

# LAS REGLAS DE ORO CMAS

El acceso al medio acuático nunca debe realizarse caminando sobre corales vivos o plantas acuáticas.

Es imprescindible controlar la flotabilidad para no dañar el medio subacuático y no cansarnos en exceso.

El respeto por los animales y plantas del fondo es primordial. Mantenerse a distancia de los corales y no tocar nada.

En caso de bucear desde embarcación, controlar el lugar de fondeo del ancla para no dañar los organismos del fondo.

No molestar ni alimentar a los animales.

No romper por simple placer, no comprar ni llevarse como recuerdo corales y conchas.

Ser prudente al bucear en grutas y entornos confinados, las burbujas y el simple contacto puede destruir estos frágiles ambientes.

Mantener limpios los lugares en los que buceemos no dejando desperdicios y recogiendo los que otros abandonen.

Disfrutar de la vida subacuática y evitar su destrucción.

Se respetuoso con el resto de buceadores y ayuda a aquellos que lo necesiten.

Concienciar a los compañeros de buceo de respetar estas normas.

# LAS TITULACIONES DE BUCEO CMAS

## Buceador 1 Estrella – 1 Star Diver

Atribuciones: Realizar inmersiones hasta una profundidad máxima de -20 metros\*, -25 una vez superado un periodo de prácticas.

## Buceador 2 Estrellas – 2 Star Diver

Atribuciones: Realizar inmersiones hasta una profundidad máxima de -30 metros\*.

## Buceador 3 Estrellas – 3 Star Diver

Atribuciones: Realizar inmersiones hasta una profundidad máxima de -40 metros\*.

*\* Consultar la legislación vigente en cuanto a la profundidad máxima en la zona de buceo.*

## Especialidades de buceo CMAS

- Buceo con Nitrox – Nitrox Diver
- Buceo Nocturno – Night Diver
- Buceo con Traje Seco – Dry Suit
- Buceo bajo Hielo – Ice Diver
- Buceo en Cuevas – Cave Diver
- Nitrox Técnico – Extended Range

## Especialidades de buceo FEDAS

- Administración de Oxígeno
- Buceo en Pecios
- Buceo en Grutas
- Buceo Profundo
- Salvamento y Rescate
- Navegación Subacuática
- Buceo adaptado
- Soporte Vital Básico

# CONSEJOS CMAS PARA UN BUCEO RESPONSABLE



Confederación Mundial  
de Actividades Subacuáticas



FEDAS, Federación Española de Actividades Subacuáticas  
teléfonos: 93 200 67 69 - 93 200 92 00  
www.fedas.es - fedas@fedas.es  
Santaló, 15, 3º - 08021 BARCELONA





# SI REALIZAMOS UN VIAJE DE BUCEO

Informarse de la normativa en cuanto a zonas de buceo, seguros, material, así como la ubicación de los centros de buceo de la zona donde se vaya a bucear.

Saber cuales son las coberturas de nuestro seguro de buceo dentro y fuera de nuestro país.

Conocer la flora y fauna que podemos encontrarnos en la zona de destino, animales peligrosos y aquellos que estén protegidos por la legislación local.

Saber cual es el equipo necesario en función de las condiciones en las que vayamos a bucear (cuevas, pecios, corrientes, temperatura)

Contactar con antelación con el Centro de Buceo con el que vayamos a realizar las inmersiones para que sepan los días que estaremos en la zona, día de llegada y de vuelta, así como el material que necesitaremos para nuestras inmersiones.

Aseguramos que el Centro de Buceo así como sus embarcaciones disponen de los medios de seguridad y equipos de emergencia en caso de accidente.

Conocer las embarcaciones con las que realizaremos las inmersiones, la forma de saltar al agua y acceder a la misma.

Consultar si es necesario administrarnos vacunas con antelación dependiendo de la zona a la que vayamos a viajar.

Disponer de la documentación necesaria (pasaporte, visado, carnet de buceo, seguro, libro de inmersiones) un mes antes de nuestra partida.

Llevar las medicinas que necesitemos y hacer saber al Centro de Buceo si tomamos alguna medicación, tenemos algún tipo de enfermedad o la hemos padecido recientemente.

Conocer la situación de las cámaras hiperbáricas más cercanas a la zona de buceo, así como los números de emergencias.

Recordad no volar hasta 24 horas después de nuestra última inmersión.

# NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DEL BUCEO DEPORTIVO

Ante cualquier incidente o situación inesperada: **PARARSE, RESPIRAR, PENSAR Y ACTUAR.**

No deberemos realizar inmersión en caso de tener algún tipo de enfermedad que sea incompatible con la práctica del buceo o bien si nuestro estado de ánimo o físico no es el adecuado.

Si se realiza un ascenso superando la velocidad de 9 m/min o saltándose una parada de descompresión se deben aplicar los protocolos de emergencia y no volver a sumergirse en 24 horas.

En el momento que se sospeche por la aparición de signos o síntomas de un accidente de descompresión o de sobrepresión pulmonar se debe poner en marcha el plan de evacuación y ser trasladado a un centro de urgencias de medicina hiperbárica.

Recuerda que en nuestro país es obligatorio pasar un reconocimiento médico específico cada dos años.

Nuestro equipo de buceo debe estar en perfectas condiciones. Nuestro regulador y chaleco hidrostático (jacket) deben ser revisados anualmente.

En caso de alquilar el equipo de buceo comprobar que este está en óptimo estado.

Llevar los elementos de control necesarios para llevar a cabo una inmersión con seguridad.

Conocer con antelación las condiciones climáticas y el estado de la mar de la zona en la que vamos a realizar la inmersión

Previamente a la inmersión estableceremos el equipo de buceadores que vamos a formar para entrar al agua, bucear y salir juntos a superficie, determinando el buceador que por su titulación y experiencia nos va a guiar.

Conjuntamente con los otros buceadores del equipo estableceremos el recorrido, la profundidad máxima que alcanzaremos, el tiempo en el fondo y las paradas de descompresión previstas si las

hubiera. Siempre de acuerdo con las titulaciones, experiencia y estado de todos los buceadores del equipo.

Antes de salir del agua es recomendable siempre realizar una parada de seguridad de 3 minutos entre los 3 y 6 metros.

Siempre permaneceremos próximos al compañero que se nos haya asignado en el equipo de buceadores; pendientes de no separarnos del resto, de pasar las señas sobre la presión de nuestra botella y de cumplir los planes de profundidad y tiempo previstos.

En todo momento se seguirán y respetarán las indicaciones del Guía de Buceo o jefe de equipo.

Debemos conocer las señales de buceo tanto en superficie como en el fondo. En caso de bucear fuera de nuestro país comprobar que conocen nuestras señas. ¡Recordad!, toda señal debe tener una respuesta.

En inmersiones con situaciones excepcionales (poca visibilidad, corrientes, cuevas, pecios) extremaremos la vigilancia, reduciremos la distancia con el compañero, y en caso de duda suspendemos la inmersión.

Si utilizamos mezclas nitrox comprobaremos nosotros mismos el porcentaje de oxígeno de nuestra botella y controlaremos no sobrepasar la profundidad máxima operativa que nos limita nuestra mezcla.

Si se produjera algún incidente lo comunicaremos a nuestro compañero y al Guía de Buceo o jefe de equipo.

En caso de accidente aplicaremos los protocolos de emergencia necesarios para cada caso siguiendo el correspondiente Plan de emergencias y evacuación.

Es conveniente que todos los buceadores estén entrenados en las maniobras de aplicación de soporte vital básico y RCP así como en administración de Oxígeno normobárico para accidentes de buceo.