

BUCEO



Recreación
Año 2011



SAMUEL

*Aspirante a Guía Mayor
especialidades para el club de Conquistadores*



MINISTERIO JOVEN
MISION DEL ORIENTE BOLIVIANO



ESPECIALIDAD DE BUCEO

1.- Mencionar tres requisitos que debe tener una persona que desea practicar buceo.

Para bucear, se debe tener en cuenta que la fortaleza física y el dominio mental son pilares para poder tener una adecuada ejecución de este deporte. Por otra parte, también se debe tener en cuenta requisitos que solicitan para practicar el Buceo acuático como es:

1. Ser muy buen nadador.
2. Poseer buena salud.
3. Poseer el equipo necesario.
4. Buscar ayuda profesional, Entrenador.
5. No aventurarse solo.
6. Tener conocimiento básico de cómo sumergirse, como limpiar las trompas de Falopio, como ascender, etc.



2. Decir cuál es el equipo esencial para el buceo libre/simple.

El equipo básico para el submarinismo está formado por gafas (Careta) de bucear, un tubo de respiración y aletas para los pies. Las gafas de bucear rodean los ojos y la nariz, facilitan un espacio transparente enfrente de los ojos que permite tener una visión clara bajo el agua. El tubo de respirar es hueco, con una pieza para la boca en un extremo y abierto por el otro; dejando el lado abierto por encima de la superficie del agua, el nadador puede respirar mientras nada y de este modo estudiar el paisaje bajo el agua durante periodos prolongados. Los tubos no suelen tener

más de 38 cm de largo ya que no se puede aspirar aire de la superficie a más profundidad. Los buceadores equipados con tubos de respirar pueden bucear el tiempo que puedan aguantar la respiración. Las aletas permiten nadar bajo el agua con más eficacia debido a la mayor superficie que se abarca con ellas. Se recomienda llevar un dispositivo personal de flotabilidad y un traje de neopreno. Se puede necesitar un cinturón con peso para compensar el exceso de flotabilidad, de manera que el buceador no tenga dificultad para descender bajo la superficie del agua.



ESPECIALIDAD DE BUCEO

3. Mencionar cuáles son las reglas del buen deportista en el buceo libre/simple.

Recomendación

Se recomienda un adiestramiento con instructores profesionales tanto para practicar el submarinismo como el snorkelling. Se bucea para observar la vida marina, no se debe dañar esta fauna, se debe evitar pararse sobre los corales, o capturar cualquier ser vivo solo por placer.

No abusar de la resistencia que se posee de resistir cuando se está sumergido, o de la cantidad de metros en inmersión.



Reglas del Buceo Libre o Solo

- 1) *Nunca practiques Apnea o Buceo libre solo.*
- 2) *Nunca bajes más de lo que tus oídos te permitan.*
- 3) *Utiliza siempre el lastre correcto, no utilices peso demás, ajusta tu peso dependiendo a la profundidad que pretendas bucear.*
- 4) *Remueve el Snorkel de tu boca cada vez que te sumerjas. (Muy Importante)*
- 5) *Nunca exhales bajo el agua, o exhales forzosamente en la superficie, después de un buceo.*
- 6) *Nunca practiques el buceo sin el equipo adecuado de señalamiento, boyas, banderas de buceo etc. (Especialmente en lugares con mucho tráfico de lanchas).*
- 7) *Nunca te Hiperventiles.*
- 8) *Evita hacer movimientos bruscos, especialmente al final del descenso y al principio del ascenso.*
- 9) *Nunca voltees para abajo durante el descensos o hacia arriba en el ascenso.*
- 10) *No aceleres el ritmo en la última parte del ascenso.*
- 11) *Se consiente del riesgo de bucear con los pulmones vacíos.*
- 12) *Nunca bucear después de sufrir un "Samba" o un Black out" (desmayo)*
- 13) *Alimentación e hidratación son muy importantes.*
- 14) *Conócete a ti mismo, No excedas tus límites.*



ESPECIALIDAD DE BUCEO

4. Analizar el efecto de los siguientes factores en el buceo:

a) Tipos de playas:

Cerca de las costas hay anomalías asociadas con las corrientes oceánicas y con un fenómeno conocido como emergencia. Las regiones de emergencia se encuentran cerca de las fronteras orientales de los océanos, donde los vientos que soplan a lo largo de la costa pueden producir una corriente media superficial que se aleja de la tierra.

b) Corrientes y Olas: Las corrientes oceánicas cercanas a la superficie afectan a los barcos, y la mayoría de la información sobre ellas proviene de los informes de los marinos sobre su deriva con respecto al rumbo deseado. Pese a las diferentes formas que tienen los océanos Atlántico, Índico y Pacífico, poseen estructuras de corrientes superficiales similares, dominadas por una circulación (o giro) de amplitud oceánica, siendo las corrientes mucho más fuertes en las estrechas regiones cercanas a las fronteras occidentales.

Es importante conocer el lugar donde se va a practicar el Buceo Libre y hacer las previsiones necesarias, en cuanto las corrientes marinas. (No bucear en lugares de alto riesgo).

c) Vida Marina: Las comunidades marinas están adaptadas a vivir en los distintos hábitats presentes en los océanos. El estrato de agua poco profundo (hasta los 200 m de profundidad) y bien iluminado que se encuentra encima de la plataforma continental recibe el nombre de zona nerítica. La zona de mar abierto que se sitúa más allá de la plataforma continental es la zona pelágica. Más abajo (a partir de los 2.000 m) se halla la zona abisal, de aguas frías y oscuras. Sobre el lecho que se extiende en la zona



nerítica sobreviven moluscos, gusanos poliquetos, algas, esponjas y otros organismos del bentos. En la zona nerítica también viven representantes del necton, como peces y crustáceos. En la zona pelágica viven organismos planctónicos, además de medusas, calamares, peces, ballenas y otros animales nadadores. En esta área tienen lugar la mayor parte de las capturas comerciales. Los fondos oceánicos también se encuentran poblados por animales bentónicos que se alimentan de sedimentos y los filtran, como los picnogónidos o arañas de mar, los crinoideos pedunculados (lirios de mar), y otros como ciertos gusanos, moluscos bivalvos, caracoles y anémonas. La fauna abisal comprende también el zooplancton y el necton.



ESPECIALIDAD DE BUCEO

5.-Describir las habilidades involucradas en las comunicaciones, la hiperventilación y limpieza de la máscara.

Hiperventilación es una excesiva inhalación de oxígeno que da lugar a un estrechamiento de las vías respiratorias.

Citándose algunos casos en los que un hombre ha permanecido más de once minutos sumergido, habiendo respirado previamente oxígeno puro durante una hora.

El tiempo de apnea en superficie, entre las

Personas normales, suele ser:

- Tras espiración forzada 15 seg.
- Tras espiración normal 20 seg.
- Tras inspiración normal 30 seg.
- Tras inspiración forzada 50 a 60 seg.
- Tras hiperventilación 90 a 150 seg.

Estas cifras bajan a la mitad, cuando el sujeto hace ejercicio moderado. Una inmersión en apnea está normalmente precedida por una inmersión del cuerpo en el agua hasta el cuello (inmersión con la cabeza fuera). De hecho, es probablemente mayor el porcentaje de tiempo que pasa el buceador flotando en la superficie del agua (sumergido hasta el cuello) que totalmente sumergido bajo el agua. No debe pensarse que el buceo en apnea es una situación normal para nuestro organismo.





ESPECIALIDAD DE BUCEO

Limpieza de la Mascara: La razón por la que el ser humano no es capaz de ver con claridad bajo el agua es porque la transmisión de la luz en el medio acuático difiere al del medio aéreo y los ojos enfocan en función del comportamiento de la luz en el aire. La visión humana bajo el agua es posible gracias a la bolsa de aire que se sitúa entre las gafas y el ojo. La máscara es, por tanto, el elemento que permite crear dicho espacio de aire. Para evitar que entre agua es necesario que se acople perfectamente a la cara, algo que se consigue empleando materiales, como la silicona, que bordea el cristal templado. La máscara o gafa debe contar con un espacio destinado a ubicar en su interior la nariz, siendo esto importante ya que esto permitirá insuflar aire en su interior para poder compensar, en los descensos,



Las compresiones; este es el denominado como efecto ventosa. Una de las condiciones que debe cumplir una gafa es el estar realizada de goma o silicona antialérgica, para evitar erupciones cutáneas. Las correas deben ser fácilmente ajustables y la fijación con hebillas que permitan cambiarlas rápidamente y con facilidad. Éstas deben ser de material plástico y no de neopreno para evitar que se deslicen fácilmente en la inmersión. El cuidado que requiere este componente es exactamente igual que el de cualquier gafa. Es necesario evitar el rallado y mantener una cuidada limpieza si se quiere ver con claridad. Es necesario que la limpieza se haga con agua dulce. Debe evitarse la incidencia de luz solar directa y las rocas y juntas se deben lubricar con silicona, al menos una vez al mes. Si no se van a utilizar durante un largo período de tiempo es aconsejable guardarlos con un poco de polvo de talco.



ESPECIALIDAD DE BUCEO

6.-Demostrar una prueba práctica en una piscina y una inmersión para obtener calificación en aguas abiertas.





ESPECIALIDAD DE BUCEO



CRÉDITOS



JUAN SAMUEL LOPEZ PACO
Aspirante a Guía Mayor



**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS POR LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO
DIA 15 DE ABRIL**