



## Snorkeling o buceo con respirador: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El buceo con respirador o snorkeling, es la gran manera de explorar la vida submarina sin la exigencia del complicado equipo de buceo con equipo. Es importante aprender cómo respirar utilizando adecuadamente el respirador, así como recibir instrucciones de un experimentado buceador con respirador o un centro de alquiler de equipos. Los arrecifes de coral, un ecosistema de abundante vida marina, es una atracción popular para los buceadores con respirador y deben ser respetados. Como organismos oceánicos que acogen plantas y peces, los arrecifes de coral son una parte esencial del ecosistema submarino. Desafortunadamente, los arrecifes están amenazados por el cambio climático, la acidificación oceánica y la gente que los maltrata. El contacto del coral puede dañar la delicada capa que lo recubre, que puede llegar a necesitar unos cien años hasta recuperarla.

**Averigüe dónde bucear con snorkel.** Cualquier espacio acuático es apropiado, pero esta clase de buceo está más recomendada en aguas oceánicas cálidas, con mínimo oleaje. Consulte con el concilio para obtener sugerencias.

**Incorpore a las niñas con discapacidades** Contáctese con las niñas con discapacidades o sus tutores, para evaluar cuáles son sus necesidades y adaptaciones. Obtenga mayor información en [National Instructors Association for Divers with Disabilities](#).

### Equipamiento de buceo con snorkel

#### 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); esparcir generosamente en la espalda y en el dorso de las piernas
- Toalla de playa
- Ropas secas y anteojos de sol para utilizar después de bucear con respirador

### Equipo especializado

- Cuando realizan snorkeling en aguas costeras, las participantes 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 recomendado cuando se nada en aguas frías
- Snorkel (respirador)
- Máscara
- Solución desempañante para la máscara
- Aletas
- 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 snorkeling

- 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:
  - 6 Girl Scout Daisies
  - 12 Girl Scout Brownies
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes
  - 24 Girl Scout Seniors
  - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
  - 6 Girl Scout Brownies
  - 8 Girl Scout Juniors
  - 10 Girl Scout Cadettes
  - 12 Girl Scout Seniors
  - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y experiencia del instructor.** Asegúrese que el instructor de snorkeling posee certificación de [Scuba Schools International \(SSI\)](#), [Professional Association of Diving Instructors \(PADI\)](#), o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica para buceo con respirador snorkel.
- 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.** Asegúrese que estén disponibles máscaras, snorkels y aletas y que las máscaras se adaptan bien a las caras de las niñas y son confortables y cómodas. Es necesario un espacio de aire entre los ojos para poder ver bien bajo el agua. Tenga presente que los objetos bajo el agua parecen un 25 por ciento más grandes y cercanos que los objetos que se ven con máscara fuera del agua.
- 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.** De no haber un guardavida en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en botes pequeños (una persona puede tener ambas calificaciones). 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 snorkeling

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca practique buceo en un día tormentoso o extremadamente ventoso. 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 snorkeling

- National Association of Underwater Instructors (NAUI): [www.nauai.org](http://www.nauai.org)
- Professional Association of Diving Instructors (PADI): [www.padi.com](http://www.padi.com)
- **Snorkeling.info:** [www.snorkeling.info](http://www.snorkeling.info)

### Conocimiento de snorkeling para niñas

- **Patadita.** Hay varios estilos de patada para el buceo con respirador. La patada oscilante es la más común e implica mover las piernas hacia arriba y hacia abajo, mientras el buceador está posicionado horizontal en el agua. Con la patada de rana, las aletas son mantenidas juntas con los pies estirados, en la medida en que el buceador está aproximando el torso al doblar las rodillas.
- **Aprender fotografía submarina.** Pida prestada o alquile una cámara a prueba de agua adecuada (a la profundidad del agua en la que está buceando) y tome [fotos](#) de la vida marina y de los compañeros buceadores.

### Jerga de snorkeling

- **Golpe de despeje:** Método de despeje del agua del respirador mediante una exhalación rápida y enérgica
- **Orificio:** El diámetro de la apertura de la porción de la pipa de un respirador; los respiradores suelen venir con el caño grande o pequeño