

# La Hibernación frente a la Educación

Algunos buzos optan por refugiarse en los meses de invierno, actuando más como osos que hibernan que como aventureros amantes del agua. Parece que la única ocasión para ver a esas criaturas es cuando necesitan un tubo nuevo para una escapada de buceo tropical. Viajar, sin embargo, no debería ser la única razón para que estos buzos se arriesguen fuera de sus “cubiles” en busca de equipo de buceo deportivo.

“Activo” es un término relativo que significa diferentes cosas para diferentes personas: la mayoría de los buceadores en general se ubican entre estar casi dormidos cuando las cosas se hielan y bucear varias veces al mes. Cuando el tiempo se pone duro, encontrar maneras de conseguir motivada a la gente simplemente puede depender de pensar en el buceo desde una perspectiva diferente. Con un poco de planificación y creatividad, usted puede seguir alimentando su hábito de buceo durante todo el año.

La actividad hivernal de buceo más evidente en los climas fríos es el buceo bajo hielo. Aunque no todos, los buceadores resistentes lo encuentran absolutamente “refrescante” (nunca mejor dicho). Con un poco de previsión, convencer a sus amigos a participar en la inmersión requiere solo una motosierra y puede ser más fácil de lo que usted piensa. Es una excelente oportunidad para ampliar sus horizontes a medida que buscan nuevos retos, pero...¿qué otra cosa puede uno hacer que no requiera meterse en agua congelada?

## **¡Todo el mundo a la piscina!**

Hay un sinfín de actividades que le permitirán mantenerse activo mientras que solo requieren un mínimo de condiciones meteorológicas. Muchas de ellas empiezan con una piscina y se suman a la formación de un buceador mejor preparado.

Es lógico que las habilidades de los buceadores inactivos se deterioren más rápido que las de los buzos activos. ¿Por qué no arrastran a su compañero a su centro de buceo local para una sesión de práctica? Centros de buceo en todas partes reconocen que los meses de invierno son ideales para la mejora de conocimientos, por lo que organizan talleres sobre mejora de la flotabilidad, refrescar habilidades de salvamento y rescate, orientación subacuática, traje seco y sesiones prácticas de video y fotografía sub.

## **Flotabilidad: aprendiendo a estar suspendidos**

Lograr una excelente flotabilidad es importante para todos los buceadores. La capacidad de evitar perturbar la frágil vida de los ecosistemas subacuáticos marinos, permanecer cerca del fondo sin perturbar la visibilidad y efectuar correctamente las paradas de seguridad requieren una atención constante para controlar la flotabilidad. Una piscina le permite trabajar estas habilidades en un entorno controlado. Estas sesiones clínicas sobre la flotabilidad también le dan la oportunidad de trabajar en su correcto lastrado. En general, usted encontrará que la cantidad de peso que usaba la primera vez que empezó a bucear, ya no es necesario. La experiencia le permite estar más relajado bajo el agua, lo que se traduce en un mejor control de la respiración. Vd. podrá efectuar respiraciones lentas y deliberadas durante la inmersión para realizar pequeños ajustes de flotabilidad, pero sólo si se ha lastrado correctamente. Una piscina también permite probar diferentes configuraciones de lastrado, con diversos grados de protección contra el frío: con y sin capuchas, guantes y chalecos. Hacer una apuesta amistosa con un amigo para ver quién puede desprenderse de la mayor parte del peso de su sistema de lastre dejando, por supuesto, el suficiente como para simular una parada de seguridad con el tanque vacío.

## **Rescátame: la práctica hace al maestro**

Las técnicas de flotabilidad no son las únicas que vale la pena practicar. Una piscina es un lugar excelente para practicar técnicas de rescate. Estas incluyen la respuesta a situaciones de emergencia de aire,

calambres en las piernas y pánico, y su rango se extiende desde la formación de debutantes, buceadores inconscientes bajo el agua y en superficie, buceadores en pánico y sacar a un buceador del agua, entre otros. Vd. puede participar en una clase de un curso de rescate (asumiendo que sea Vd. un buceador de rescate certificado) para practicar estas mismas habilidades con los demás buceadores de rescate. Y si usted y su compañero todavía no son buceadores de rescate, este podría ser el momento perfecto para inscribirse en este curso.

### **Trajes Secos: cálidos y maravillosos**

Como protección a la exposición invernal, el traje seco supone un gran invento y absolutamente necesario en algunas áreas. Que puede ser justamente lo que necesita para ampliar su temporada de buceo. Existen diferentes estilos y tipos de trajes secos, con requisitos adicionales en la configuración del equipo, por lo que es bueno darles una oportunidad en piscina antes de comprometerse con su compra. Su instructor y su centro de buceo local le pueden guiar mejor hacia cual es el sistema que mejor se le adapta, e incluso le pueden proporcionar la información y la formación necesarias para que su transición del traje húmedo al traje seco le sea más fácil.

### **¡Dispara!: creando recuerdos y perfeccionando habilidades**

Para los entusiastas de la fotografía y del video sub, no puede haber ningún momento mejor que una inmersión en una piscina en invierno para trabajar con la técnica de la cámara y la composición. Invertir en algunas tarjetas de memoria o baterías para su cámara digital, o sistema de registro para su video, puede tener su recompensa en futuras inmersiones. Algunos centros de buceo han sabido crear unos "arrecifes artificiales" en el fondo de su piscina, que puede incluir juguetes y otros objetos, que le obliguen a maniobrar a su alrededor para obtener la toma perfecta. Para ello es necesario prestar una mayor atención al control de la flotabilidad, mientras se encuadra y toma la foto o el vídeo, para luego salir de la zona sin afectar el arrecife artificial.

### **Si el tiempo es horrible**

Incluso si usted decide que saltar a una piscina (aunque sea climatizada) en pleno invierno simplemente no es su idea de diversión, puede continuar mejorando sus prácticas de buceo sin necesitar ni una gota de agua. Todos tenemos que mantener actualizados nuestros conocimientos en Primeros Auxilios y RCP por si se requiere nuestra ayuda, ya sea en un lugar de buceo o andando por la calle. Cursos sobre el uso de desfibriladores externos automáticos (DEA) y poder socorrer con oxígeno, forman parte de la formación como buceadores. Recuerde que, en general, la población de buceo continúa envejeciendo, por lo que la capacitación en el uso del DEA es muy apropiada para los buceadores. Consulte con su instructor DAN, que pueden tener este u otros cursos programados. Siempre hay mucho que aprender. No importa si usted necesita todo el curso o, simplemente, refrescar sus conocimientos. ¿Por qué no utilizar esos días frío para mejorar su capacidad para echar una mano? Aunque el clima se vuelva frío y el agua se congele, usted puede seguir disfrutando de las actividades relacionadas con el buceo durante todo el año. Para obtener información sobre otros cursos, incluyendo el curso DAN "Evaluación Neurológica "in situ" para Buceadores" y el curso DAN "Lesiones y Peligros producidos por Vida Marina", contacte con su centro de buceo.