

Observando el mundo subacuático, en completa seguridad

Ya sea en la superficie del agua o debajo, la educación para la seguridad es una herramienta maravillosa para ayudar a desarrollar comportamientos correctos y responsables, tanto individualmente como en grupo, con el objetivo de detectar posibles riesgos y prevenir accidentes desde una edad muy temprana.

Empezamos a bucear movidos por la emoción: ser capaces de flotar en el vacío como si estuviéramos volando, interactuar con peces y con fascinantes criaturas marinas, disfrutando con los colores cambiantes y las reflexiones de la luz. Los que bucean se benefician de una perspectiva única y privilegiada, y los niños y adolescentes pueden aprender mucho al estar en contacto con el mundo subacuático.

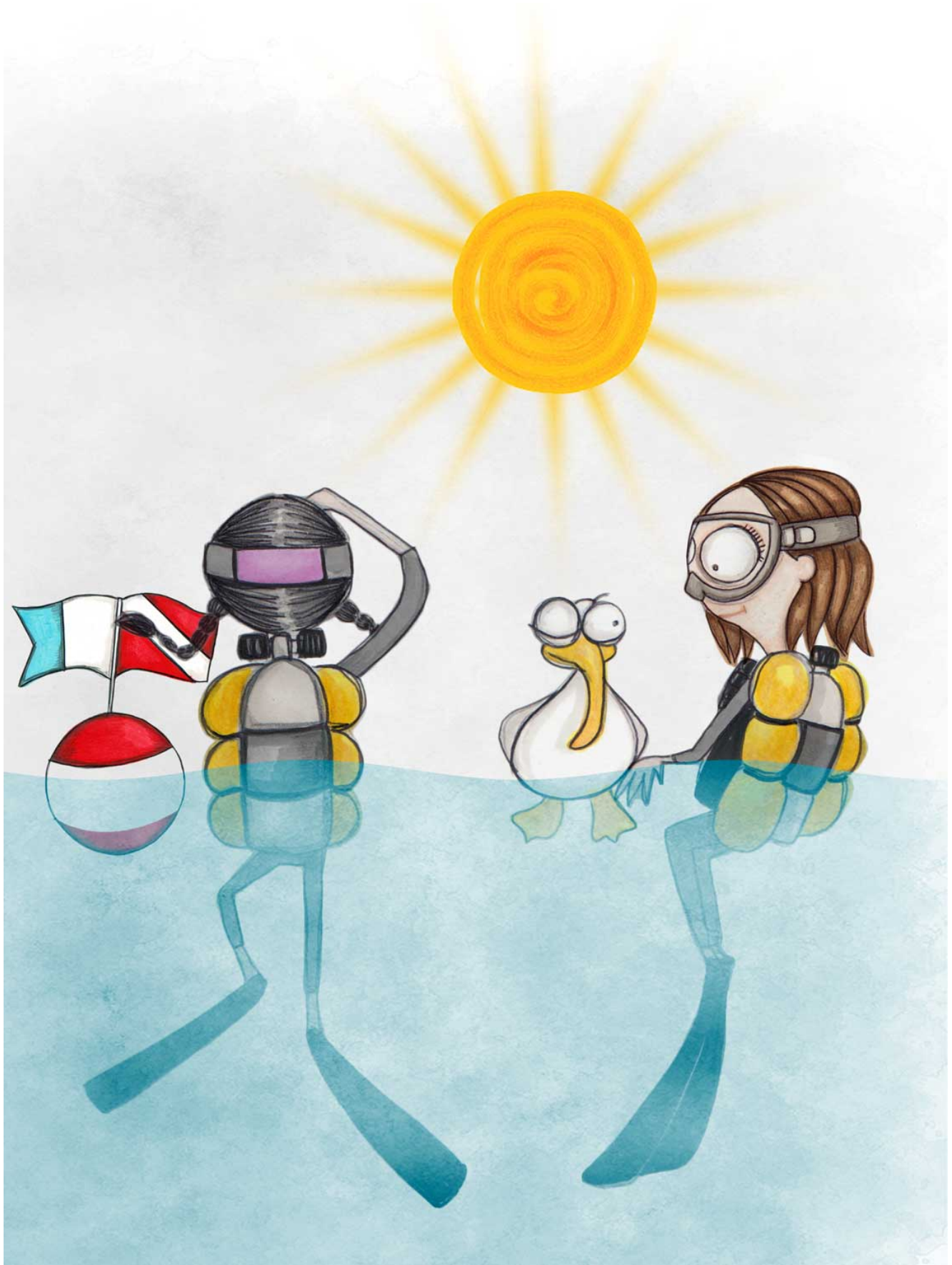
Jóvenes buceadores: características

En general, los niños se encuentran muy cómodos en el agua y es saludable, que son aspectos esenciales para acercarse a las actividades de buceo. Se queman una gran cantidad de calorías, y esta producción de calor aumenta su tolerancia al frío. Cuando comienzan a sentir frío, sin embargo, pierden calor más rápido que los adultos, y sin un aislamiento térmico adecuado, son más susceptibles a la hipotermia. Además, su trompa de Eustaquio es más pequeña y no drena completamente los líquidos externos, poniéndolos en mayor riesgo de contraer infecciones de oído.

Sin embargo, el aspecto más importante a considerar cuando se refiere a buceadores muy jóvenes es probablemente el psicológico y cognitivo. Es necesario tener en cuenta que los niños no son adultos pequeños, y que pasan por un proceso de crecimiento y evolución, tanto físico como psicológico. Esto incluye su capacidad de seguir a los adultos y aprender sus enseñanzas, comprender los riesgos invisibles, y ser capaz de gestionar situaciones de estrés.

La mayoría de las organizaciones de buceo incluyen programas de entrenamiento de buceo para niños a partir de una edad mínima de 8, 10 o 12 años de edad. Estos cursos tienen en cuenta los desafíos físicos, fisiológicos y psicológicos relevantes para los niños, recomendando equipos y técnicas apropiadas, los límites de exposición y siempre bajo la estricta supervisión de un adulto.

La Divers Alert Network (DAN) se enorgullece de haber estado al lado de los buceadores, ya sean jóvenes o "veteranos", durante más de treinta años, para ayudarles y asesorarles. Fruto de ello, lo siguiente es una lista de reglas o simples recomendaciones para disfrutar del buceo juntos, con total seguridad.



La aptitud al buceo para los más pequeños: lo básico

A fin de facilitar la tarea del instructor al evaluar a un joven aspirante a buceador, aquí hay algunos aspectos a tener en cuenta:

- Madurez psicológica: tranquilo y racional, el niño no es propenso a estallidos emocionales y no se angustia ante nuevas situaciones. El niño entiende el concepto de riesgo.
- Madurez educativa: el niño puede aprender de forma independiente y seguir la parte teórica del curso de buceo. El niño hace preguntas y es capaz de aplicar en la práctica la información aprendida.
- Madurez física: el niño debe poder nadar y sentirse cómodo en el agua. En el mercado, es difícil encontrar equipo de buceo adecuado para los más pequeños, por lo que los niños deben estar físicamente preparados para usar cualquier equipo disponible, de un modo adecuado y seguro.
- Deseo de bucear: esto debe venir del niño, no del padre. ¿A quién prefieres, a un padre que pide al instructor que enseñe a su hijo, o al niño que pide al instructor que le enseñe a bucear, al igual que papá?
- Aptitud médica: asma, obesidad grave, hiperactividad y TDAH (Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad) son condiciones médicas que son generalmente incompatibles con el buceo. Siempre es una buena idea discutir tus planes con un médico especialista en medicina de buceo.

Las 10 reglas de oro del buceo recreativo

1. Tomar cursos de buceo, de SVB (Soporte Vital Básico), primeros auxilios con oxígeno y cursos de actualización con instructores calificados.
2. Superar una revisión médica anual de aptitud al buceo (también en caso de una enfermedad o lesión o si está tomando medicamentos).
3. Mantenerse hidratado con agua potable o sales de rehidratación oral, con regularidad. Evitar el alcohol y los esfuerzos físicos extenuantes, antes y después de una inmersión.
4. Verificar siempre el propio equipo y el del compañero: que estén en buenas condiciones y funcionen perfectamente. Asegurarse de que sea adecuado para el buceo planificado.
5. Usar un BCD, llevar dos reguladores, un manómetro y un cuchillo; Incluso si utilizas un ordenador de buceo, llevar consigo un profundímetro, un reloj y tablas de buceo.
6. Siempre bucear cuando el clima y las condiciones del mar son favorables, con la asistencia adecuada en la superficie, y con un compañero. Utilizar la BSS (Boya de Señalización en Superficie).
7. Sumergirse dentro de los límites de su certificación. Evitar los perfiles "yo-yo" y nunca aguantar la respiración mientras se asciende.
8. Ascender a una velocidad de 9-10 metros por minuto, utilizar los modelos de descompresión más avanzados y elegir los ajustes más conservadores.
9. En el caso de sospechar una Enfermedad por Descompresión (ED), administrar inmediatamente oxígeno al 100% con el regulador apropiado, y por el tiempo necesario. No intentar ningún procedimientos de recompresión en el agua. ¡Llamar a DAN!.
10. Antes de volar, seguir las recomendaciones de DAN: esperar al menos 12 horas después de una inmersión y al menos 24 horas después de inmersiones repetitivas y/o con descompresión.

Otras recomendaciones:

- Asegúrate de tener disponibles un botiquín de primeros auxilios y un kit de administración de oxígeno.
- El inicio (incluso tardío) de síntomas después de una inmersión requiere atención médica especializada inmediata. ¡Llama a DAN!

Deshidratación y buceo

El agua es fundamental para la vida: ¡estamos hechos de un 70% de agua! Cuando perdemos más agua que la que tomamos, favorecemos la deshidratación, una condición que podría causar problemas como dolores de cabeza, irritabilidad, confusión, fatiga y espasmos musculares.

Si permanecer hidratado es importante para todos, lo es aún más para los buceadores. De hecho, durante una inmersión, nuestro cuerpo debe ser totalmente eficiente, y todos los órganos (que se componen en gran parte del agua) deben funcionar a la perfección.

Algunos factores que favorecen la deshidratación:

- Sol, calor y sudor

A menudo, los buceadores viajan a países tropicales, donde el clima es cálido, soleado y, a veces, húmedo. Estas condiciones favorecen la sudoración. Cuando sudamos, perdemos líquidos y nos deshidratamos. Si nos quemamos por el sol, perdemos líquidos aún más rápido. En caso de quemadura solar de Sol, la piel se vuelve roja y caliente; Nuestro cuerpo reacciona enviando fluidos a la piel. El sol y el viento hacen que estos fluidos se evaporen, y así perdemos aún más humedad.

- Agua salada

En la playa, cuando salimos del agua, y nos secamos, algunos cristales de sal permanecen pegados a nuestra piel. Estos cristales absorben y atrapan las moléculas de agua, que luego se evaporan debido al Sol y al viento, aumentando aún más la deshidratación.

- Bucear

Incluso si el traje nos mantiene lo suficientemente calientes en el agua, nos hace sudar si se lleva durante largos períodos de tiempo en la superficie. Finalmente, el aire en los tanques está seco, y nuestros pulmones necesitan húmedecerlo. Haciendo esto, perdemos fluidos.



Cómo prevenir la deshidratación:

- Lo más fácil es beber mucha y mucha agua
- Protegerse del Sol y de las quemaduras solares.
- Si hace mucho calor, no uses el traje de buceo hasta que estés listo para bucear.
- Al final de cada inmersión, enjuagarse la sal con agua dulce.

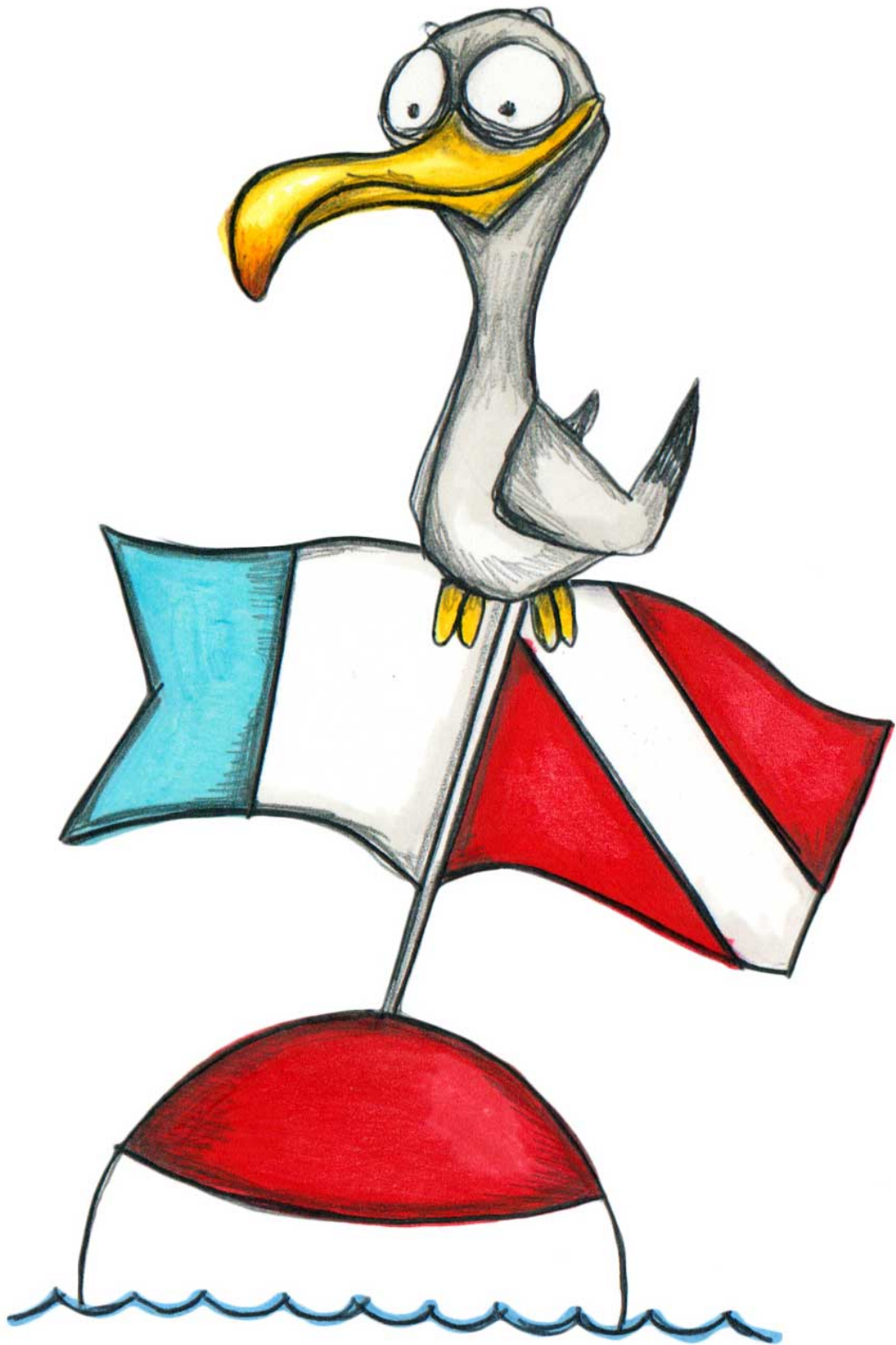
Atención a la bandera

Una bandera de buceador sumergido, o bandera Alfa, es una señal de advertencia y protección, utilizada en el agua para indicar que hay un buzo debajo, para que los buques (barcos, embarcaciones, tablas de surf, etc.) sepan mantener a una distancia segura y a poca máquina. La bandera puede ser azul y blanco, verticalmente dividida en el centro (Alfa), o roja con una franja diagonal blanca.

Es importante que quien esté operando una embarcación reconozca la bandera de buceador sumergido, para evitar accidentes. Los barcos deben mantenerse a una distancia de por lo menos 100 metros de la bandera, que puede estar unida a una boya o izada en un barco, y debe ser claramente visible desde todas direcciones.

Los buceadores también tienen que hacer su parte para evitar accidentes, manteniéndose lo más cerca posible de la bandera (dentro de un radio de 50 metros) y lo más lejos posible de cualquier embarcación. Incluso si los sonidos subacuáticos son "amortiguados", los sonidos de las embarcaciones a motor son

fuertes y se pueden oír desde la distancia, mientras que hay otros barcos, como los veleros, que son extremadamente silenciosos.



Jóvenes buceadores: ¿estáis preparados para sumergiros?

¡Lo más importante es tener ganas de bucear! Será el deber de tu instructor evaluar tu aptitud para bucear; Una decisión que se tomará de acuerdo con tus padres, y sobre la base de lo bien que demuestres que te sientes cómodo en el agua.

Recuerda:

- En la superficie, protégete del Sol con protector solar, gafas de sol y viseras; Permanece en la sombra durante la parte más calurosa del día; bebe mucha agua y ¡mantente hidratado!
- En el agua, bucea siempre dentro de los límites de tu certificación, y siempre con un instructor o un padre certificado. Cuando bucees con escafandra, ¡nunca contengas la respiración!

Para terminar, consideremos cada inmersión como un regalo, una experiencia educativa y una oportunidad. Utilicemos todos los reveses como ocasiones para analizar posibles respuestas, posibilidades y estrategias de prevención con nuestro compañero de buceo.

¡Que te diviertas!

Bibliografía

DAN the Safety Man, Beach Safety Tips. DAN Staff (www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf)

Children and Diving - What are the real concerns? Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

Linee guida per la sicurezza dei bambini - DAN Staff (www.alertdiver.eu)

[Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini](#) - DAN Staff

[Sicurezza in immersione: non è per caso](#) - Dan Orr

Sobre al author

Cristian Pellegrini es especialista en marketing digital y comunicaciones en DAN (Divers Alert Network) Europe, y editor de AlertDiver.eu, la revista internacional online de buceo, que promueve la misión de DAN. Un buen buceador, que adora las ocasiones cuando su niño interior toma el mando interior, liberando su espíritu creativo, y encuentra la pasión jugando con las palabras, material visual, y peces loro.

Este texto forma parte de la publicación *Cuanto es profundo el mar (Com'è profondo il mare)*, incluido en la "Collana del FARO" y publicado por el [Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus](#), en colaboración con [il Pianeta Azzurro](#) y DAN Europe, por el proyecto [Scuola d'aMare](#). Esta serie

incluye textos directos, de fácil referencia y uso en importantes temas ambientales y sociales.

Textos de: Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Graphic design, illustration and layout: Francesca Scoccia.