



## Scuba o buceo con equipo: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El buceo con equipo o scuba, es una excelente oportunidad para experimentar el mundo subacuático de la vida marina. Scuba es la sigla de “respirador submarino independiente” y exige equipos especializados, parte de los cuales son alquilados para lecciones por las escuelas certificadas de buceo. Organizaciones tales como la [Asociación Nacional de Instructores Submarinos](#) y la [Asociación Profesional de Instructores de Buceo](#) (Padi, la sigla en inglés), ofrecen lineamientos en la Web para localizar instructores de buceo certificados.

**Sepa dónde practicar buceo.** Puede bucear en el océano, mares y ríos. Comuníquese con su concilio para obtener sugerencias.

**Incorpore a niñas con discapacidades.** Contáctese con las niñas con discapacidades o sus tutores, para evaluar cuáles son sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información en la asociación [Handicap Scuba Association](#).

### Equipamiento para buceo

#### Equipo básico

- Un traje de baño de una pieza (menos molesto en el oleaje que el de dos piezas)

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo)
- Toalla de playa
- Ropas secas y anteojos de sol para utilizar después de bucear con respirador

### Equipo especializado

- Cuando las buceadoras están esperando en la embarcación, usan salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos (el tipo III es el recomendado) que se adecuan al peso y altura según las especificaciones. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse que están en buenas condiciones y no tienen rasgaduras. Lea más sobre los chalecos salvavidas [aquí](#).
- Traje de agua o de buceo
- Tanque de aire
- Brújula sumergible, con medidor de profundidad, temperatura y tiempo de inmersión
- Snorkel o respirador
- Cinturón con lastre (el peso ayuda al buceador a descender en el agua)
- Señal flotante de buceo
- Máscara
- Solución desempañante para la mascara
- Aletas
- Guantes
- Regulador de oxígeno
- Pizarra y lápiz
- Luces
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua

### Preparación para el buceo

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:

- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegure que el instructor de buceo tiene la certificación de Scuba Schools International (SSI), PADI, National Association of Underwater Instructors (NAUI), o el YMCA. Debe haber un instructor por cada cuatro niñas.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Ocúpese del equipamiento.** Comunique las edades de las niñas, alturas y pesos a los instructores y a los proveedores de equipamiento para asegurar que cada una reciba el que necesita. Asegúrese que los instructores controlen que los equipos funcionen correctamente antes de comenzar la actividad.
- Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si se está en una escuela para aprender a bucear, o en un camping, pida que le informen dónde se pueden guardar las cosas de valor.
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios impermeable, y de la presencia de un socorrista con certificación en primeros auxilios, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, quien estará preparado para manejar condiciones de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 30 minutos o más de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de contar con la presencia de un socorrista con primeros auxilios para Áreas Desiertas o Remotas. Lea *Información Fundamental para Voluntarios* (el título en inglés es *Volunteer Essentials*) para más información sobre estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

### En el día de la actividad de buceo

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca practique buceo en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite [www.weather.com](http://www.weather.com) o [www.scubabyte.com](http://www.scubabyte.com) u otra fuente confiable para evaluar las condiciones meteorológicas, Si el tiempo impide el buceo, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.

- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio.

### Sitios en la Web sobre buceo

- National Association of Underwater Instructors (NAUI): [www.nau.org](http://www.nau.org)
- Professional Association of Diving Instructors (PADI): [www.padi.com](http://www.padi.com)
- **Scuba Schools International:** [www.divessi.com](http://www.divessi.com)
- **Scuba Diving Magazine:** [www.scubadiving.com](http://www.scubadiving.com)

### Conocimiento de buceo para las niñas

- **Aprender a conservar el oxígeno mientras se está buceando.** Aprender [técnicas de conservación de energía](#) que ayudan a prolongar la experiencia de buceo.
- **Proteger los oídos.** La presión bajo el agua puede irritar los oídos; [aprenda a prevenir esta incomodidad](#).

### Jerga de scuba-buceo

- **Zambullirse de espaldas:** Entrar al agua desde una posición de sentada, desde el borde del bote, para la cual los buzos se inclinan hacia atrás y se zambullen en el agua sobre el tanque y sus espaldas
- **Lanzarse caminando:** Ingresar al agua caminando desde una plataforma segura; se trata del método de zambullida de los buzos más seguro y habitual
- **Contracorriente:** La corriente debajo de la superficie del agua que barre el mar o la playa cuando el oleaje rompe en la costa