

# Castillo de Naipes: ¿te falta alguna de las habilidades básicas del buceo?

*Gozar de unas buenas habilidades básicas de buceo es esencial para que los buceadores se sientan cómodos y se diviertan en el agua y, lo que es más importante, para tu propia seguridad, para la de tus compañeros de buceo y para el entorno subacuático. Todas las agencias de formación intentan abordar e inculcar estas habilidades a los alumnos a través de sus cursos, de diversa manera y en distintos grados. Sin embargo, en la práctica, es justo decir que todavía hay un margen considerable para la mejora de estas habilidades básicas en la comunidad de buceo recreativo, en su conjunto. En este primer artículo, la veterana instructora de buceo técnico y espeleobuceadora, además de extraordinaria fotógrafa submarina, Audrey Cudel, con la ayuda de varios exploradores y formadores muy respetados de la comunidad internacional de buceo, presenta su nueva serie de cinco capítulos, "Castillo de Naipes", que explora estas habilidades fundamentales y su importancia en el buceo, ¿Te falta mejorar alguna de tus habilidades básicas? Descúbrelo.*

-

*Equipo editorial de Alert Diver*

La mayor parte de las dificultades que se encuentran en el buceo son debidas a unas deficientes habilidades básicas. A menudo no se presta suficiente atención a dichas habilidades durante la formación recreativa inicial; requieren un compromiso tanto del instructor como del alumno para dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para crear una conciencia y una práctica adecuadas. Los alumnos suelen asumir que aprender a bucear es tan rápido y sencillo como saltar al agua y disfrutar de la sensación de flotar en el azul. Algunos buceadores se encuentran con estas habilidades más adelante, cuando se inscriben en la formación de buceo técnico, y se esfuerzan por desaprender la forma incorrecta y/o los malos hábitos, cuando el aprendizaje de la forma correcta de llevar a cabo la habilidad desde el principio habría convertido su viaje en algo mucho más agradable. Como dice el proverbio: "Antes de correr debes aprender a caminar".

Al principio, el dominio de estos fundamentos puede parecer un trabajo duro, intimidante y que puede requerir una inversión financiera adicional. Sin embargo, construir una base sólida desde el principio realmente permite a los buceadores analizar, comprender y hacerse cargo de lo que ocurre durante cada inmersión y construir una experiencia sólida. A partir de ahí pueden plantearse mejor sus futuros objetivos de formación. El resultado deseado es la definición de lo que supone ser un "buen buceador": estar preparado, manteniendo el autocontrol y seguro respecto a sí mismo, para su equipo y para el entorno que pretende explorar.

El reto y el logro de dominar el buceo, es una cuestión de dominar cada habilidad fundamental. Si uno no es capaz de realizar con facilidad una o más de estas habilidades, su "castillo de naipes" se derrumbará, y en este caso, a diferencia de sus carnets de buceo, ¡ninguno de los carnets es de plástico! Entonces, ¿cómo crean los buceadores una base y una estructura sólidas para construir este castillo de naipes? Aunque todas estas destrezas fundamentales funcionan de forma sinérgica, existe un orden o importancia de estas cinco destrezas fundamentales, que forman una especie de pirámide en la que cada una se apoya en las demás. Estas habilidades fundamentales son

- Control de la Respiración y de la flotabilidad
- Posición

- Técnicas eficientes de propulsión.
- Conciencia de equipo y posicionamiento.
- Conciencia de la situación



Dominar cada una de estas habilidades pero, sobre todo, sincronizarlas, es el camino para bucear con seguridad y construir una base sólida en la que se pueda confiar, para poder empezar a centrarse en otras tareas.

No hay nada tan difícil como deshacerse de los malos hábitos, especialmente si uno no se da cuenta de que a menudo son la fuente del problema. Ya sea por presión o por cuestiones de ego, el simple hecho de apresurarse a conseguir más carnets de certificación cuando aún no se han establecido los fundamentos, sólo hace que el avance sea más peligroso y difícil de conseguir. Como se mencionó anteriormente, estas habilidades fundamentales a menudo se ignoran durante el entrenamiento recreativo inicial. La incomodidad posterior que experimentan los buceadores, a menudo les lleva a realizar "cursos de especialidad" para solucionar sus deficiencias, cuando esas habilidades deberían haber sido tratadas como un componente básico de su primer curso de buceo.

Hay un refrán que dice: "¡Mantén la sencillez y la seguridad en lugar de la estupidez!". La seguridad es la máxima sofisticación. No se alcanza cuando no queda nada que añadir, sino cuando no queda nada que quitar. Al ser consumidores de un deporte que requiere mucho equipo, los buceadores también tienden a querer coleccionar "juguetes", es decir, equipo, como si esto les hiciera mejores buceadores, y esta inclinación puede verse reforzada a veces por los instructores que quieren vender más equipo. Sin embargo, la elección del equipo y la configuración personal debe ser el resultado del dominio de los fundamentos y no lo contrario. Sólo entonces se pueden apreciar plenamente otros parámetros de planificación como el gas, la navegación y el plan de ascenso para preparar una inmersión segura y controlada.

¿La flotabilidad es una cuestión de control o de comodidad? ¿Es inteligente rodear la cintura del buceador con un cinturón de lastre pesado y mal ajustado? ¿Hasta qué punto puede reducir la seguridad del buceador? ¿Realmente importa la posición que adopta el buceador y cómo se relaciona con la flotabilidad? ¿Por qué muchos buceadores descubren las técnicas de propulsión apropiadas, como las patadas de espalda o las patadas de helicóptero, sólo después de interesarse por el buceo técnico, aunque estas técnicas sean apropiadas y más eficaces también para el buceo recreativo? ¿Existe un par de aletas mágico que sea mejor que el resto? ¿Y qué implica realmente el buceo en equipo? y ¿por qué un grupo de buceadores en el agua no es necesariamente un equipo? ¿Por qué el dominio individual de la flotabilidad, el ajuste y las técnicas de propulsión hacen que un equipo funcione mejor y con mejor seguridad? Por último, ¿el conocimiento de la situación tiene que ver con las condiciones meteorológicas o con el estado del mar....seriamente?

En esta serie "Castillo de Naipes" pretendemos abordar y responder a cada una de estas preguntas con sentido común, ilustraciones y experiencia, en lugar de tratarlas como un ejercicio académico. Al hacerlo, revisaremos cada una de estas cinco habilidades fundamentales en detalle, discutiremos en qué consisten, cómo interactúan entre sí y cómo beneficiarán a tu buceo.

---

### **Acerca del autor**

[Audrey](#) es una Exploradora de Cuevas e Instructora Técnica de Buceo, especializada en Sidemount Essentials y Formación de Buceo en Cuevas, en Europa y México.

También es reconocida en el mundo del buceo por sus fotografías de Buceadores Técnicos Profundos y Espeleobuceadores. Sus trabajos aparecen en varias revistas como Wetnotes, Octopus, Plongeur International, Perfect Diver, Times of Malta, SDI/TDI y DAN (Divers Alert Network).

---

**Traductor:** [Ramon Verdaguer](#)