosas nasales, e intentar soplar moderadamente a través de ellas. Debido a que el aire no podrá salir por la nariz, este se desviará a través de los conductos de los sinus, o pequeños canales que conectan la nariz con los oídos y dará presión a la parte interna del tímpano, compensando la acción de la fuerza del agua. De esta manera no sentiremos molestia al bajar a la profundidad que deseamos. Esta maniobra se efectuará cada vez que nos sumerjamos y durante la inmersión, si cambiamos a más profundidad, también deberemos de hacerla. En el momento que decidamos emerger (subir), no hace falta hacer ninguna acción, ya que el efecto de compensación se realizará automáticamente. Es posible que, debido al esfuerzo que hagamos

durante la compensación de los oídos, si ha sido excesivo, algunos pequeños vasos capilares se abran causando que nuestra nariz sangre un poquito.

Respirar a través de un equipo de aire comprimido: Necesitamos un REGULADOR para compensar el efecto de la variación de la PRESIÓN con la profundidad. Si desde la superficie alagásemos un tubo e intentáramos respirar por él, notaríamos que nos sería más y más difícil inspirar a medida que aumentamos la profundidad. Esto es debido a que el peso del agua nos comprime los pulmones ya que estos están adaptados solo a respirar en la superficie. Esta fuerza de compresión que ejerce el peso del agua, se compensa a través del REGULADOR igualando la presión del flujo del aire, con el equivalente del peso del agua a la profundidad que nos encontremos en ese momento. Esta operación se realiza automáticamente y desde el punto de vista del buceador, la sensación de respirar es parecida a cualquier profundidad. La respiración la efectuamos solo por la boca a través de un aparato conectado a una BOTELLA. Se llama REGULADOR, y su función es la de regular el flujo de aire que llega de la botella y que a través de una boquilla parecida a la de un SNORKEL, o tubo de respiración, nos proporciona el caudal preciso a cada profundidad de manera automática. La BOTELLA es un recipiente metálico que soporta una elevada PRESIÓN de AIRE en su interior. Ha sido cargada de AIRE a través de un COMPRESOR, habitualmente a 200 bares (200 kilos por centímetro cuadrado) y está debidamente purificada y filtrada. Esta elevada PRESIÓN hará que, a través del dispositivo REGULADOR, el flujo de aire nos dure cierto tiempo, en función principalmente de: la capacidad de la BOTELLA, la profundidad y el ritmo respiratorio del alumno. El funcionamiento es realmente sencillo, unas válvulas regulan la salida del AIRE: cuando inspiramos, se abren y dejan fluir el aire hacia nuestra boca y cuando expiramos, este aire expulsado por nuestros pulmones es desviado hacia el exterior, haciendo visibles las burbujas de suben hacia la superficie. Cuando no respiramos el equipo no suelta AIRE. No debemos de aguantar la respiración en ningún momento, ya que si subiésemos muy deprisa hacia la superficie, el aumento de la PRESIÓN dentro de nuestros pulmones debido a la disminución brusca de la profundidad, podría provocar efectos peligrosos para nuestro organismo. El instructor estará constantemente junto con el alumno y, en el caso de pérdida del REGULADOR, el instructor podría hacer 2 cosas: recuperar el REGULADOR que se salió de la boca, o dar un segundo REGULADOR de su propio equipo. Este procedimiento se describe a continuación y es de obligado entrenamiento antes de partir a mayor PROFUNDIDAD. Cuando el REGULADOR dentro del agua sale de la boca, automáticamente se llena de agua, pero esto no debe preocuparnos, ya que este está diseñado para evacuar el agua de una manera fácil y rápida. Mientras no tengamos el REGULADOR en la boca, soplaremos de manera muy suave. Tan pronto tengamos el REGULADOR ya en nuestra boca, soplaremos fuerte a través de él, antes de iniciar la primera inhalación, y a la vez pulsaremos el botón central del REGULADOR, o PURGA, con el objeto de expulsar el agua que se encuentra dentro de este. Una vez soplado podemos continuar respirando normalmente y continuar con nuestra inmersión. No debéis preocuparos por si se acaba el aire, ya que el instructor observará constantemente la PRESIÓN de AIRE de la BOTELLA, a través de un medidor llamado MANÓMETRO y cuando este marque el inicio de la zona roja o RESERVA, subiremos la superficie y acabaremos la inmersión.

Elementos de seguridad, el chaleco: Otro elemento, relacionado con la seguridad es el CHALECO COMPENSADOR de FLOTABILIDAD o JACKET. Este elemento compensa el aumento o disminución de FLOTABILIDAD con la PROFUNDIDAD, y en inmersión proporciona una estabilidad por lo que no estaremos dando saltitos por el fondo y nos permitirá experimentar una de las sensaciones más fantásticas que nos proporciona el buceo: volar por el fondo del mar. Otra función que permite el uso del CHALECO es la de en caso de tener que emerger o subir a la superficie por cualquier motivo, este nos permite mantenernos flotando en la superficie cómodamente y tener la cabeza completamente fuera del agua y sin necesidad de tener el REGULADOR en la boca. Una tercera función es que la BOTELLA se mantiene en nuestra espalda cómodamente gracias a que el CHALECO la sujeta. Veréis que dispone de 2 tubos, el más delgado inyecta aire desde nuestra BOTELLA, pulsando a través de una válvula hacia el tubo más grueso y así se llena el interior de la bolsa del CHALECO y nos dispone a flotar en la superficie. Cuando pulsamos la segunda válvula, y levantamos el tubo por encima de nuestra cabeza, el aire fluye hacia el exterior, ya al desinflarse el CHALECO nos hundiremos para iniciar la inmersión. Se deduce que aplicando estos procedimientos descritos, podemos controlar el no dar saltos por el fondo como los astronautas sobre la Luna, y solo utilizaremos la ALETAS para desplazarnos. Un elemento que nos ayudara a compensar el efecto de flotación que nos proporciona el cuerpo y el traje de neopreno es el CINTURÓN de PLOMOS. Este es un elemento del equipo que nos permitirá hundirnos. El peso final del CINTURÓN, lo ajustaremos a cada persona dependiendo de su volumen y peso corporal.

Utilidad de la máscara de buceo: Utilizaremos MASCARA de buceo, con la que los ojos y la nariz quedaran dentro de ella. Sin la MASCARA, no habría un espacio de aire entra el agua y nuestros ojos, y dado que los ojos no están adaptados a ver en ambientes líquidos, todo lo veríamos borroso. El motivo de que tengamos la nariz dentro de la MASCARA, es debido a que a veces necesitamos inyectar un poco de aire en el interior de la MASCARA para compensar el efecto de aplastamiento que provoca la profundidad sobre ella. Para eso necesitaremos soplar un poco de aire por la nariz. Del mismo modo, soplaremos por la nariz para expulsar la poca agua que pueda entrar dentro de la MASCARA, y así no nos pueda provocar el agua salada alguna molestia en nuestras fosas nasales. Para efectuar esta maniobra, con los dedos de la mano nos apretaremos la parte superior del marco de la MASCARA y levantando la cabeza mirando hacia la superficie, soplaremos con energía solo a través de la nariz. De este modo el agua que una vez levantada la cabeza estará depositada en la parte inferior de la MASCARA, al apretar con los dedos la parte superior de esta, fácilmente saldrá por la parte inferior de la MASCARA, quedando ésta libre de agua.

Comunicaciones: La comunicación es, aunque de manera muy limitada, imprescindible para ahorrarnos estrés. De momento deberemos practicar unas pocas señales con la mano que el instructor os mostrara, y que son fáciles de entender.

Desplazamiento: La manera de nadar con el equipo de buceo difiere bastante de la que empleamos en superficie ya que principalmente no utilizamos los brazos, sino solamente las ALETAS, ya que, estas confieren mayor potencia y estabilidad. Un ritmo de natación con ALETAS suave es suficiente para desplazarnos cómodamente y sin cansarnos, y a la vez, ahorramos aire. En inmersión, nos desplazaremos manteniendo una posición horizontal respecto al fondo, ya que de esta manera ofrecemos menor resistencia al avance en un medio tan denso como es el agua.

Duración

Nuestro horario es a partir de las 10:00 y se prolonga hasta las 19:00. La duración de la actividad completa es de una mañana, o de una tarde. Los bautizos de iniciación suelen durar toda la mañana o toda la tarde, mientras que el curso certificado todo el día. A petición, los cursos se pueden celebrar en días y horarios programados. Para más información, por favor contáctenos.

Requisitos

Los requisitos para poder acceder a los cursos de iniciación son: tener una salud normal, sin ninguno de los síntomas o dolencias previstos en el formulario de inscripción; un permiso paterno por escrito, para menores de 18 años, y una aceptación de los riesgos. El formulario lo pueden descargar haciendo clic aquí.

Para el curso certificado hace falta, además, un certificado médico expedido por un medico colegiado y especializado en medicina deportiva. Este certificado NO está incluido en el curso. Esta incluido un seguro medico cubre las incidencias que pudieran haber durante la realización de los diferentes niveles de aprendizaje.