

¿Por qué el buceo libre es un entretenimiento para los más valientes?

¿Eres partidario de los deportes extremos? ¿Eres un fanático de vívidas impresiones y emociones? Entonces te interesará aprender sobre **buceo libre** y tal vez comenzar a practicarlo.

En Grand Hotelier hemos preparado un material sobre el deporte para los valientes.

Buceo libre ¿Qué es?

La apnea o buceo libre es un deporte que consiste en sumergirse en las profundidades sin cilindros de aire, en absoluto, es decir, es una inmersión exclusivamente con la cantidad de aire que cabe en tus pulmones, de hecho, suele denominarse buceo a pulmón.



En pocas palabras, si alguna vez en tu vida te has sumergido en el agua con la respiración contenida, entonces ya has lidiado con la apnea.

Disciplinas

Actualmente hay tres áreas en esta disciplina, a saber:

Apnea deportiva

Participación continua en todo tipo de torneos, pasando una variedad de estándares y obteniendo nuevas calificaciones;



Grand Hotelier

Buceo libre aficionado (amateur)

Este tipo es elegido por aquellos que prefieren sumergirse bajo el agua y solo observar su belleza;

Apnea comercial

Aquí, los instructores son los que enseñan a los principiantes de buceo a pulmón, esta es el área más joven que posee esta disciplina.

¿Cuál es la esencia de la apnea?

Su esencia es que se bucea sin ningún dispositivo adicional. Eres libre de moverte y hacerlo con una sola respiración, que tomas en la superficie.

Para ello los buceadores libres aprenden la técnica de contener la respiración para hacer todas las inmersiones por medio de una sola respiración.

Como hay límites de respiración y exposición a altas presiones, los atletas (y los aficionados) están limitados en cuanto a la profundidad y la duración de la inmersión.

La popularidad de la apnea ha aumentado en los últimos años. Alguna vez fue un deporte de buceadores y fotógrafos experimentados, ahora se ha convertido en un hobby exitoso.

Aunque todavía la apnea sigue siendo una excelente manera de explorar los arrecifes oceánicos y tomar increíbles fotos y videos.



El Buceo libre para los aficionados

Si no vas a practicar el buceo a pulmón profesionalmente y romper récords mundiales (por ejemplo, ¡214 metros!), entonces puedes aprender este deporte como un hobby.

Los expertos creen que todo el mundo tiene la capacidad de aguantar la respiración. Pero para desarrollar la habilidad de hacerlo correctamente, se necesita un instructor experimentado.

Así, puedes aprovechar al máximo tu potencial de buceador libre y aprender a bucear libremente y tranquilamente a grandes profundidades.

¿Quién no puede hacer apnea?

No importa cuán maravilloso sea el mundo submarino, no todos pueden hacer apnea. La apnea es una forma extrema de recreación, por lo tanto, hay ciertas contraindicaciones.

Antes de la primera inmersión, deberás someterte a un riguroso examen médico.

Si se descubre que tiene alguna enfermedad mental, si tiene un daño respiratorio crónico o mecánico, alguna neoplasia (sin importar su origen y carácter), alguna enfermedad cardíaca o asma, nunca debería hacer inmersión libre.

Habilidades requeridas

Los neófitos a menudo se preguntan: ¿es necesario entrenar para hacer apnea? Y la respuesta es la siguiente:

Se necesita una buena técnica de natación

Una buena técnica de natación te permitirá moverte bien bajo el agua.

Aprender a “soplar”

También es necesario aprender a “soplar” (esto significa igualar la presión de tus oídos). La necesidad de esta acción es porque sin esto puedes romperte los tímpanos.

Se necesita desarrollar una buena condición física

Al desarrollar una buena condición física evitarás el desperdicio (gasto) de energía y oxígeno extra al realizar cualquier acción.

Respiración

Debes ser capaz de llenar tus pulmones al máximo, para ello el yoga te puede ayudar.

Apnea y seguridad

En el buceo, dependes de un equipo que teóricamente puede fallar. Y en la apnea, solo tienes que confiar en las habilidades de tu cuerpo y ser capaz de usarlas.

Normas de seguridad al hacer apnea

El buceo a pulmón se considera uno de los deportes acuáticos más seguros si se siguen todas las reglas de seguridad:

Nunca bucees solo...

La regla más importante de la apnea es nunca hacerlo solo. Elige un compañero experimentado.



El compañero monitorea la inmersión desde la superficie y rastrea el tiempo. Debe comenzar a sumergirse hacia el buceador libre, habiendo calculado el tiempo para encontrarse con él a una profundidad de 15 m y emerger, en paralelo con él.

Para garantizar la seguridad al bucear a una profundidad de más de 30 m, es necesaria la presencia de un buzo a cierta profundidad y disponer de un sistema para elevar rápidamente el buceador a la superficie.

Dependiendo de la profundidad de la inmersión y de las condiciones (visibilidad, agua dulce o salada), puede ser necesario un mayor número de buzos, ocupando posiciones a intervalos de 10-15 m.

Intervalos necesarios entre inmersiones:

El intervalo entre inmersiones a una profundidad de más de 30 m debe ser de al menos 4-5 minutos y hasta 8 minutos, dependiendo de la temperatura y profundidad del agua.

Durante ese tiempo, el equilibrio de gases en el cuerpo logra volver a la normalidad.

Si vas a bucear a tu máxima profundidad, no hagas más de 2-3 inmersiones durante un máximo de una sesión de entrenamiento. Después de bucear a una profundidad de más de 60 m, el cuerpo necesita aproximadamente 48 horas para recuperarse por completo.

Nunca hagas hiperventilación en el buceo libre

La hiperventilación permite bajar el umbral de CO₂, lo que aumenta el tiempo de retención de la respiración.

Pero durante la hiperventilación, no se acumula O₂ adicional, y también se crean tensión muscular y aceleración del ritmo cardíaco, lo que conduce a un consumo rápido de oxígeno y a un mayor riesgo de pérdida de conciencia.

Finalmente, puedes probar suerte en el buceo a pulmón yendo a la península de Yucatán en México, por ejemplo. Pero ten en cuenta seguir las reglas de seguridad.

Recuerda que el portal de empleo grandhotelier.com es una bolsa de trabajo turístico que tiene muchas opciones de empleo en México para ti. Envía tu curriculum vitae y obtén el mejor trabajo en turismo.