



LA PACIENCIA Y EL BUEN LASTRADO



www.buceo.com.ar
 Juan Jose Rodriguez
 Evaluador de Instructores
 Recreativos / Tecnico

Muchas veces hablo del correcto lastrado y la importancia que tiene el cinturón de lastre para lograr un buceo confortable y seguro. Pero hay algo donde nunca había hecho hincapié y es en la paciencia para lograr ese buen lastrado.



Estarán pensando que tendrá que ver la paciencia con el lastrado, pero les puedo asegurar que es fundamental. Las ganas de descender y perder la paciencia para comenzar a bajar, hace que un buen descenso fracase y se piensa que la solución para descender es agregar lastre. Sin duda que si agregamos más lastre vamos a descender más rápido. Esta acción NO es la correcta.

¿Se preguntarán en donde interviene la paciencia? Cuando decidimos comenzar el descenso los pasos a seguir son: primero desinflar el chaleco, segundo exhalar, y ahí comenzar lentamente a descender. Si caemos rápidamente seguramente estaremos sobre lastrados y esto lo debemos evitar

¿A dónde interviene la paciencia? Si no tenemos paciencia no esperamos que el chaleco termine de desinflarse correctamente y antes que ocurra esto ya estamos tratando de bajar y buscamos la manera de hacer un ingreso con un golpe de riñón. Todavía el chaleco tiene aire y en la posición horizontal o mas aun si el cuerpo esta debajo del agua y las aletas afuera, en esta posición ya no saldrá más el aire del chaleco y empezaremos a aletear en superficie para tratar de lograr el descenso. Descenso que no se lograra.

Acá la paciencia interviene y cumple su función, al no esperar que el chaleco se desinfe totalmente y que el traje de neoprene pierda parte del aire que tiene, nunca podremos bajar correctamente. La paciencia es el problema principal. Además a esto se le agregara el respirar mas profundo por los nervios de querer bajar y el esfuerzo que se hace con las aletas, lo que nos hará mantener es superficie.

Empecemos por entender que lo ideal para tener un lastrado correcto es calcular la cantidad de lastre necesario teniendo el tanque en 30 o 50 bar, que es la presión de reserva y mínima que debería tener el tanque al salir, y ver si podemos lograr una flotación neutra a 1 metro de profundidad para asegurarnos un ascenso controlado luego de realizar la parada de seguridad.

Por eso para lograr un buen descenso y tener el lastre correcto es fundamental tener paciencia para que el chaleco se desinflen completamente, el aire alojado en el traje salga y ayudarnos con la exhalación y no mover las aletas.

Finalmente lograr estar neutros a 1 metro de profundidad con el taque en un nivel de reserva nos asegurara un ascenso controlado hasta llegar a la superficie, y lo más importante: practicar y anotar en la bitácora que cantidad de lastre que usamos, el traje y el tipo de agua (salada o dulce) esto nos ayudara a ir corrigiendo la flotación y lograr la cantidad de lastre ideal.

