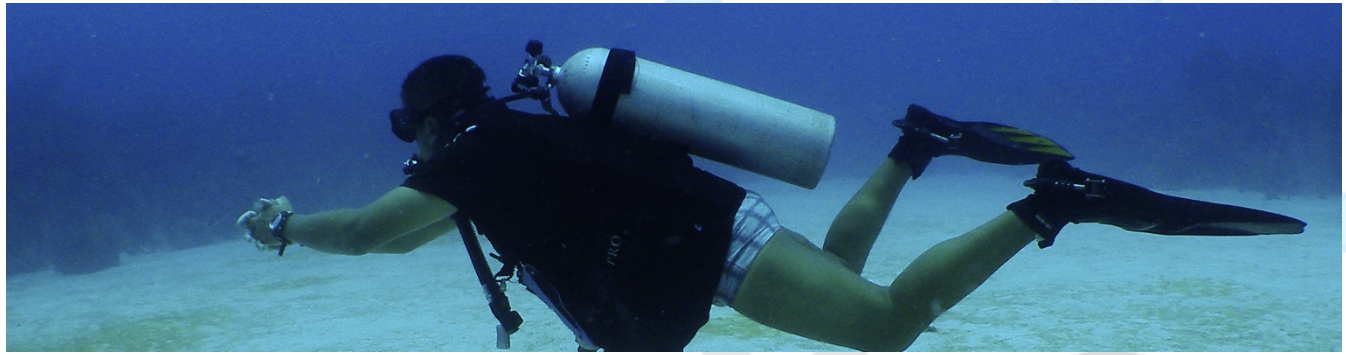
# TIEMPO CUMPLIDO: ASCENDEMOS

www.buceo.com.ar

Juan Jose Rodriguez
Evaluador de Instructores
Recreativos / Tecnico

Una vez que llegamos al tiempo planificado para nuestra inmersión, o la computadora ya nos marca que estamos cerca del límite de no descompresión obligatoria, comienza la etapa más importante del buceo: **El ascenso**.

El ascenso requiere nuestra mayor atención, hay que estar atento a la flotabilidad para poder realizar la parada de seguridad, mantener la velocidad de ascenso, largar la boya marcatoria y mantener contacto con el compañero mirando hacia arriba para asegurarnos que no hay nada en la superficie. Debemos ser conscientes y seguros de poder desarrollar cada habilidad con total seguridad.

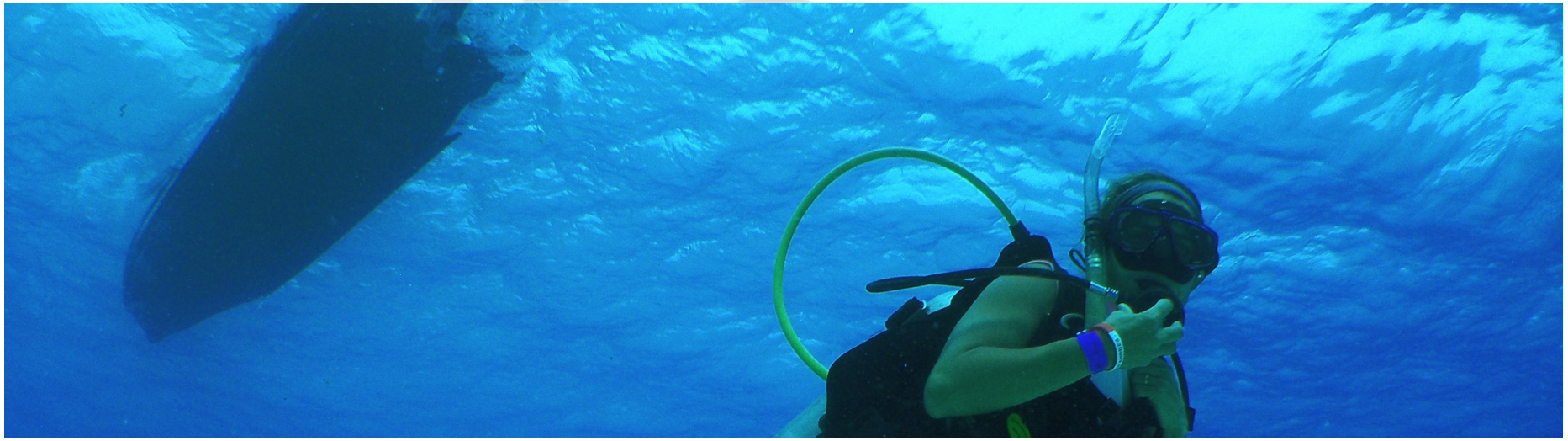


**Ascender con nuestro compañero:** Una vez cumplido el tiempo planificado, o nuestra computadora nos muestra que estamos llegando al límite de no descompresión obligatoria, le hacemos la señal de ascenso a nuestro compañero, esperamos que nos de el OK e iniciamos el ascenso juntos. Ascender junto con el compañero es fundamental para poder controlar la velocidad porque nos ayuda a visualizar la velocidad y poder corregirla. Además al llegar a superficie, si fuese necesario, podrá asistirnos en caso de algún inconveniente.

**La velocidad de ascenso:** Mantener la velocidad de ascenso dentro de un rango de seguridad nos ayudará a eliminar en forma suave el nitrógeno acumulado durante la inmersión y nos permitirá controlar el intercambio de aire para que no se expandan los pulmones. Todas las técnicas que necesitamos para lograr un correcto ascenso van a depender de nuestro entrenamiento y una práctica constante. Como muchas veces dije, no hace falta hacer una salida a un lugar natural, simplemente yendo a una pileta y buscar manejar la flotabilidad con mucho o poco lastre para que nos obligue a manejar el cuerpo y poder lanzar la boya estando a 50 cm del fondo y no modificar la flotabilidad.

**Largar la boya marcatoria:** Es importante que sepan por donde saldremos. Si estamos junto a la embarcación, o si alguien del grupo larga la boya no sería necesario que nosotros la larguemos. Las líneas suelen jugar una mala pasada y pueden enredarse, pero si estamos solos con nuestra pareja es importante marcar el lugar de salida para que nuestra embarcación nos vea por donde saldremos y evitar que alguna lancha pase por arriba nuestro. Lo ideal es lanzarla por debajo de los 10 metros donde el volumen de aire necesario para inflarla será muy chico, y podremos manejarla con mayor seguridad.

**La flotabilidad:** Una de las características más importante de un buzo es la flotabilidad, y en el ascenso se hace crítica. Debemos iniciar el ascenso controlando la velocidad y preparados para llegar a la profundidad donde haremos la parada de seguridad. El manejo del BCD es fundamental para no perder el control y mantener la velocidad de ascenso y poder detenernos a la profundidad establecida para nuestra parada de seguridad.



**Manejo del chaleco:** El chaleco o BCD es una pieza fundamental del equipo, nos da seguridad en la superficie y nos permite fácilmente mantener nuestra flotabilidad neutra durante todo el buceo. Pero el solo uso del BCD no nos dará estas características, depende de la práctica para lograr un correcto uso. Al comenzar el ascenso, se levanta la traquea del BCD para empezar a vaciarlo, puede ser que a la profundidad que estamos si soltamos todo el aire que hay dentro de él nos cueste iniciar el ascenso, entonces dejamos un poco de aire para que nos ayude en el inicio del ascenso, pero siempre controlando la velocidad y con la tráquea del BCD hacia arriba para poder sacarle el aire si fuese necesario para mantener la velocidad de ascenso. Al llegar a la superficie lo inflamos y buscamos estar cómodos y sin esfuerzo.

**Parada de seguridad:** Esta escala, antes de salir a la superficie, nos ayuda a eliminar en forma suave parte del nitrógeno acumulado durante la inmersión. Los tiempos son variables y algunas computadoras están programadas para que nos marque la profundidad de la parada y su tiempo.

En general se realiza entre los 6 y 3 metros por 3 a 6 minutos, esto depende del tipo de inmersión realizada. Los buzos con más practica llegan a la parada de seguridad, enganchan la línea de la boya y desinflan el chaleco, de esta manera el buzo queda literalmente colgado de la boya, manteniendo la profundidad deseada. Cuando realizamos la parada de seguridad tenemos que estar atentos a las condiciones medioambientales, si estas son demasiado riesgosas y podríamos perder la embarcación, se podría llegar a omitir la misma.

**Mirar hacia arriba:** Durante el ascenso es importante mantener la visión en la superficie del agua y atentos a los ruidos para adelantarnos a alguna embarcación que este navegando cerca nuestro. También mantener la mano por arriba de la cabeza ayuda a evitar de golpearnos la cabeza si nos llevamos algún objeto por delante.

Como siempre digo, no hace falta ir aguas abiertas para entrenar, claro que es más divertido, pero trabajar en flotabilidad y las diferentes técnicas en una pileta es mucho más exigente que en aguas abiertas, la escasa profundidad hace que cualquier error nos lleve a la superficie, o nos acueste en el fondo.

Practicar, practicar y practicar es la clave de un buceo cómodo y seguro.