

# Atrévete a bucear

Porque es fácil, seguro y apasionante

Jaume Pinyol Martínez  
David Arróniz Pla



# Índice

<b>Introducción. “Lo conseguí...” Por Núria Solé .....</b>	<b>v</b>
<b>Capítulo I. El equipo de buceo.....</b>	<b>1</b>
¡Vamos allá! Pero ¿qué material necesito? .....	2
¿Frío? No, gracias: el neopreno .....	2
¿Cómo me hundo? Y después ¿cómo salgo a la superficie? .....	6
Un viejo reto: respirar bajo el agua. El regulador .....	8
El buceo, una experiencia sensitiva. Bucear para ver .....	11
Habrá que moverse. Aletas y escarpines .....	12
Ante todo, control, mucho control: ordenador, manómetro y profundímetro .....	13
¡Más madera! Más material: iluminación, cuchillos, globos de descompresión... ..	14
¿Hay que utilizar siempre TODO este material? .....	17
Cuidados del material .....	17
<b>Capítulo II. Vamos de inmersión .....</b>	<b>21</b>
Cada cosa en su sitio y en su momento .....	22
¡A navegar! .....	25
Nos hundimos... ..	28
El aleteo: nuestro motor ecológico.....	29
Comunicarse, una necesidad vital. Código de señales del buceador .....	30
Inspira. Espira. Sin prisas pero sin pausas .....	31
Se acabó por hoy. Técnicas de ascenso a la superficie .....	32
Bienvenidos a bordo.....	35
¿Cómo puedo YO (o sea tú) llegar hasta aquí?.....	36
Teórica y práctica. Volvemos a ser estudiantes .....	37
Agua en la máscara. Habrá que eliminarla.....	37
En busca del regulador perdido .....	38
El equilibrio hidrostático: <i>jacket</i> y pulmones en acción.....	39
Yo te doy lecciones, tú me das aire. Técnica de rescate.....	41
Otros ejercicios con otras intenciones .....	42
<b>Capítulo III. Buceo ecológico, buceo responsable .....</b>	<b>45</b>
Somos buceadores, no labradores .....	46
Somos buceadores, no recolectores .....	47
Somos buceadores, no <i>hooligans</i> .....	47
Somos buceadores, no hermanitas de la caridad .....	49
<b>Capítulo IV. Ante todo, buceo seguro .....</b>	<b>51</b>
Tú decides .....	52
El material, siempre a punto .....	52
Define tus límites.....	53
Deco si, deco no... ..	53
Un punto de inmersión, diferentes inmersiones .....	53
El buceo, un deporte de pareja.....	54
¡Hoy me siento bien! Tu estado físico .....	55
Observa el mar. Las condiciones meteorológicas .....	56
Los inquilinos submarinos. Muchas leyendas .....	56



Animales mordedores.....	57
Animales punzantes .....	57
Animales urticantes .....	58
Otros peligros cortantes .....	60
<b>Capítulo V. El medio acuático .....</b>	<b>61</b>
Y llegó la teoría... ..	62
El agua pesa. La presión bajo el agua .....	63
De acuerdo, hay que equilibrarse. ¿Pero cómo? Los oídos y la presión .....	64
La presión y los gases. Ley de Boyle y Mariotte.....	66
¿Nunca, nunca, dejes de respirar!.....	67
El medio acuático. Devorador de la luz, propagador del sonido .....	68
La absorción de la luz.....	68
¿Mundo silencioso? La propagación del sonido bajo el agua.....	69
El agua y su temperatura .....	70
<b>Capítulo VI. El aire que respiramos .....</b>	<b>71</b>
¿Que es el aire? .....	72
Composición del aire atmosférico. Respiro, luego existo .....	72
El nitrógeno, un incordio .....	73
Tiempo y profundidad, aliados del nitrógeno.....	74
Las tablas de descompresión, unas reliquias imprescindibles .....	76
Informática submarina: el ordenador de buceo .....	76
Tengo prisa, voy subiendo... ..	78
La narcosis. El nitrógeno sigue incordiando.....	79
El oxígeno, el gas de la vida. Casi siempre... ..	81
El anhídrido carbónico (dióxido de carbono) .....	82
El nítrox. La alquimia llega al buceo .....	84
EAN 32: el nítrox más utilizado.....	85
<b>Capítulo VII. Un paso más allá. Las especialidades “sub” .....</b>	<b>87</b>
Un amplio menú donde escoger .....	88
Salimos de noche: el buceo nocturno.....	88
Buceo en pecios: una aventura misteriosa .....	89
Buceo en cuevas. Los laberintos de la tierra.....	92
Buceo profundo. Muy profundo.....	94
Cuando el oxígeno es un problema... ..	95
Ejemplo de composición de trímix.....	96
La imagen submarina. La revolución digital .....	97
Cámaras SLR: más posibilidades, más costes .....	98
El video submarino ya está al alcance de todos .....	100
<b>Apéndice I. Apéndice ecológico .....</b>	<b>103</b>
<b>No estamos solos.....</b>	<b>104</b>
<b>¿Animales o plantas? .....</b>	<b>105</b>
<b>Medusas, ascidias y gusanos .....</b>	<b>106</b>
<b>¿Peces solitarios? .....</b>	<b>108</b>
<b>Piensa globalmente... ¿Actúa globalmente?.....</b>	<b>109</b>
<b>Apéndice II. Las tablas de descompresión .....</b>	<b>111</b>
<b>¿Te hemos convencido? Ahora te toca a ti .....</b>	<b>117</b>
<b>A ver, ¿quién es el responsable de todo esto? .....</b>	<b>119</b>
<b>Los autores.....</b>	<b>121</b>



# Introducción

## Lo conseguí

Me hablaba a menudo, con un entusiasmo en sus ojos envidiable. Por eso, cuando Jaume Pinyol me propuso hacer un curso de submarinismo y tomar parte en este proyecto, rápidamente le dije que sí. En un impulso por descubrir nuevas experiencias, acepte sin pensarlo dos veces. No imaginé qué pasaría allá abajo, en un medio –el acuático– tan diferente de todo lo que estamos acostumbrados. Eso sí, si por un momento hubiese querido visualizar lo que me esperaba, seguro que no lo habría adivinado. Sentirme por unos momentos parte de un mundo tan desconocido, envuelta por agua y vida por todas partes, me ha proporcionado sensaciones realmente únicas.

Somos muchos los que, habiendo nacido al lado del mar, lo vemos como un pulmón que nos da aire, como una ventana abierta que ofrece perspectiva. Sumergirme en él me ha permitido conocer esta mágica inmensidad por dentro y me ha fascinado de un modo aún más profundo. Cada una de las inmersiones me ha dado miradas irrepetibles e imposibles desde la superficie. Ser autónoma bajo el agua me ha acercado a especies de animales y plantas que ni sabía que existían. Y, sobre todo, las inmersiones me han permitido aislarme de todo y, con una lentitud pausada, me han ayudado a descubrir la paz en el silencio.

Después de haber hecho un curso de iniciación al submarinismo, aconsejaría –desde la experiencia de un principiante– que este deporte se practique siempre con responsabilidad. Bajo el agua las imprudencias no son ninguna broma. Aquí la pretensión de ser autodidacta es inútil e irresponsable. Creo que es fundamental empezar de la mano de profesionales que te ayuden a superar algunos momentos de nerviosismo comprensible. Yo he tenido la suerte de hacerlo al lado de los mejores. Jaume Pinyol, Samuel Hernández y, especialmente, mi instructor, David Arróniz. Son los mismos que han escrito este libro. Aquí están recogidos sus conocimientos con el objetivo de ofrecer un primer contacto teórico con el submarinismo. De manera didáctica, ágil y gráfica, sus explicaciones son muy fáciles de entender. Es seguramente un buen principio para una larga historia.

Núria Solé

