



# Checklist Buceo Seguro

---

## ANTES DE BUCEAR

### ⚓ Preparación física y mental

- Realiza periódicamente una revisión médica para bucear
- Consulta con tu médico si padeces alguna enfermedad crónica
- Infórmate sobre las condiciones de buceo del lugar (corrientes, visibilidad, temperatura del agua,...)

### ⚓ Comprueba las condiciones de tu equipo

- Chaleco: se hincha/deshincha correctamente
- Regulador:
  - Pieza bucal en buen estado
  - Revisión profesional cada 1-2 años o 100 inmersiones
- Ordenador: comprueba que tiene pila
- Traje: sin grandes agujeros y cremalleras funcionales

### ⚓ Elige un centro de buceo seguro

- Lee opiniones online
- Pregunta la ratio guía/buceadores (aconsejable inferior a 1/6)
- Pregunta por el nivel de experiencia de los guías o instructores
- Revisa el estado del material (piezas rotas o desgastadas, botellas oxidadas,...)

### ⚓ Contrata o renueva tu seguro de buceo

### ⚓ No olvides coger

- Crema solar
- Sobres de sales de rehidratación y pastillas para el mareo
- Botiquín primeros auxilios

## DURANTE EL BUCEO

### ⚓ Preparación física antes de meterte en el agua

- Descansa suficiente la noche previa
- Desayuna ligero y sano
- Si sueles marearte, tómate una pastilla para el mareo 1h antes
- Haz estiramientos

### ⚓ Comprueba que el barco dispone de medidas de seguridad

- Oxígeno de emergencia
- Botiquín de primeros auxilios
- Plan de emergencia en caso de accidente

### ⚓ Realiza un *buddy check* completo

- Chaleco:
  - se hincha/deshincha correctamente
  - Todos los clips, hebillas y cintas están ok
- Los pesos están bien distribuidos y asegurados
- El regulador y octopus funcionan correctamente
- La botella está abierta
- Lleváis las gafas, ordenador y cualquier otro accesorio que necesitéis (gancho de corriente, cámara, linterna,...)

### ⚓ Respeta las normas de buceo seguro

- Desciende lentamente y compensa con frecuencia
- No toques ningún organismo ni estructura marina frágil
- Mantente detrás del guía y cerca de tu *buddy* toda la inmersión
- Controla la profundidad y tiempo para no entrar en deco
- Chequea regularmente el aire que te queda
- Ascende lentamente y realiza la parada de seguridad

## DESPUÉS DE BUCEAR

### ⚓ Mantenimiento del equipo

- Lava todo el equipo a conciencia con agua dulce
- Deja secar colgado al aire libre y a la sombra
- Apunta y sella las inmersiones en tu *dive log*

### ⚓ Recuperación física

- Bebe abundante agua (puedes añadir sales de rehidratación)
- Dúchate con agua dulce
- Enjuaga y sécate bien las orejas
- Si vas a realizar varias inmersiones asegúrate que el intervalo en superficie es suficiente

### ⚓ Respeta las normas de seguridad

- No volar ni hacer grandes ascensos en 24h
- No te excedas con el alcohol
- Evita la actividad física intensa y los masajes

