

# La importancia del buceo deportivo en Canarias como actividad extra escolar



*Matías Fonte-Padilla (\*)*

A pesar de la importancia e influencia de la mar en Canarias, pocas veces hemos planificado y desarrollado actividades para los alumnos/as que se desarrollen plenamente en ella. Esto ha supuesto a la larga que los adultos de hoy vivan prácticamente de espaldas a un medio tan aprovechable desde el punto de vista lúdico y deportivo.

Afortunadamente el submarinismo o buceo deportivo está teniendo cada año más aceptación, gracias sin duda al gran esfuerzo que vienen realizando tanto los clubes como la Federación Canaria. Es un deporte atrayente en un principio, aunque muchas personas no se atreven a realizarlo al considerarlo de alta peligrosidad, siendo en realidad una de las actividades deportivas con menos accidentes.

Me gustaría recordar que este deporte consiste en sumergirse en el medio acuático con un equipo autónomo de aire comprimido. Pero es mucho más que esta sobria definición. Es la oportunidad de visitar por tiempo limitado un medio diferente, donde tú eres realmente el extraño. Te mueves en tres dimensiones, adquieres cualquier posición en el espacio y los sentidos no perciben la realidad de la misma forma que antes. Tan sólo has descendido para observar, simplemente para contemplar. Cualquier

actividad extractiva (desde llevarte una concha hasta usar un fusil de pesca submarina) está fuertemente castigada por la ley y mal vista por el colectivo de buceadores. Y aunque fuera del agua el equipo de buceo pesa y molesta, dentro del agua apenas lo notas y te ofrece protección y seguridad. Sabes que jamás puedes bucear sólo, sin compañero, sin esa persona que disfruta igual que tú y que también te puede ayudar a solucionar cualquier problema. Quizás el momento que más recuerdes sea la primera vez que sumergiste la cabeza debajo del agua y ¡Continuaste respirando!. La oportunidad de quedarte en el fondo, quieto, relajado, disfrutando de esa realidad casi fantástica, donde los peces apenas se alteran por tu presencia, donde los colores varían con la profundidad, en un universo sin gravedad, en un lugar donde la vida rebosa y te inunda, detrás de cada piedra, en la arena, en la superficie, en aquel agujero; y ves desconsolado como esa botella de aire comprimido que con tanto esfuerzo te colocaste a la espalda se está vaciando, debes regresar a la superficie con tu compañero, volver a cruzar esa frontera que separa la realidad cotidiana del lugar más apasionante y tranquilo del mundo. Pero hoy has disfrutado, y sabes que la mar seguirá ahí mañana, esperando tu regreso.

Afortunadamente, la población canaria siente una gran atracción por los fondos marinos, y la mayoría sabe nadar. Y si bien sabemos disfrutar de las playas, a la hora de practicar el

submarinismo se generan múltiples recelos. Y es que la creencia popular sostiene que el buceo es una actividad muy peligrosa, en la que muere mucha gente, y que sólo la pueden realizar personas con unas grandes cualidades físicas y psicológicas. Estas convicciones se ven reforzadas muchas veces por los medios de comunicación que confunden los accidentes de



pescadores submarinos con los sufridos por submarinistas, que son claramente inferiores en gravedad y número.

Debo aclarar que, posiblemente, el buceo deportivo o submarinismo sea de las actividades deportivas en España en la que menos accidentes leves, graves, y mortales se produzcan. Además hay que tener en cuenta que es uno de los pocos deportes no competitivos, ya que no es mejor buceador el que nade más rápido o alcance profundidades mayores: el mejor buceador es siempre el más seguro y el que más disfruta. Es una actividad con normas de seguridad muy claras, que se han establecido en base a las alteraciones que en nuestro cuerpo se producen al encontrarnos bajo presión respirando aire comprimido, y a las características propias de una actividad marítima.

Cualquier persona puede realizar submarinismo, aunque se establece la edad mínima de catorce años para obtener la titulación. Y aunque existen contraindicaciones que desaconsejan la práctica del deporte (entre ellas la diabe-

tes no controlada y la epilepsia) podemos ser muchos los que podemos disfrutar de los fondos marinos.

En principio es un deporte caro, fuera del alcance de un adolescente, ya que hay que realizar cursos de aptitud para acceder a las distintas categorías de buceador, y se precisa material específico, pero que actualmente se puede alquilar en los clubes a un precio razonable. Éstos realizan salidas específicas para los distintos niveles, anteponiendo siempre la seguridad del submarinista.

Este deporte es ideal como actividad extra escolar para los alumnos/as mayores de 14 años. El mar les encanta y poseen gran predisposición para probar el buceo. Ante todo hay que tener en cuenta que la actividad que van a realizar va a ser limitada, sólo como aproximación a este increíble deporte. Sobre todo, debe ser una actividad agradable que les deje "un buen sabor de boca", permitiendo así que ellos posteriormente puedan inscribirse en clubes y realizar cursos de buceo. Pero no se trata de obtener buceadores, sino de darles la oportunidad única de respirar debajo del agua, de sentir la gravedad cero, de disfrutar de la visión del fondo y la vida marina. Pasar la interfase aire/agua e introducirse en un ambiente diferente

Para ello lo ideal es contar con un centro que posea el material necesario, los instructores adecuados, y una zona marítima segura y atractiva. La actividad debe realizarse de la forma más relajada posible, y consta de dos fases.

La primera consiste en una pequeña introducción al buceo, a los materiales, normas de seguridad y nociones de lo que podrán observar. Esta fase los alumnos la realizarán en grupos no mayores de ocho. Durará como máximo diez minutos. En ningún caso se tratará de "dar una clase" de buceo, sino de introducirlos y concentrarlos en la actividad.

La segunda fase es la práctica y se realiza de forma individual con un instructor. Para que el alumno/a se sienta más tranquilo, sólo se le dotará de gafas y aletas, que es el material que ya conoce. No es aconsejable colocarles traje ni plomos, debido a la incomodidad y al peso de los mismos. El Equipo Pesado (Botella, Chaleco y Regulador doble) sólo lo portará el instructor. De esta forma, el único elemento atípico que usará el alumno/a será la boquilla (la cámara ambiente) del regulador. Se introducirá en el agua, y cuando ésta le llegue por encima de la cintura, probará a respirar con el regulador fuera del agua. Cuando lo haga adecuadamente (es decir, respirando de forma natural), tanto el instructor como él meterán la cabeza debajo del agua, y ya habrá descubierto que bajo la mar podemos respirar. Después se realizará un pequeño recorrido de no más de cinco minutos ni a más de tres metros de profundidad. Es importante que el instructor deje que cada alumno/a se vaya introduciendo en el agua a su ritmo, para que sea una actividad relajada y no estresante. Al finalizar la actividad, el alumno/a debe tener claro que sólo ha probado el deporte, y que de ninguna forma está cualificado para realizar esta actividad sin la presencia de un Instructor.

Los objetivos que se pretenden lograr han sido varios, entre ellos la realización de una actividad diferente que les haga disfrutar del entorno costero, la confianza en sí mismos para realizar acciones totalmente nuevas, el cuidado y conservación del medio marino, la importancia del cumplimiento de normas de seguridad, el realizar una actividad deportiva no competitiva en la que la forma física no es lo más importante. Al fin y al cabo, abrirles una nueva oportunidad de disfrutar de la vida.



Bautismo de Buceo

En el CIDEMAT (Centro Insular de Deportes Marinos del Cabildo de Tenerife) venimos realizando esta actividad desde hace varios años, y podemos afirmar que con un rotundo éxito. De unos dos mil quinientos alumnos/as que realizaron la actividad el año pasado, menos del dos por ciento no se atrevió a probarlo, y de los que lo hicieron, más del noventa y cinco por ciento lo hubiera repetido. Por supuesto que se pueden realizar actividades más complejas con los alumnos/as, pero generalmente sólo se dispone de una mañana con ellos, tiempo insuficiente para plantearse otro tipo de actividad subacuática de mayor duración.

Si las condiciones climatológicas no son las adecuadas, o si hay algún otro factor que impida el correcto desarrollo de la actividad (falta de tiempo, de medios o de personal) es preferible que ésta no se lleve a cabo. La importancia de un correcto acercamiento del alumno/a al medio acuático está fuera de toda duda. Una experiencia desagradable puede ocasionar la pérdida de confianza en la mar, por lo que no sólo marcaríamos negativamente a una persona, sino que posiblemente nunca más volvería a acercarse tanto al fondo marino. Y, ya sabemos, que no podemos amar lo que no conocemos "en profundidad".

(\*) Instructor de buceo deportivo. Biólogo marino