

**Manual de buenas prácticas**  
**Buceo sostenible en el Parque**  
**Natural de las Lagunas de Ruidera**



## **Divulgar es conocer, y conocer es proteger**

Antonio Fernández, 'Bajo cantor'

*Dedicado a todos aquellos quienes han hecho posible que hayamos disfrutado de este sublime lugar todos estos años, especialmente a nuestros amigos Manolo, Víctor y Pilar.*

*Daniel Cruz Álvarez*

© *Gemosclera*.

*Asociación para la Difusión del Conocimiento de los Humedales y su Conservación.*

Versión 1.1. Junio de 2012

*Gemosclera* es una asociación cultural sin ánimo de lucro de ámbito nacional, registrada en el *Ministerio del Interior* (Ref. 593479) con actividad de defensa del medio ambiente, en el *Registro de Asociaciones Conservacionistas de Castilla – La Mancha* (Ref. ACN-CM-032) y en el *Registro Central de Entidades de Voluntariado de Castilla – La Mancha* (Ref. 28/275/12).

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento mediante cualquier medio o procedimiento sin la autorización escrita por parte de *Gemosclera* e independientemente del medio usado o del procedimiento seguido si se hiciese con interés comercial. En el caso de no existir interés comercial deberá citarse la fuente.

El objetivo de este manual es facilitar la práctica del buceo deportivo de una forma segura y sostenible a quienes visiten el *Parque Natural de las Lagunas de Ruidera* y ha sido revisado y aprobado por el *Organismo gestor* del mismo.



# Introducción

Aunque el Parque tiene un centro de acogida e interpretación donde proporcionan las orientaciones necesarias para valorar su importancia y disfrutar más de la visita, es importante conocer una serie de pautas que permita realizar nuestra actividad de una manera respetuosa.

Vas a bucear en un espacio natural protegido, un lugar en el que los ciudadanos, a través de la *Administración pública*, hemos establecido una serie de medidas con la finalidad de favorecer su conservación.

Esta regulación no se ha realizado con el único fin de proteger y mejorar su estado, con ella hemos pretendido también que nuestras actividades estén ajustadas a unas condiciones que permitan el mantenimiento de los procesos ecológicos que en él ocurren. Por ello nuestra actividad está sujeta a varios condicionantes para conseguirlo:

- Primero deberemos poder **disfrutar de una forma segura** de la actividad, evitando así irreparables daños tanto a las personas como al medio.
- Para poder disfrutar es básico **reconocer las singularidades** y la importancia de los procesos físicos y ecológicos que ocurren en el Parque.
- No deberemos bucear si no sabemos **identificar claramente los aspectos de nuestra actividad que hacen daño al medio**.
- Pondremos especial cuidado en **no bucear empleando prácticas lesivas** para el Parque, ayudando, en la medida de nuestras posibilidades, a su conservación.

Por ello te daremos unos consejos que harán de tu visita al Parque una actividad sostenible.

Queremos comentarte también que tu presencia es mucho más importante para el Parque de lo que te pueda parecer en un principio, ya que sabemos que si conoces el sitio te gustará. Y si te gusta, no sólo lo cuidarás directamente, sino que además te tomarás la molestia de comentárselo a las personas que te rodean. Con ello habremos conseguido que cada vez más gente sepa de la singularidad del mismo y que demande su conservación.

Finalizamos esta introducción solicitándote que sigas los consejos de este Manual de Buenas Prácticas, ya que así podrás disfrutar a la vez que estarás contribuyendo a que otros puedan hacerlo también.



## Datos de interés

### Teléfonos:

- Centro de Emergencias: 112.
- Guardia Civil (062) Ossa de Montiel: 967 37 70 01.
- Información de tráfico: 011.
- Información SESCAM: 900 25 25 25.
- Bomberos 080.
- Urgencias Cruz Roja (Albacete): 967 22 22 22.
- Incendios Junta de Castilla - La Mancha. 900 16 16 16.
- Protección Civil: 949 22 04 42.
- Ayuntamiento Ruidera: 926 52 80 26.

### Centro de Recepción de Visitantes de Lagunas de Ruidera:

- Avda. Castilla-La Mancha, s/n. Ruidera.
- Teléfono: 926 52 81 16.
- Horarios: Verano (julio y agosto) el horario es de 10:00h a 21:00h todos los días de la semana. Mientras que en invierno es de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 18:00h de miércoles a sábado, de 10h a 14h domingos y festivos.

## Las Lagunas



# Antes de la inmersión

## Infórmate para disfrutar y no dañar

Te recomendamos que leas este manual, la legislación que le afecta y la extensa bibliografía que hay sobre el mismo. Así podrás conocer cuándo, cómo y dónde bucear, además de entender qué es lo que ves y las causas de su presencia.

Cambia tu mentalidad de buceador visitándolo como cualquier persona que visita otro Parque Natural. Intenta interpretar lo que ves, y si algo te choca, pregunta a tu guía, gustosamente te responderá o te dirigirá a la documentación oportuna para que sacies tus inquietudes.

## Prepara tus inmersiones y equipo adaptándolas a la época y lugar

Vas a bucear en un sitio en el que las condiciones del agua, en lo que respecta a su composición y temperatura, son muy diferentes a las del mar. Por ello, debes tener previamente unos conocimientos y una actitud que te permitan aplicar las técnicas de adaptación al buceo en altitud de una forma segura:

- **Adapta tu buceo a las tablas para altitud** en lo que respecta a la profundidad aparente, la velocidad de ascenso y las paradas de seguridad.
- **Elude que las aguas frías** congelen tu equipo o te produzcan una hipotermia ya que en invierno superan escasamente los 6°C.
- **Prescinde de los materiales contaminantes** en la medida de lo posible y ten especial cuidado con no perder los plomos.
- **Reduce los factores que favorecen la presencia de la enfermedad descompresiva** ya que en el buceo en altitud se presentan la mayoría de ellos.
- En algunas ocasiones **la visibilidad puede ser reducida**, no dudes en usar un cabo de Ariadna con tu compañero, reducirá tu estrés.
- **Es muy recomendable que uses primeras etapas de membrana con kit de aguas frías** ya que, bien por las bajas temperaturas del agua en invierno o por la alta presencia de carbonatos en suspensión, pueden sufrir problemas graves al quedarse en flujo continuo.

Si no estás acostumbrado a bucear en altitud nuestra recomendación es que te dejes guiar por expertos en la materia. Sin embargo, sería conveniente que te preparases un Plan de Inmersión, uno de Autoprotección y otro de Contingencias. Si no los preparas, estarás asumiendo un riesgo elevado si sufres cualquier problema.

## Accede al punto de inmersión minimizando daños

Debido al material que acompaña a nuestra actividad es necesario tener en cuenta que se puede generar un alto impacto en muchas ocasiones:

- **No contribuyas a la erosión ni a la compactación del suelo** con la generación de senderos secundarios o a la erosión en la caja de los ya generados en tu camino hacia el agua, con el coche o andando cuando te hayas vestido.
- **Usa como puntos de acceso las posturas de pesca**, de esta manera evitarás incrementar el daño en la vegetación de que rodea a la laguna.
- **No pongas el material sobre las rocas o la vegetación.** Es mucho mejor usar una lona impermeable en la que podrás aislar tu equipo del suelo y te podrás cambiar mucho más cómodamente.
- **Huye de los ruidos y la masificación** que tanto molestarán a la fauna. Aunque no la veas estará entre la vegetación o escondida en sus madrigueras.
- **Impide la introducción de especies foráneas** usando el equipo completamente seco, incluidos escarpines, guantes y el interior del chaleco. Sobre todo si has buceado en otro lugar de agua dulce pocos días atrás.
- **Al acceder al agua evita golpear o pisotear la vegetación de la ribera**, sobre todo dejando el equipo pesado sobre ella.
- **No derrames ningún líquido sobre el agua ni basuras en el suelo** y usa las papeleras. Evita también llevar recipientes, envolturas o materiales contaminantes susceptibles de acabar en la basura del Parque.
- **Si puedes, recoge lo que otros han tirado.** Objetos aparentemente inocuos pueden resultar muy peligrosos.



## Durante la inmersión

Por la propia dinámica de las lagunas estás en buceando en un lugar dónde el fondo y la vida bentónica son fundamentales para su sostenibilidad:

- **Minimiza el impacto en el lecho entrando en el agua sin las aletas puestas**, controla tu flotabilidad en superficie nada más ponértelas. Evitarás uno de los mayores impactos que hacemos los buceadores por su gravedad, por su concentración y por la reiteración.
- **Adopta técnicas de aleteo que te permitan no levantar los sedimentos**, tomando como referencia las usadas por los espeleobuceadores. Cada vez que levantes el fondo estarás desplazando multitud de seres vivos a los que dejas fuera de su entorno y a merced de sus depredadores.



Controla tu flotabilidad y evita daños al aletear

- **Impide que los elementos de tu equipo queden suspendidos, dañándose con los carbonatos y lastimando a la vida bentónica.**
- **No levantes piedras, troncos u otros objetos naturales.** Debajo de ellos se encuentran numeras especies que podrían resultar dañadas. Especialmente sensibles a este tipo de acciones son las especies ictícolas autóctonas como el pez fraile o la colmilleja.
- **Intenta no tocar animales ni plantas**, especialmente las náyades. Si no conoces su anatomía es muy fácil que al devolverlas al fondo las coloques mal y mueran.
- **La recolección de animales y plantas (o sus restos) está prohibida en el Plan de Uso y Gestión del Parque** y las sanciones administrativas pueden llegar a ser cuantiosas.
- **Recuerda que en invierno el agua estará muy fría**, tus movimientos serán torpes, tenlo en cuenta de cara a no producir impactos mayores.

Disfruta observando lo aprendido:

- **Interpreta la adaptación de la propia laguna y de las especies que en ella viven a la época de la inmersión.** Si has visitado el Parque en otras ocasiones verás como todo es diferente.
- **Observa las cosas ya desde una cierta distancia,** los seres vivos que viven en estas aguas sufren una mayor presión, por lo que son más esquivos.
- **No busques la presencia de especies en sí mismas,** intenta razonar las causas de su presencia (exposición, localización, forma, densidad etc.) en ese lugar determinado.
- **Apunta lo que veas y quieras preguntar posteriormente.** De lo contrario posiblemente olvides hacerlo después de la inmersión.



La presencia de las especies ajenas al parque siempre tiene un motivo, en este caso la del *Scirpus littoralis* permite interpretar una colonización debida a bruscas modificaciones en la cota de la lámina de agua.



Si esta náyade (*Unio delphinus*) no presenta mucha capacidad de movimiento y necesita de los peces para reproducirse, éstos no pueden estar muy lejos.



# Después de la inmersión

Presta atención a la salida, has disfrutado, sin embargo no todo ha terminado:

- **Sal del punto de inmersión con el mismo cuidado que tuviste al entrar.** Minimiza el impacto en el medio recordando y practicando los aspectos que tuviste en cuenta al iniciar la inmersión.
- **Ten cuidado con las caídas, sales cansado, cargado, entumecido y con los pies mojados.** Las caídas son más habituales de lo que te puede parecer en un principio.
- **Usa de nuevo la lona con la que te cambiaste antes de entrar.** Evitarás manchar el equipo, dañar el suelo y perder el material entre la hierba.
- **Bebe algo caliente para hidratarte y recuperar la temperatura correcta,** especialmente si has hecho inmersiones sucesivas en invierno.
- **Aprovecha y disfruta con la contemplación de las numerosas aves presentes con ayuda de unos prismáticos** mientras recuperas el calor.
- **Nunca te vayas sin revisar bien el equipo y el lugar donde te has cambiado,** la hierba alta y los suaves colores del campo juegan en tu contra.
- **Es posible que te encuentres con curiosos que te estén esperando a la salida y que no están acostumbrados a nuestra actividad,** se amable con ellos, puedes satisfacer su curiosidad y, de paso, si son de la zona, conocer algunas de las creencias populares que existen sobre estos sitios.
- **Endulza el equipo con agua caliente a presión.** Evitarás desplazar gratuitamente especies a otros lugares y eliminarás carbonatos de los cristales de la máscara, de las membranas del chaleco y 2ª etapa del regulador.
- **No bucees en otro sitio sin secar completamente el equipo y dejar pasar varios días para que mueran las larvas que pudieras llevar adheridas al material.**



## Algo más que bucear

Aparte de los valores naturales, todo lugar está acompañado de su historia, su cultura y sus valores. Para contribuir a su conservación es necesario informarse sobre ellos, tu conducta nunca deberá provocar una merma de ese patrimonio:

- **Selecciona los establecimientos de hospedaje que faciliten un turismo sostenible**, tales como la arquitectura tradicional, el ahorro de agua y energía.
- **Excusa practicar otras actividades poco respetuosas con la naturaleza**, sobre todo las que puedan producir un alto impacto por contaminación o por alteraciones en el medio, seguro que existen otras menos impactantes que puedan ser practicadas por todos.
- **Usa conscientemente la energía y el agua**. Aunque este sitio parece no tener problemas con estos aspectos, no es así. En nuestras latitudes mediterráneas son un bien escaso, caro de generar y gravoso para el medio ambiente.
- **Ahorra al Parque la generación de residuos** rechazando usar productos con envoltorios innecesarios.
- **Consume productos autóctonos naturales**, te permitirá disfrutar de otra manera del parque y contribuirás a la economía local, subsistiendo así un uso del suelo compatible con la conservación de la naturaleza.
- **Olvidate del coche**, siempre se puede optar por conocer los alrededores a pie o en bicicleta.
- **Aprovecha estas inmersiones como la mejor oportunidad para convivir estrechamente con los seres queridos**, disfruta con ellos de lo que te ofrece este excepcional lugar.



**¡Muchas gracias por tu atención!**

Y ahora bucea y disfruta, que es realmente lo que has venido a hacer...





*El hombre no es sólo un problema para sí, sino también para la biosfera en que le ha tocado vivir.*

Ramón Margalef.  
Ecólogo y una referencia para quienes amamos los humedales.