

Travelsauro

Cuando estás empezando a bucear, es normal tener dudas sobre el nuevo mundo que estás descubriendo. Al final y al cabo, el agua nunca ha sido nuestro medio. Por eso, necesitamos tiempo y aprendizaje para adaptarnos. A pesar de las medidas de seguridad con las que contamos, cada buceador tiene que tener cierto control mental y buenos conocimientos técnicos. La seguridad es lo primero.

Todo el mundo puede disfrutar de esta gran actividad! Sigue estos útiles consejos para bucear con seguridad, eliminar el estrés y disfrutar de todas tus inmersiones!

30 Mejores Consejos de Buceo para Principiantes

1. Comienza poco a poco

Seguramente has hecho snorkel alguna vez y piensas que te gustaría probar con el buceo. ¡Muy bien! Sin embargo, el buceo puede intimidar a algunas personas. Es decir, estás a cierta profundidad respirando bajo el agua, con un traje ajustado y un montón de burbujas que salen de tu cara. Es una sensación algo extraña.

Muchas personas optan por un bautismo antes de meterse en un curso y ver si realmente les ha gustado la experiencia.

2. Practica snorkel y natación

Hay gente que quiere aprender submarinismo y casi no sabe nadar. ¿Estamos todos locos? Es importante sentirse seguro en este nuevo medio que es el mar. Muévete con confianza, nada, sumérgete profundo y pasa horas en el agua. Esa experiencia hará que te sientas mucho más tranquilo cuando vayas a hacer submarinismo.

3. Elige una buena escuela

Ahora que estás preparado para obtener tu certificado, debes encontrar una buena escuela. ¿Donde quieres sacar tu certificado? ¿Quizás un país exótico? Busca una escuela con instructores expertos y buena reputación. La diferencia de precio puede ser considerable dependiendo del país. Muchas veces más caro no quiere decir mejor, busca referencias.

4. ¿Que certificación quieres tener?

La primera certificación que vas a obtener es la de "Open Water Diver". Hay gente que se calienta y se saca el "Advanced" seguido (o sea los dos cursos, uno detrás de otro), que te permite sumergirte hasta 30 metros. Aunque es posible hacerlo así, creo que es recomendable hacer el "Open Water" primero, después hacer unas cuantas inmersiones, y finalmente... cuando uno ya tiene más experiencia, hacer el "Advanced".

5. ¿Sabías que hay otras organizaciones además de PADI?

Sí, aunque ya habrás visto que **PADI** tiene un gran monopolio en todo el mundo, hay otras organizaciones como **SSI** o **NAUI** que también ofrecen certificaciones.

6. Relájate

Al principio, es muy raro respirar bajo el agua. Las primeras veces es normal sentir cierto agobio y querer salir. Pero, ¿para que quieres salir? ¿para respirar? Tienes un regulador en la boca con aire. No te hace falta salir. Solo relájate.

7. Haz caso a tu instructor

Durante los primeros días tu instructor va a ser casi la persona más importante de tu vida. Haz caso a lo que te diga y todo irá bien.

8. Comprueba el material antes de cada inmersión

Esto es algo rutinario que debes hacer siempre. Comprueba que todo tu material (y el de tus compañeros) funciona correctamente. Tenemos que evitar que algún elemento esté perdiendo aire, que el tanque no esté bien cargado o que alguna pieza no cierre correctamente.

9. Cuida de tu compañero

Si estás aprendiendo en grupo o en parejas, pregunta a tu compañero que tal está durante las inmersiones y verás que él también se preocupa por ti. Nunca bucees solo!





10. Intenta ir en grupos pequeños

Aunque ir en grupo puede dar cierta seguridad, la verdad es que un grupo demasiado grande puede ser difícil de controlar para el instructor. Intenta ir en grupo de máximo 6-8 personas.

11. Bebe mucha agua

Nuestro cuerpo pierde una gran cantidad de agua mientras buceamos. Por eso, es muy importante que bebamos mucha agua antes y después de cada inmersión.

12. Toma pastillas para el mareo si las necesitas

Muchas de las inmersiones implican un trayecto en barco. A veces, el balanceo suele ser considerable y algunas personas se marean. Toma pastillas si crees que te puede pasar. Aunque vomitar bajo el agua es completamente posible, no es precisamente una experiencia divertida.

13. Nunca aguantes la respiración

Para los que han practicado mucho snorkel, aguantar la respiración puede parecer algo natural. Sin embargo, en buceo es la regla número 1: ¡Nunca aguantes la respiración!

14. Respira de forma tranquila

Respirar suavemente te va a ayudar a estar relajado, a controlar tu flotabilidad y a hacer que tus inmersiones sean más largas. Una vez me dijeron que tienes que tomar el aire como si fuera un vino de excelente cosecha, en lugar de una cerveza en un día caluroso. Puedes usar la lengua como tope. Cada uno tiene sus trucos, pero respira relajadamente.

15. Controla el pánico

Un gran número de accidentes en el buceo ocurren debido al pánico. Cuando entramos en pánico y no sabemos que hacer, tendemos a tomar malas decisiones. No importa lo que ocurra, relájate, cierra los ojos si es necesario, respira y piensa. Recuerda lo que has aprendido y actúa para resolver el posible problema.

16. Mantén un ritmo tranquilo

El buceo no es una carrera. No se trata de llegar más rápido que los demás. Muévete lentamente. Ahorrarás energía y aire, y podrás disfrutar mejor del entorno. A la hora de ascender, nunca subas más rápido que tus burbujas!



17. No tomes alcohol el día antes

El alcohol deshidrata nuestro cuerpo y las resacas no ayudan en los viajes en barco.

18. Se consciente de los riesgos

Estudia los posibles riesgos del buceo y cómo reconocer los síntomas de una narcosis de nitrógeno u otros problemas.

19. No tomes un avión después de bucear

Si vas a viajar, recuerda que debes esperar 18 horas antes de tomar un avión. Ten especial cuidado si has buceado durante varios días con sucesivas inmersiones.

20. Nunca te lleves nada del fondo marino

Por favor, debemos cuidar ese ecosistema tan preciado. No te lleves coral, conchas ni otros organismos. La única excepción es recoger la basura que podamos encontrar. Eso está genial! 😊

21. Cuidado con la fauna marina

Tranquilo, los tiburones se suelen alejar o pasan a cierta distancia. Si ves uno, actúa de forma tranquila y observa lo que hace tu instructor. Sin embargo, hay muchos peces que pueden ser muy venenosos. Mantén las distancias. Se mira pero no se toca.



22. Apunta tus inmersiones en un dive logbook

Lleva un control de las inmersiones que haces, el tiempo que has buceado, cuanto aire has consumido, etc. Así podrás ver tu progreso.

Escoge el material adecuado

23. Gafas o Máscaras

Para saber si unas gafas te quedan bien, puedes colocarlas sobre tu cara mirando hacia abajo e inhalar por la nariz. Suelta la mano y la máscara debería mantenerse en la posición gracias al vacío creado. Si se caen, son demasiado grandes.

Elige las mejores [Gafas de Buceo](#)

24. Traje de buceo

A la hora de elegir un traje, piensa que tiene que quedar ajustado pero cómodo (que tampoco te corte la circulación).

Elige los mejores [Trajes de Buceo](#)

25. Regulador

Los reguladores varían mucho de precio y pueden depender del tipo de buceo que vayas a practicar.

Elige los mejores [Reguladores](#)

26. Aletas

Algunas aletas están mejor adaptadas para aguas calientes, otras para frías, otras son más fáciles de quitar y poner, etc. Te recomiendo usar unos botines para mayor comodidad cuando sean aletas abiertas.

Elige las mejores [Aletas](#)

27. BCD o chaleco

Puedes elegir entre modelos tipo chaqueta, inflado posterior o híbrido.

Elige los mejores [BCDs](#)

28. Ordenador de Buceo o Dive Computer

Al principio bastante tendrás con preocuparte de la flotabilidad, de seguir a tu instructor y de controlar el aire que estás chupando, pero más adelante, un ordenador de buceo puede ser de gran ayuda.

Elige los mejores [Dive computers](#)

29. Otros accesorios

Dependiendo de tu nivel y del tipo de inmersión que vayas a realizar hay muchos accesorios que pueden ser muy útiles como [linternas](#) para buceo nocturno, [cámaras subacuáticas](#) o [navajas](#).



30. Cuida tu equipo

Recuerda limpiar todo tu equipo con agua dulce después de cada inmersión y evitar que le de el sol. De este modo, alargarás la vida útil de tu material.

Empieza ya!



[Travelsauro](#)

Hola, soy Miguel; Un viajero adicto a la aventura, el buceo y la montaña. Llevo 5 años recorriendo el mundo y espero inspirarte a viajar con historias fascinantes, fotografías y rutas de montaña.