

# **Bienvenido –**

**La exploración del mundo subacuático es divertido y serio a la vez.**

**Millones de personas disfrutan el buceo con scuba en todo el mundo.**

**El buceo con scuba requiere:**

- **Cierto grado de condición física**
- **Habilidad para resolver los problemas que surjan**
- **Madurez emocional**

**Para poder bucear con scuba es necesario tener un buen estado de salud en general y sentirse confortable en y bajo el agua.**



**Al igual que con cualquier actividad de aventuras, existen riesgos potenciales en el buceo con scuba. Sin embargo, estos son conocidos y fáciles de evitar si se siguen las normas siguientes.**

**Entre los riesgos probables específicos al buceo con scuba:**

- **Problemas con sus oídos**
- **Ahogamiento y aspirar agua**
- **Frío en el agua**
- **Lesión por expansión excesiva de los pulmones**

**Es importante seguir algunas normas sencillas para evitar las lesiones, las cuales, no obstante que son poco probables, podrían resultar graves, incluso fatales.**

**Usted aprenderá estas normas durante su programa de buceo con scuba.**

**Al seguir estas normas y sugerencias, el buceo con scuba es una actividad relativamente segura y divertida.**

# Papeles y responsabilidades

**El papel de PADI:** proporcionar los mejores materiales de entrenamiento y apoyo educacional posibles.

**El papel del PADI Instructor:** supervisar su entrenamiento, adherirse a los lineamientos de PADI y para lograr inmersiones con la máxima seguridad posible.

**Responsabilidad de los padres:** ayudar a evaluar su preparación y condición médica, física y emocional para participar en el buceo con scuba.

- Si usted o sus padres tienen conocimiento de algún problema médico que usted pueda tener, será necesario consultar a un médico antes de realizar el buceo con scuba.
- La Declaración Médica PADI le ayudará a usted, a sus padres y al médico a evaluar su condición física apropiada para participar.

**Su responsabilidad:** entender y poner en práctica los siguientes seis pasos de **ACCIÓN** durante su aventura de buceo con scuba.

# ATENCIÓN

- Ponga atención, escuche y siga las normas.
- El buceo es emocionante y usted puede distraerse, pero permanezca con la atención enfocada en su instructor y los asistentes.
- Cerciórese de seguir las normas que le haya indicado su instructor para ayudar a reducir sus riesgos y aumentar su diversión.
- El incumplimiento de estas normas puede provocar lesiones graves, incluso fatales.



# COMUNICACIÓN

- Si no entiende algo, o los encuentra confuso, pregunte a su instructor.
- Su instructor puede ayudarle y contestar sus preguntas.
- No vacile en hacerlo, es importante que lo entienda.
- ¡Quizá los otros participantes tengan las mismas preguntas que usted!



## **CUIDE BIEN SU EQUIPO**

- No nacimos para vivir bajo el agua. Por eso es que tenemos que usar el equipo scuba.
- Sin el equipo debidamente atendido, usted aumenta sus riesgos y vuelve más difícil realizar con seguridad y comodidad la inmersión.
- Es muy importante que todo su equipo esté diseñado para el buceo con scuba y que le quede bien ajustado.
- Cerciórese de cuidar bien su equipo cada vez que lo use.



# INFORME

- Informe a su instructor sobre cómo usted se siente.
- Dígale a su instructor si tiene frío, está cansado, tiene problemas o no comprende algo.
- Usted aprenderá a utilizar señales de mano para poder "conversar" con su instructor bajo el agua.



# OBSERVE

- **Observe cómo su instructor hace las cosas y siga el ejemplo.**
- **Observe la posición de su instructor y cerciórese de observar las señales y la dirección.**





## ¡NO DUDE EN DIVERTIRSE!

- ¡No se olvide que el objetivo es divertirse!
- El buceo con scuba es una actividad seria y existen riesgos. Pero usted puede manejar estos riesgos y evitar lesiones al seguir los pasos de ACCIÓN sencillos.
- El poner especial atención a la instrucción y al entrenamiento apropiados le enseñará a evitar las lesiones y a reducir el riesgo de lastimarse usted mismo.
- Así que tome ACCIÓN y diviértase. ¡La diversión recién comienza!