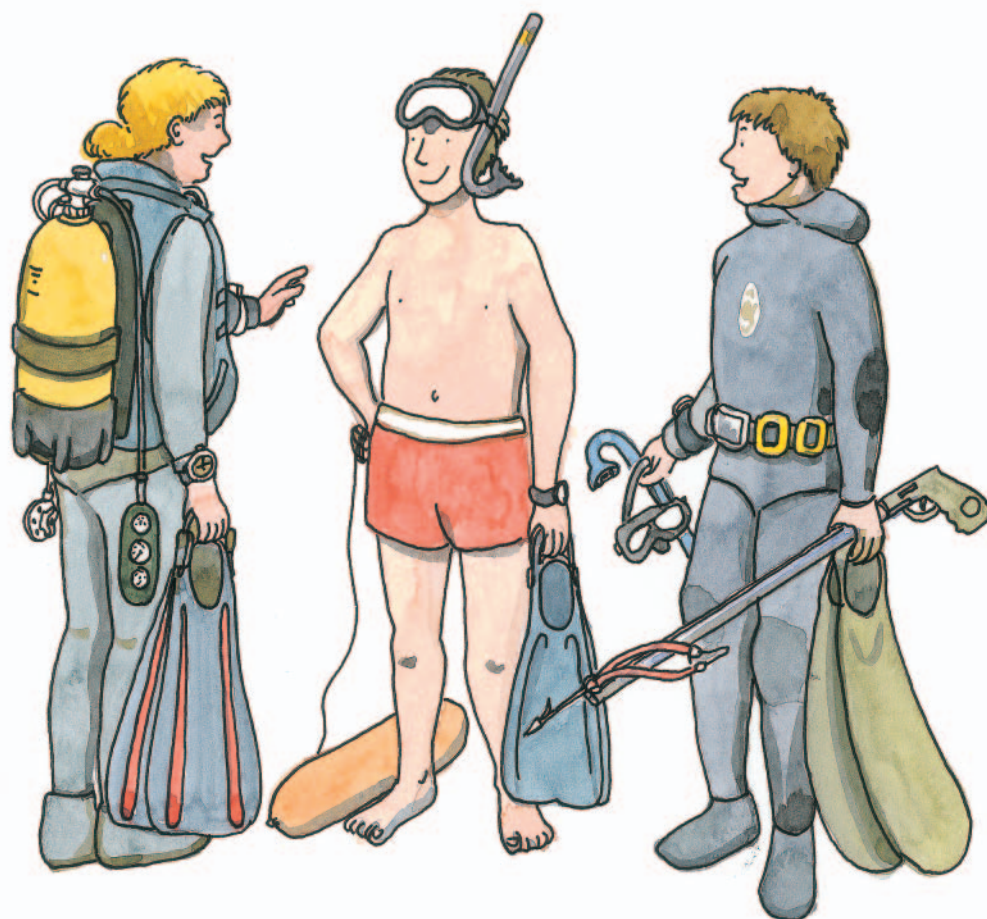




ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS Y PESCA DEPORTIVA *DIVING AND SPORTS FISHING ACTIVITIES*



La práctica del submarinismo en cualquiera de sus facetas significa entrar en un ambiente hostil para el ser humano. Mantener la correcta temperatura corporal mediante trajes isotérmicos, no sobrestimar las fuerzas y llevar una baliza para advertir a los demás de nuestra presencia, son las normas fundamentales. A ellas se añaden las siguientes recomendaciones.

Diving in any of its forms means to enter into a hostile environment for human beings. Keep the right body temperature with protective suits, do not overestimate your strength and carry a buoy to warn others of your presence. These are the fundamental rules. We also make the following recommendations.



BUCEO LIBRE O "SNORKELING"

- Bucee siempre acompañado o con una persona en superficie que pueda ayudarle o avisar en caso de peligro.
- Señalice su presencia en el agua con una boya de color naranja, que debe llevar a remolque, e incluya en su equipo ligero un cuchillo por si se enreda en algún obstáculo.
- Compruebe periódica y visualmente su posición respecto de la costa, evitando alejarse. Vigile el ruido producido por hélices y motores que se propaga bajo el agua, comprobando la procedencia del sonido. Si es necesario, levante una mano para ser mejor visto desde una embarcación que se aproxime demasiado.



FREE DIVING OR SNORKELING

- Always dive with a buddy or with someone on the surface to help you or warn of dangers.
- Mark your presence in the water with an orange buoy, which you should tow behind you, and include a knife in your gear, in case you get tangled up in some obstacle.
- Make a visual check of your position in relation with the coast from time to time. Do not go out too far from the coast. Check out any propeller noise you hear under water to see where it comes from. If necessary, raise your hand so that you can be spotted more easily from approaching boats.

PESCA SUBMARINA

- Respete la normativa sobre pesca submarina (vedas, especies, tamaños, áreas protegidas). Obtenga los permisos, licencias y seguros correspondientes.
- No bucee en solitario y deje aviso en tierra de sus planes o disponga de una embarcación de apoyo correctamente señalizada.
- Infórmese sobre los horarios de mareas y posibles corrientes marinas de la zona de pesca.
- Tenga cuidado con su fusil y no lo cargue ni descargue fuera del agua.
- No abuse de su capacidad física y pulmonar, así como de su resistencia en apnea. Tenga cuidado con abusar de la hiperventilación, ya que puede desencadenar síncope mortales. Las apneas reiteradas a gran profundidad y durante mucho tiempo pueden desencadenar el fenómeno de la descompresión.
- Señalice su presencia en el agua mediante una boya de color naranja que debe llevar a remolque.

SPEAR FISHING

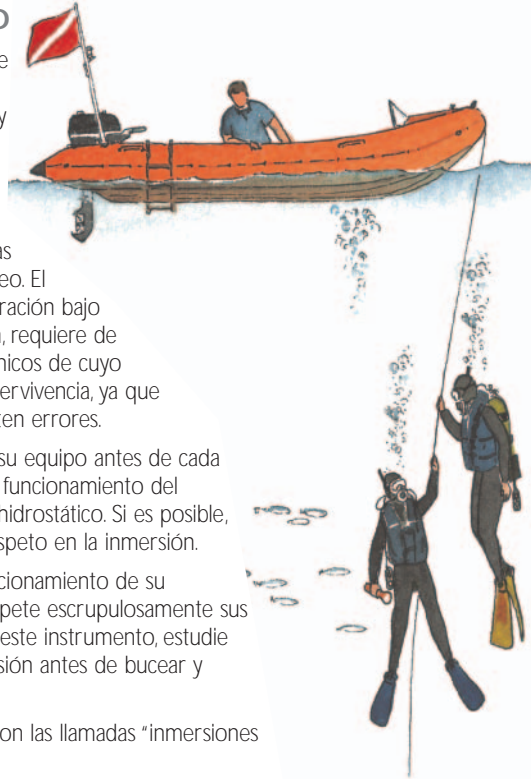
- Stick to the regulations on spear fishing (closed seasons, species, sizes, protected areas). Get the pertinent permits, licenses and insurance.
- Do not dive on your own and let someone on shore know your plans, or use a duly marked support vessel.
- Check the times of the tides and possible currents in the fishing area.
- Be careful with your spear gun and do not load or fire it out of the water.
- Do not push your physical abilities, lung capacity, or how long you can hold your breath to the limit. Be careful not to abuse hyperventilation, as it can cause dangerous blackouts. Repeated free dives to great depths and for a long time can trigger decompression.
- Mark your presence in the water with an orange buoy, which you should tow with you.





ESCAFANDRISMO

- Antes de bucear con aire comprimido haga un curso, obtenga su título y suscriba un seguro.
- No bucee nunca en solitario.
- Respete estrictamente las normas técnicas del buceo. El escafandrismo, con respiración bajo el agua de aire a presión, requiere de unos conocimientos técnicos de cuyo dominio depende la supervivencia, ya que bajo el agua no se admiten errores.
- Revise minuciosamente su equipo antes de cada inmersión: carga de aire, funcionamiento del regulador y del chaleco hidrostático. Si es posible, lleve un regulador de respaldo en la inmersión.
- Verifique el correcto funcionamiento de su descompresímetro y respete escrupulosamente sus indicaciones. Si no tiene este instrumento, estudie las tablas de descompresión antes de bucear y respete sus etapas.
- Tenga especial cuidado con las llamadas "inmersiones de repetición".
- Cerciórese de la situación de la cámara hiperbárica más próxima.
- Cargue sus botellas de aire comprimido en instalaciones de absoluta confianza.
- Lleve consigo elementos de detección personal (linterna de destellos estanca), así como profundímetro y reloj.
- Si emplea embarcación de apoyo en superficie, deberá izar en ella la bandera "A" del Código Internacional de Señales (*Tengo buzo sumergido. Manténgase alejado de mí y a poca velocidad*) o la Bandera internacional de Buceo (roja con una franja blanca diagonal). Lleve a bordo de la embarcación de apoyo un radioteléfono y VHF banda marina. Conozca cómo realizar una llamada de socorro reglamentaria.
- Al ascender a superficie salga mirando hacia arriba y atento a posibles ruidos de embarcaciones. Produzca abundantes burbujas y salga con un brazo en vertical para ser localizado o visualizado por las embarcaciones cercanas.



SCUBA DIVING

- Before diving with compressed air, take a course, get your qualification and take out insurance.
- Never dive on your own.
- Stick strictly to the technical diving standards. Scuba diving, breathing compressed air underwater, requires technical knowledge. Your survival depends on your command of these skills as there is no room for mistakes under water.
- Check your equipment exhaustively before each dive: air supply, see if the regulator and the B.C.D. are working. If possible, take a spare regulator on the dive.
- Check that the deco timer (deco time indicator) is working properly and follow its indications to the letter. If you do not have a computer

that indicates deco time, study the decompression tables before diving and stick to their stages.

- Take special care with what are known as "repetitive dives".
- Find out where the nearest decompression chamber is.
- Fill your air tanks at reliable air stations.
- Take personal location devices with you (water-proof flashing light) and a depth metre and a watch.
- If you use a support vessel on the surface, it must raise the "A" flag from the International Code of Signals (I have a diver in the water. Keep your distance from me and keep your speed down) or the international Dive Flag (Red with a diagonal white stripe). Carry a radio telephone and maritime band VHF with you on board the support vessel. Make sure that you know how to make the regulation distress call.
- When coming up to the surface, always look up and listen out for possible noises from boats. Make a lot of bubbles and ascend with one arm stretched vertically above your head, so that you can be located or spotted by boats in the area.

OBSERVACIÓN GENERAL

Recuerde que cualquiera de las actividades submarinas anteriormente descritas, salvo en el caso de trabajos profesionales, no están permitidas en el interior de puertos y en los canales de acceso a los mismos.

GENERAL COMMENT

Remember that none of the above mentioned underwater activities are allowed inside harbours or in the access channels to them, except for professional diving work.



PESCA DEPORTIVA DESDE LA COSTA

- En general, recuerde tomar precauciones con sus aparejos de pesca y no usarlos en zonas de baño. Además, respete la legislación vigente en materia de tamaños de capturas, zonas de pesca y vedas.
- Evite practicar la pesca desde zonas peligrosas, como acantilados y rocas. Los golpes de mar son inesperados y una ola puede arrastrarle cuando menos lo espera.

SPORTS FISHING FROM SHORE

- In general, remember to take precautions with your fishing gear and do not use any of it in bathing areas. Moreover, comply with the legislation on catch sizes, fishing areas and closed seasons.
- Do not fish from dangerous places, like cliffs and rocks. The sea can be unpredictable and a wave can wash you away when you least expect it.



- Permanezca atento a las mareas para no quedar aislado sobre una roca en medio de la mar al subir la marea.
- Procure pescar acompañado. Puede necesitar ayuda
- Comunique sus planes de pesca, lugares y horarios. Si se retrasa, se podrá organizar su búsqueda rápidamente
- Infórmese de las condiciones meteorológicas.
- Keep an eye on the tides, so that you do not get cut off on a rock in the middle of sea when the tide comes in.
- Try to go fishing with a buddy. You may need help
- Let someone know your fishing plans, places and times. If you are overdue, the other person can quickly organise a search
- Check the weather conditions.