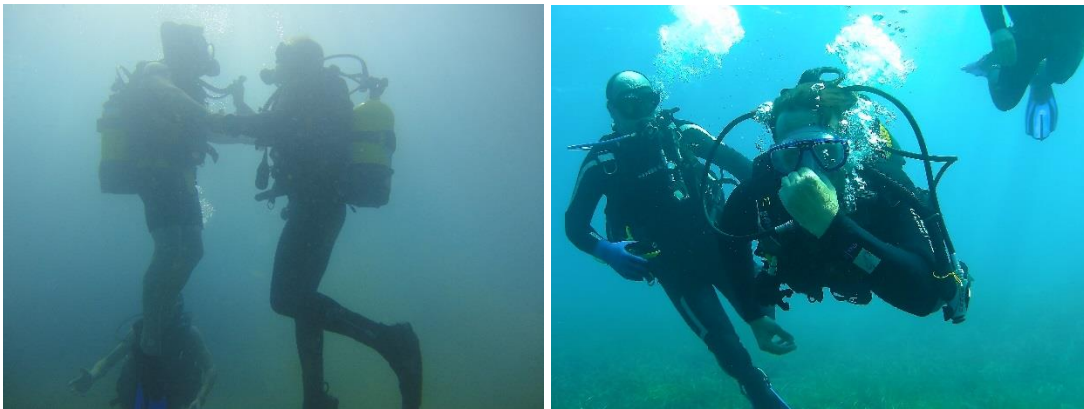


# CURSO DE BUCEO

El buceo es una práctica deportiva que para poder ser practicada con plenitud y poder bucear en diferentes situaciones: mar abierto, pecios, grutas, de noche...etc. requiere de una Titulación de buceo de alguna organización reconocida.

Para adquirir la Titulación necesaria para poder bucear libremente hay que hacer un CURSO DE BUCEO, con una duración de 25 horas entre clases prácticas y teóricas.

Si sólo quieres conocer este mundo del buceo puedes hacer:



## LOS CURSOS DE BUCEO:

Nosotros impartimos cursos de la Federación Española de Actividades Subacuáticas (F.E.D.A.S) y de la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas ( C.M.A.S ), es una titulación oficial en España y de carácter Internacional y también de las Organizaciones PADI y SSI de carácter Internacional.

Los cursos se realizan en una semana de lunes a viernes o en dos fines de semana, ( hay una modalidad en tres días con limitación a 16 metros) , también podemos adaptarnos a tu disponibilidad , y hacemos inmersiones todos los días, unas desde playa y otras desde barco.

Los cursos de buceo FEDAS que impartimos en el Centro de Buceo del Sureste son puntuables para las oposiciones en la fase de méritos que lo tengan establecido en sus bases de convocatoria. Además es la única titulación que permite el acceso a los cursos de Técnicos Deportivos base y de grado Medio, titulación oficial académica y profesional.

Los títulos de buceo están establecidos por niveles, el primer nivel o curso de iniciación, B1 u Open Water, que permite bucear hasta 25 metros de profundidad acompañado por un buceador experto (instructor), es el primer curso que hay que hacer . Una vez dispongas de esta titulación podrás empezar a bucear y a ir cogiendo experiencia, después puedes pasar al segundo nivel y al tercer nivel, 2 y 3 estrellas, o Advanced y Dive Master de PADI, para luego poder pasar a técnico deportivo o Instructor de buceo, asimismo durante el proceso de formación puedes optar por hacer especialidades de buceo: fotografía, biología, cuevas, salvamento y rescate...etc.,

## **EL CURSO DE INICIACIÓN TIENE UN PRECIO DE 330€,**

Incluye: Todo el material de buceo necesario, material didáctico y de acreditación de buceador (una vez termines el curso con aprovechamiento), clases prácticas y teóricas.

Para el curso hay que traer: Reconocimiento médico, fotocopia del DNI, dos fotografías tipo carnet, traje de baño y toalla.

Requisitos: mayor de 14 años, saber nadar, no tener contraindicaciones médicas para la práctica de este deporte (consultar con médico si es necesario) los menores de 18 años, permiso paterno.

Si piensas en hacer el curso de buceo con nosotros, hay que reservar con tiempo porque tenemos un máximo de 8 alumnos/as por curso.

## **CONSEJOS DE BUCEO PARA PRINCIPIANTES. ¡APRENDE A BUCEAR!**

**¿Estás pensando en empezar a bucear? Bien, explorar el ambiente submarino es una de las experiencias más fascinantes que se pueden vivir. Sin embargo, nadie puede iniciarse en el buceo sin algunos conocimientos previos. Por eso te enseñamos consejos de buceo para principiantes que debes tener muy en cuenta durante tus primeras inmersiones. Léelos con atención.**

### **Consejos de buceo para principiantes**

#### **1 Prepárate bien**

**Bucear no es igual que otros deportes como el running donde basta con calzarse unas zapatillas deportivas y empezar a correr. En el buceo necesitas una formación previa con un instructor de buceo que te guíe en tus primeros pasos. En el Centro de Buceo del Sureste, te ofrecemos un completo catálogo de cursos de buceo, que cubren todas las etapas de aprendizaje.**

## **2 Nunca bucees solo**

Es la regla de oro del buceo. Bucear solo es una temeridad que hasta los profesionales más experimentados suelen evitar. Sumérgete por lo menos con una persona y no te sumerjas más de 10 mts. También es importante comunicarse frecuentemente mediante señas con tus compañeros de inmersión para indicarles que todo va bien.

## **3 No contengas la respiración**

Cuando una persona se sumerge en el agua tiene una tendencia natural a contener la respiración. Es casi un acto reflejo, a pesar de que lleves un equipo de buceo que te proporciona el aire que necesitas. Lo decimos porque contener la respiración cuando no hace falta puede ocasionar problemas como lesiones pulmonares o ataques de pánico.

## **4 Ascende más lento que tus burbujas**

Nuestro cuerpo no tolera bien los cambios bruscos de presión. Por eso siempre que estés bajo el agua y quieras ascender debes hacerlo lentamente. Para ello una regla habitual en buceo es subir más lentamente que la columna de burbujas que se emite con cada exhalación de aire.

## **5 Compensa tus oídos**

El cambio de presión que se produce al bucear se nota especialmente en los oídos y puede ser una sensación muy molesta. Para evitarla hay que recurrir a la compensación, que consiste en hacer que la presión de los oídos iguale a la presión del agua (sentirás un pequeño plop). Una de las maniobras más conocidas para hacerlo es la maniobra de Valsalva que consiste en bloquear con los dedos las fosas nasales y soplar por la nariz. Hay que hacer esta maniobra más o menos cada metro que descendas.

## **6 Mantén limpias las gafas de buceo**

Es posible que cuanto estés bajo el agua tengas problemas para ver a través de las gafas de buceo. Esto ocurre porque las lentes se empañan por la diferencia de temperatura entre el agua y tu cuerpo. Para evitarlo puedes frotar el interior de la lente con un dedo mojado en saliva. Primitivo pero efectivo.

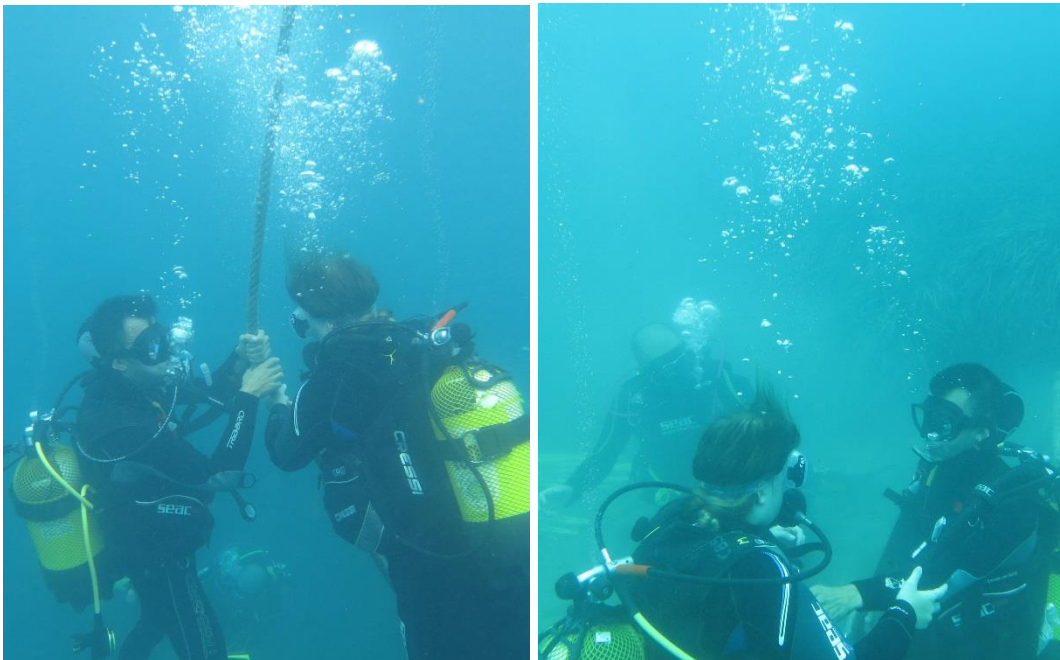
## **7 No te muevas demasiado**

**Recuerda que el agua es unas 800 veces más denso que el aire, así que cualquier movimiento te costará más esfuerzo que en la superficie y no conviene cansarse demasiado pronto.**

## **8 Sé conservador**

**En buceo, cuanto más conservador seas más seguro estarás. Cumplir las reglas te mantendrá a salvo.**

**Siguiendo estos consejos de buceo para principiante podrás iniciarte sin problemas en esta emocionante afición. ¿Te han parecido útiles? Compártelos con tus amigos a través de las redes sociales.**



**PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS EN:**

**Dirección: Plaza del Mar 14, Puerto de Mazarrón**

**TLFS: 96815 40 78 Y 629 63 30 34**

**CORREO: buceosureste@gmail.com**