

Problemas de peso

El cinturón de lastre forma parte del equipo del buceador pero, probablemente, es uno de los componentes a los que se concede menos importancia.

Los cinturones de lastre convencionales, que están compuestos por un cinto de malla de nailon de unos 5 cm de ancho, las pastillas de plomo y una hebilla de plástico o de metal de apertura fácil, resultan pesados, incómodos y molestos, sobre todo al vestirse o al sacar el equipo fuera del agua para dejarlo sobre la cubierta del barco de buceo, que se encuentra en constante oscilación.

A menudo, la disposición de los lastres no es la mejor para conseguir una buena compensación. Lamentablemente, son raros los casos en que los buceadores se ponen y ajustan sus cinturones de la forma correcta o los liberan cuando resulta necesario. No obstante, todo puede solucionarse siguiendo unos consejos prácticos y utilizando nuevos componentes.

¿Cuál es el problema?

Los cinturones de lastre pueden causar bastantes problemas y son la causa de muchos accidentes. De acuerdo con los datos del estudio australiano DIMS*, realizado hace algunos años, en cerca del 12% de los accidentes notificados relacionados con el equipo de buceo se menciona el cinturón de lastre, aunque en ningún caso se hace referencia a posibles deficiencias.

Al parecer, los problemas aparecen a menudo cuando hacemos o dejamos de hacer lo correcto, como veremos en el caso que nos ocupa. Algunos de los errores detectados en el estudio son no cerrar bien la hebilla o fijar o sujetar y trabar consigo mismo el extremo libre del cinturón.

En otros casos ocurre que, cuando el buceador se echa al agua, comprueba que no tiene suficiente lastre. ¿Qué solemos hacer ante esta situación? En lugar de quitarnos el cinturón y añadir otra pastilla de plomo, la metemos en un bolsillo del chaleco de flotabilidad. Esta solución, por muy rápida y práctica que sea, no es precisamente la más segura. A menudo, la tira de velcro del cinturón se abre y perdemos el plomo. Es posible que el buceador no se percate de ello mientras se encuentra en profundidad, y el problema llegará durante el ascenso, cuando quiera hacer una parada de seguridad cerca de la superficie. Muchos buceadores no logran mantener el cinturón bien ceñido durante el ascenso porque la compresión del traje protector lo afloja. En algunos casos en los que el buceador se ha colocado la mayor parte del peso en la espalda, el cinturón se desliza y se da la vuelta, de forma que la hebilla queda colocada en la espalda, por debajo de la botella. Lógicamente, la posibilidad de ceñirse el cinturón o deshacerse de él en caso de emergencia es, en la práctica, nula.

El buceador inteligente logra evitar este problema comprobando periódicamente la posición del cinturón y ceñéndolo si es necesario.

Pero esta maniobra es, precisamente, la más peligrosa. Si tenemos las manos frías o el extremo del cinturón es demasiado corto y no resulta fácil sujetarlo, se puede escurrir y soltarse por completo. Sería necesario subir rápidamente a la superficie, con el riesgo que ello entraña*.

Aunque podemos tener nuestros propios cinturones de lastre, del tamaño correcto y con el peso bien sujeto y distribuido de forma que nos resulte cómodo llevarlo junto con el resto del equipo, el problema surge cuando utilizamos material de alquiler.

Soluciones para todos los gustos

Cada problema relacionado con el cinturón de lastre tiene muchas soluciones. Quien acostumbra desplazarse a zonas de buceo de distintas partes del mundo y no desea pagar los suplementos por peso que cargan las compañías aéreas puede utilizar un cinturón con bolsillos para los plomos en vez de uno de alquiler. En lugar de llevar los plomos cosidos en el interior de compartimentos, estos cinturones tienen bolsillos que (¡sorpresa!) aceptan plomos duros o blandos. De este modo, podemos seguir utilizando

nuestro propio equipo y un cinturón cuyo uso conocemos perfectamente y que se ajusta a nuestro equipo, sin necesidad de transportar plomos de punta a punta del globo.

Otra ventaja de los cinturones con bolsillos es que los plomos pueden colocarse y extraerse fácilmente y con rapidez, incluso cuando llevamos puesto el cinturón. Ahora bien, es necesario adquirir un modelo de la mejor calidad y tener la precaución de examinarlo a menudo para comprobar que continúa en perfecto estado. Los bolsillos deben cerrarse firmemente y secarse con facilidad. Si el hilo no está bien cosido, puede desenredarse en las costuras, y con el tiempo el velcro se va deteriorando y pierde capacidad de sujeción.

Otra solución al problema del peso es utilizar chalecos de compensación con lastre incorporado. Estos chalecos están equipados con bolsas para llevar plomos blandos y poseen mecanismos de apertura rápida que permiten soltar parte o la totalidad del peso. En lugar de acarrear todo el lastre en el cinturón, puede colocarse parte de él (o todo) en el chaleco de flotabilidad, lo cual permite distribuir el peso de forma más uniforme acuy, sin duda, más cómoda. El problema es que en muchos centros de buceo sólo pueden encontrarse plomos duros, que podrían dañar el chaleco. Además, si en una inmersión se necesita más peso del que puede acomodarse en las bolsas, el buceador puede acabar metiendo plomos adicionales en los bolsillos del chaleco de flotabilidad: craso error.

Para vencer el «síndrome del cinturón suelto», algunos fabricantes han llevado a la práctica una idea de la que se ha venido hablando durante décadas: el uso de sistemas compensatorios que ciñan automáticamente el cinturón de lastre durante el descenso. Trident ha sacado al mercado un cinturón de lastre de goma elástica que se adapta a la profundidad, y XS Scuba fabrica una hebilla que compensa la profundidad mediante un sistema que posee un resorte que mantiene tenso el cinturón.

En ocasiones, los buceadores con traje seco y también los que utilizan un equipo pesado para bucear en aguas frías utilizan arneses de peso en lugar del cinturón convencional, pues consideran que es una solución más cómoda para llevar el lastre. Como los chalecos de flotabilidad con lastre integrado, algunos de estos arneses tienen bolsas para alojar los plomos que se abren con facilidad para liberarlos, sin necesidad de deshacerse de la prenda.

Cómo distribuir el peso

La mayoría de los buceadores tiene algún que otro problema con la distribución del peso. Si colocamos demasiado en la parte superior del cuerpo, es fácil que tendamos a estar cabeza abajo durante la inmersión, mientras que si situamos el peso demasiado abajo, nos pesarán demasiado los pies. En cualquiera de los dos casos, encontraremos más resistencia al bucear y, también, una mayor incomodidad. Para evitarlo, es preciso distribuir correctamente el peso utilizando varias técnicas y materiales.

Una solución es recolocar la botella con respecto al arnés del chaleco para desplazar su flotabilidad (positiva o negativa). Algunos buceadores que usan trajes secos o escafpines, aletas o pies de gran flotabilidad utilizan lastres de tobillo para compensar. Aunque este sistema puede funcionar, los músculos de la pierna acusan el exceso de peso que deben desplazar en cada patada. Para algunos buceadores, puede ser más útil utilizar prendas o equipos de menor flotabilidad.

Los practicantes de la espeleología submarina que, probablemente, son los que más se preocupan de regular el peso, utilizan distintos métodos como la colocación de bandas de acero en la botella o de anillos de fijación adicionales en los arneses, a los que pueden unir pequeños lastres para lograr una compensación más precisa. En el mercado existen distintos modelos de bolsillos para lastres que se acoplan a las botellas facilitando la colocación del peso adicional.

Los principios básicos

Aun cuando utilicemos un cinturón de lastre convencional, de alquiler o de otro tipo, hay algunos consejos que pueden ayudarnos a disfrutar del buceo. Para empezar, debe colocarse correctamente el peso en el cinturón. En lugar de situar casi todo el peso en la parte posterior, debe distribuirse uniformemente en

torno a las caderas. De este modo, el cinturón no tendrá tendencia a darse la vuelta cuando se afloje en la profundidad. También es necesario asegurarse de que los lastres no se desplacen ni acaben dificultando el acceso a la hebilla. Para evitarlo, simplemente se debe pasar el cinturón por un lado del plomo, darle media vuelta y pasarlo por el otro lado. Otra posible solución es utilizar unos accesorios diseñados para mantener los plomos en su sitio y evitar que se muevan. La tira de cinturón que sobra después de atarlo debe tener una longitud mínima de 10 a 15 cm y no superar los 20 cm. Cuando el extremo libre es demasiado largo, acaba molestando y solemos sujetarlo donde no debemos. En cambio, si es demasiado corto, será difícil ajustarse el cinturón bajo el agua.

Si queremos ser capaces de soltar el cinturón de lastre en caso de emergencia, es necesario asegurarse de que podremos hacerlo fácilmente y de que no habrá cintas ni arneses por encima que impidan liberarlo: este es un consejo en el que insistía constantemente mi antiguo instructor. También es importante cerciorarse de que no tenemos cuchillos ni otras herramientas colocados de forma que el cinturón que queremos liberar quede atrapado en ellos.

El entrenamiento es fundamental

Con independencia del tipo de equipo que utilicemos para añadir lastre y compensar el peso, vale la pena aprender cómo usarlo y practicar, sobre todo para reaccionar del modo adecuado en caso de emergencia. Es necesario practicar hasta la saciedad lo que debemos hacer en las fracciones de segundo que pasan entre una inmersión plácida y una situación peligrosa, hasta que resulte algo instintivo, como un reflejo. Ocurre como cuando el motor de un avión empieza a petardear y se para poco después del despegue: el piloto no tiene mucho tiempo para decidir cómo actuar. Llegado el momento en que el buceador tiene que reaccionar con rapidez, no puede perder el tiempo revolviendo en el traje ni intentando descubrir qué mano utilizar o de qué cuerda tirar para soltar lastre. Lo mismo ocurre con su compañero, que debe conocer su equipo como la palma de su mano. No importa quién dé con la tecla correcta, lo importante es zafarse del cinturón de forma rápida y limpia.

Los cinturones de lastre pueden resultar un incordio, pero son necesarios a no ser que simplemente queramos pasar un rato nadando por la superficie mirando el fondo.

Con unos sencillos conocimientos prácticos y un equipo más moderno, podemos solucionar todos los problemas del cinturón de lastre.