

¡BIENVENIDO!

¡Enhorabuena!... vas a entrar en una actividad físico-deportiva y a la vez lúdica nada convencional, pero no por ello menos apasionante: **LA PESCA SUBMARINA**.

Debemos decir que este método está basado en indicaciones de Pepe Viña (Campeón del Mundo) y actualizado por Urbano González, socios del Club APNEA GIJON y se viene ofreciendo desde 1990, fecha de su fundación bien a través del Patronato Deportivo Municipal o directamente en el Club, cuya sede está en el Ateneo de la Calzada. Más de 500 alumnos se han iniciado como haces tu en este momento.

Hecha esta aclaración, decir que con la práctica de esta actividad, no solo disfrutarás con las capturas realizadas, sino que a la vez vas a practicar ejercicio físico de manera muy saludable, disfrutarás de los fondos marinos aunque no pesques ese día y de lo que no cabe duda, ten la completa seguridad, que estarás practicando la modalidad de pesca más ecológica y la que menos daño hará al medio marino ya que:

- El pescador submarino es el único que ve la posible presa y por lo tanto seleccionaremos la de mayor tamaño y que ya ha cumplido su ciclo biológico.
- Nuestras obligaciones personales y profesionales nos impedirán ir a pescar muchas veces.
- El Mar Cantábrico, por sus características tiene su propia veda natural, ya que por su bravura serán muchos los días que nos impida meternos en el agua.

Finalmente nuestras propias limitaciones físicas y técnicas, ya que el hombre no deja de ser un extraño en el mar y nuestra capacidad de permanencia sin respirar en él es muy limitada, así como lo limitado de nuestra arma en el agua, el fusil submarino, que tiene un alcance de 3 a 4 m. aprox. Por todo ello nunca podremos dañar los océanos al igual que lo hacen las masivas pescas comerciales o factores tan negativos como la contaminación.

Por todo ello **FELICIDADES** a todos los que empezáis en esta actividad que verdaderamente os enganchará y de la que sin duda disfrutaréis plenamente y con la que sin duda ampliaréis vuestro círculo de amistades.

EL EQUIPO

EL TRAJE

Es un elemento básico, entre sus funciones destacamos:

1. Protección contra el frío.
2. Protección contra rozaduras y golpes.
3. Protección psicológica.

Existen en el mercado una gran cantidad de modelos y calidades, los que desecharemos de antemano para la pesca, son los de cremallera, ya que éstas son un foco de entrada de agua y por lo tanto de pérdida de calor y además las cremalleras siempre acaban estropeándose.

Los biforrados de nilon exterior e interior, totalmente en desuso para la pesca ya que además de ser muy engorrosos de poner y quitar, aíslan menos del frío y producen rozaduras muy molestas.

Los microporosos de neopreno liso en su interior es lo que mayoritariamente se está utilizando, ya que nos los podemos poner con una mezcla de agua jabonosa, la cual puede ser de agua caliente lo que en invierno vamos a agradecer. Estos trajes una vez puestos se ajustan perfectamente a nuestro cuerpo, son muy fáciles de poner y quitar e incluso una vez puestos, podemos ajustar las costuras tanto de la chaqueta como del pantalón como si de un jersey se tratase. Son mucho más calientes, ya que ajustan como una segunda piel, podemos encontrarnos con trajes microporosos con neopreno liso en su interior y por fuera con licra o nilon y también con neopreno liso en su exterior, (chicles) estos últimos requieren más pericia en su manejo y son poco recomendables para principiantes.

Nos vamos a encontrar con trajes de diferentes espesores , desde 1 a 3 mm. que serían empleados para aguas muy calientes, hasta los 10mm. para las aguas más frías, la elección dependerá de nuestra resistencia al frío y de la experiencia acumulada que nos hará decantarnos por un grosor o por otro.

En nuestro Mar Cantábrico, lo normal es un pantalón de 5 mm. y una chaqueta entre 5 y 7 mm. estos valores claro está son meramente orientativos , ya que podemos cambiar de grosor dependiendo de la estación del año en la que pesquemos. Tendremos en cuenta, que cuanto menos grosor, menos lastre necesitaremos y más cómodos, pero **OJO**, menos protección contra el frío.

El traje que elijamos, debe de quedar ajustado al cuerpo, pero nunca que nos apriete, por el contrario, un traje holgado no cumpliría su función de aislante térmico. Los trajes se componen de chaqueta y pantalón, a éste último aconsejamos cortarle el peto que se ajusta a los hombros, a fin de facilitar la bajada del pantalón en una posible evacuación de aguas mayores y es que la presión que ejerce el agua en nuestro organismo a veces pasa factura.

Al pantalón y a la chaqueta le acompañarán los guantes como protectores de nuestras manos y los escaupines que nos protegerán los pies, a la hora de elegir estos últimos deberemos evitar que tengan suela e irán metidos por dentro del pantalón para que no nos entre agua.

EL CINTURÓN DE LASTRE

Compuesto por el mismo cinturón y las pastillas de plomo que tienen la misión fundamental de compensar esa flotabilidad que nos da el traje de neopreno y así poder descender sin dificultad pero...¿Cuánto peso debes de ponerte? Hay una regla más o menos universal que dice que por cada 10 kg. de nuestro peso corporal debemos añadir 1 kg. de lastre, esto puede ser orientativo, ya que hay factores de los que va a depender, ya que no va a ser lo mismo el lastre con un traje de 5 mm. en chaqueta y pantalón que con un traje de 7 mm.

Otro factor del que depende será de la profundidad en la que vayamos a pescar, ya que si tenemos pensado pescar a poca profundidad cerca de la costa llevaremos más lastre que si tenemos pensado pescar a más metros.

Existen en el mercado pastillas de diferentes pesos que podemos combinar a nuestro antojo y plomos cambiables que podemos dejar en la embarcación o lastrados en la boya por si decidimos cambiar de estrategia a lo largo de la jornada. Para comprobar si estamos perfectamente lastrados, debemos quedarnos en superficie aleutando muy lentamente y que el agua nos llegue aproximadamente a la parte superior del tórax, sin que notemos la sensación de hundirnos.

El cinturón debe de ser de material elástico(goma) ya que se ajustan perfectamente al cuerpo y no se mueven, desechar los de nailon o lona ya que al sumergirnos, nuestro cuerpo sufre una compresión la cual va a hacer que el cinturón que estaba en nuestra cintura pase a nuestras axilas.

Es **FUNDAMENTAL** que el cinturón disponga de una hebilla de zafado rápido en el supuesto caso de que tengamos que abandonar el cinturón en el fondo (situación a la que nunca deberías de llegar y motivo de este curso). Recordar también que un exceso de lastre nos hará bajar más rápido, pero también tendremos que subir con ese peso, con lo agotador que resultaría, por el contrario un déficit de lastre, hará que nos cueste sumergirnos produciendo también agotamiento.

EL PUÑAL

Podemos decir con seguridad, que se utiliza más como herramienta que como arma propiamente dicha, es muy importante, ya que podemos encontrarnos con sedales o cuerdas abandonadas en el fondo que

podrían darnos algún pequeño susto, también para rematar piezas de tamaño importante como los congrios, etc... , debes de tenerlo perfectamente afilado a fin de que corte perfectamente. Su colocación es en la parte interior de nuestras piernas y nunca en ningún otro lado.

LAS ALETAS

Son nuestro motor natural en el agua, la prolongación de nuestras piernas que van a hacer que el desplazamiento en el agua , sea más rápido, cómodo y efectivo. Las constantes investigaciones en materiales hacen que nos encontremos con productos más sofisticados y la Pesca Submarina no ignora estas cuestiones. Nos vamos a encontrar con aletas de plástico, de goma, de carbono, con palas intercambiables respecto al calzo, de diferentes durezas... Una vez más será la propia experiencia quien nos creará nuevas necesidades y seremos nosotros mismos quienes demos respuesta a esas necesidades comparando materiales y prestaciones. Como consejos "universales" a la hora de elegir unas aletas tendremos en cuenta lo siguiente:

1. Para la pesca han de usarse aletas largas.
2. Debemos de tener en cuenta que la aleta
Debe de quedar ajustada pero nunca
Apretarnos.
3. desecharemos las aletas cuyo calzo sea de
correa ajustable sino que elegiremos
aquellas que tengan el calzo cerrado.
4. Desecharemos aquellas aletas que no sean
Lo suficientemente rígidas ya que unas
aletas demasiado blandas resultarían
poco efectivas a la hora de avanzar en
el agua.

GAFAS

Es el elemento que nos permite mantener el contacto visual con el medio marino, existen muchos modelos, no hay una regla fija para elegir las gafas adecuadas, la fisonomía de cada persona determinará el modelo.

Para determinar si una gafa nos viene bien, bastará ponerla en la cara sin la goma de sujeción de la correa y aspirar por la nariz para producir un efecto ventosa, si se sujeta perfectamente podremos decir con toda seguridad, que esa gafa va a ser la nuestra.

A la hora de meternos en el agua , el contorno de las gafa, debe de ajustarse perfectamente a la cara y toda la gafa debe de apoyarse en nuestra piel, evitando que "monte" por encima de la capucha de nuestro traje o que nos quede algún pelo por dentro de nuestra máscara ya que esto puede producir que nos entre agua.

Para evitar el empañado, con nuestra propia saliva, impregnaremos las lentes justo en el momento de entrar en el agua. La gafa debe de permitir la operación de Valsalva y su volumen interior debe de ser reducido, ya que a medida que descendemos el aire que queda en su interior, se va comprimiendo por la presión y disminuye de volumen y ésta pérdida de volumen se compensa con aire introducido a través de la nariz.

EL TUBO

Nos permite mantener el contacto con el mundo submarino desde la superficie sin sacar la cabeza del agua, debe de tener unas dimensiones adecuadas, ni muy largo, ni muy corto, debe de ser totalmente flexible y la curva de su boquilla debe de tener la menos curva posible para evitar una excesiva acumulación de agua.

LINTERNA

Un elemento muy útil ya que nos permite iluminar cuevas y oquedades donde el pescado puede esconderse, no hay que abusar de su uso, ya que con unos segundos que miremos en el interior de un agujero, nuestro ojo se acostumbrará a la oscuridad.

Hay que evitar mirar de antemano una cueva con la linterna encendida, ya que esto va a producir que el pescado se asuste. Sólo se utilizará cuando sea estrictamente necesario, deberemos de llevarla con un elástico (una goma) a nuestra mano o en un brazo, ya que si se nos quedara enganchada, el elástico nos permitiría zafarnos rápidamente de ella, **NUNCA** utilizar cuerda.

BOYA

Es un elemento que a todo practicante de este deporte la ley exige y con toda la razón, ya que es un elemento que en todo momento va a dar a conocer nuestra posición en el agua, lo cual va a alertar a las embarcaciones y a nuestros compañeros de nuestra presencia.

En segundo lugar va a permitir que en algún momento que estemos cansados nos podamos apoyar y descansar para reponer fuerzas.

Y por último nos va a servir a modo de mochila ya que añadiéndole unas gomas, nos permitirá transportar un fusil de repuesto, una varilla (arpón), chanclas, bebida.... Y las piezas capturadas.

PINCHAPECES O PASADOR

Consiste en un trozo de varilla de acero inoxidable terminado en un extremo afilado con un trozo de cuerda que se enrolla alrededor del cinturón de plomos y también en la propia boya, permite ensartar el pescado que vamos capturando. Si lo llevamos en el cinturón es importante que sepamos en todo momento dónde lo tenemos y que no nos cuelgue fuera del cinturón, a fin de que no se nos enganche.

FUSIL

Va a ser el elemento que nos va a distinguir como pescadores submarinos y el elemento de todo el material que más comentarios y polémicas despierta.

La mayor parte de los fusiles que nos vamos a encontrar en el mercado van a ser de gomas, es decir, unos fuerte elásticos de látex que van a encajar en una muesca del arpón y que al pulsar el gatillo van a propulsar esa varilla hacia delante, tipo ballesta.

También existen fusiles oleoneumáticos en el que el arpón va a ser impulsado por el aire comprimido alojado en el mismo fusil, estos modelos se utilizan para tipos de pesca muy especializada.

En cuanto a los tamaños y en nuestro Cantábrico lo que nos va a valer y lo más utilizado es el fusil de 75 cm. Y el de 90 (esta distancia se toma desde el extremo del tubo más alejado de la empuñadura hasta el mismo comienzo de la empuñadura)

También nos vamos a encontrar con otro tamaños, así tenemos fusiles de 50, 100, 110...e incluso de más longitud pero para un tipo de pescas muy especializadas.

Muy importante incorporar al fusil un carrete, este instrumento que se adosa al fusil, consiste en un tambor relleno de hilo en su totalidad que proporcionará una longitud extra a la cuerda que une fusil y arpón y que en caso de que se quede enganchado en el fondo o que una pieza nos ponga dificultades, por ejemplo si se guarece en una cueva una vez arponeada y las ganas de respirar nos apremian, con un fácil movimiento aflojaremos el carrete, lo cual hará que suelte el hilo y podremos subir con nuestro fusil a la superficie sin temor a perderlo en el fondo, lo cual nos hará ganar en tranquilidad en el agua (muchos sustos se han producido por el afán de intentar recuperar una pieza en el fondo o intentar recuperar un fusil o una varilla enganchada) .

En cuanto a los arpones , los hay de diferentes grosores, ni falta añadir que la longitud va acorde en cuanto a la longitud del fusil que utilicemos.

Los grosores pueden ir desde los 6mm. a los 6,5 7, 7,5 ..., lo normal en el Cantábrico son la varillas de acero inoxidable de 6 y 6,5mm. Tendremos en cuenta que a más grosor más peso y por lo tanto tendrá más sentido utilizar varillas más gruesos para fusiles más largos y potentes propias para pescas muy especializadas de grandes piezas.

Para finalizar, decir que en el mercado encontrarás muchos modelos, así como materiales como el carbono que añaden ligereza y resistencia, otra vez será nuestra propia experiencia y el intercambio de opiniones con nuestros colegas quienes marcarán nuestras preferencias personales, vamos a exponer una serie de consejos que nos puedan guiar en nuestra primera elección:

- No compres un fusil demasiado barato, asesórate bien y pide consejo, evita tener que comprar 2 veces.
- El fusil ha de ser ligero, ya que uno pesado agotaría nuestro brazo.
- La empuñadura ha de ser anatómica para que facilite su agarre.
- El gatillo debe ser suave, un gatillo duro implica hacer más fuerza de la necesaria y puede desviar la trayectoria de nuestro disparo.
- Los fusiles llevan incorporado un seguro que al pulsarlo impide el disparo accidental "ROMPELO" ya que nunca son seguros al 100% , esto va a evitar 2 cuestiones, la primera caer en la confianza de que no va a fallar y luego ocurra una desgracia y la segunda y ten la completa seguridad de que si mantienes el seguro de tu fusil, te va a suceder, es que cuando tengas una pieza a tiro y pulsemos el gatillo se nos quedará cara de tontos al ver que el gatillo no completa su recorrido y esto será debido a que nos hemos olvidado de quitarlo.
- Elegir un tamaño polivalente, ni muy corto, ni muy largo, decidiros por uno entre 75 y 90 cm.
- La punta del arpón ha de estar bien afilada, la varilla recta y la aletilla que trae en la punta que evita que el pescado se desenganche una vez arponeado debe de estar con condiciones óptimas.
- La cuerda del arpón, debe de ser fina y resistente, se suele utilizar nailon.

Para finalizar decir que el fusil debe de ser cargado y descargado siempre dentro del agua y que cuando estemos con un compañero en el agua comentando algo, siempre ha de retirarse el fusil de su campo de tiro, es decir hacia abajo o hacia un lado.

NUESTRO ORGANISMO DENTRO DEL AGUA

En la actualidad, cada vez conocemos más de las reacciones de nuestro cuerpo dentro del medio marino, debido a los abundantes estudios y a los avances de la ciencia. También son cada vez más los practicantes del buceo en apnea y podemos ver que cada vez se logran nuevos records , no debemos de olvidar que el hombre es un intruso en el sentido de que estamos limitados.

Nunca debemos de olvidar esto , como tampoco sobrevalorar nuestras facultades y guardar las debidas dosis de prudencia y una preparación física y psicológica especial.

Lo primero que tendremos en cuenta es que la Pesca Submarina, por sus características requiere que el día anterior hallamos descansado el número suficiente de horas, de manera que estemos con todos nuestros sentidos despiertos, por lo cual desaconsejamos totalmente una salida de pesca, habiendo salido la noche anterior y no habiendo dormido las horas suficientes y menos todavía si hemos ingerido alcohol.

VAMOS A REALIZAR UNA INMERSIÓN

Estamos en superficie y totalmente equipados, analicemos estas fases.

PREPARACIÓN EN SUPERFICIE.

Tiene la por finalidad, permitirnos respirar, pero no sólo eso, sino que nos va a servir para prestar atención a nuestro ritmo cardiaco y a nuestro cerebro.

En cuanto al cómo debemos respirar, lo primero que debemos evitar son respiraciones profundas y muy seguidas, ya que éstas son propias de una técnica llamada **HIPERVENTILACIÓN**, la cual desaconsejamos totalmente por peligrosa , esta técnica la utilizan los competidores de profundidad en apnea, pero bajo la atenta y rigurosa vigilancia de médicos y buceadores con equipos autónomos, que están preparados para intervenir por si algo falla.

Respira de una forma normal, a fin de recuperar tu ritmo cardiaco para iniciar una nueva inmersión, la práctica continuada de la Pesca Submarina, hará que poco a poco y sin darte cuenta, vayas ganando capacidad de permanencia debajo del agua y algo que al principio te costaba e incluso tenías que pensar cómo hacerlo llegarás a realizarlo de forma automática, ganando en eficiencia respiratoria.

No es tema de este cursillo , pero existen técnicas respiratorias que trabajadas fuera del agua permiten obtener un mejor rendimiento en apnea.

Tú **corazón** te avisará cuando sumergirte, nunca debes permitir que una pieza que has divisado desde la superficie precipite el descenso si tus pulsaciones están altas. En primer lugar, porque estarás en condiciones físicas muy mermadas y en segundo lugar porque la propia precipitación te hará aumentar las posibilidades de cometer errores, como ruidos o movimientos bruscos y exagerados que pueden asustar al pez.

En cuanto a tu **cerebro** , debes de controlar las emociones, si sientes un exceso de tensión y nerviosismo ante el avistamiento de posibles piezas o ante la pérdida de un pez, tu cuerpo no estará relajado y el ritmo cardiaco aumentará por lo cual la calidad de la futura inmersión va a ser deficiente.

Recuerda , no es cuestión de que estés en un nirvana en superficie ni que practiques yoga en el agua, pero si que seas consciente que debes controlar en cierta medida esa tensión-emoción hasta la medida justa, sin que llegue a bloquear tu organismo.

LA INMERSIÓN.

Estás ya preparado física y psicológicamente, empiezas a descender y a los pocos metros te empiezan a doler los oídos, esto es debido, a que en nuestro cuerpo existen huecos (oído interno, en la cara...) estos huecos sufren una descompensación de presión al descender y esto hay que compensarlo de alguna manera para evitar ese dolor, y ¿cómo? Con la maniobra de Valsalva, que consiste en pinzar la nariz con los dedos y soplando con la boca cerrada, con lo que abrirás los tímpanos e igualarás la presión interior de tus oídos con la exterior y así evitarás el dolor.

Ya estás en el fondo buscando posibles piezas y posibles escondites, recuerda que para lo que a ti te parece una proeza en cuestión de metros, para un pescador experimentado es una profundidad normal, vamos a dividir la inmersión en 2 partes:

A: PERMANENCIA EN EL FONDO.

No debes de centrar exclusivamente tus sentidos en la pesca, deberás de ser consciente de que debes regresar a la superficie, por lo tanto evita esperar a que la ansiedad de respirar se produzca en el fondo, esto es crucial para evitar cualquier problema., así eliminarás el riesgo del **síncope** que es uno de los accidentes que por desgracia se dan a veces en nuestro deporte, sin duda por forzar más de la cuenta. En cuanto al tiempo de permanencia debes de tener en cuenta que depende de tu nivel de entrenamiento y experiencia, pero a mayor profundidad, ten en cuenta que mayor tiempo de bajada y subida, por lo tanto menos permanencia en el fondo. Ten en cuenta que si estás de manera estática en el fondo (haciendo un acecho o espera) consumirás menos oxígeno que si estás moviéndote por el fondo, por lo que estos factores limitan tu estancia en el fondo.

B. SUBIDA A LA SUPERFICIE.

Para realizar una subida correcta hay que hacerlo con decisión, pero no de manera precipitada, ya que esto significará que has forzado abajo y por tanto algo no se ha hecho bien. En Pesca Submarina, hay que evitar toda situación extrema y apurada, hay que maniobrar sin prisa ni alocadamente, pero con eficacia.

Esto lo conseguirás poco con la mejora de tu **técnica**, ya que ésta no es más que la realización de un gesto con la mayor eficacia posible.

Al subir es importante mantener la cabeza en postura normal, incluso un poco hacia abajo, ya que podrás localizar una posible pieza a la vez que asciendes, también conviene echar un vistazo de vez en cuando hacia arriba, para que no te golpees con una roca, compañero o con nuestra embarcación.

Antes del ascenso asegúrate con un rápido análisis que no estás enredado en una cuerda, que el nailon de tu fusil no está enredado en alguna grieta, o que estás enrollado con la propia cuerda de tu boya, en este caso procederás con calma para desenredarte y con tranquilidad iniciarás el ascenso.

También si has capturado una presa grande, como un congrio, desde cierta profundidad o el cinturón de lastre de tu compañero, es preferible que lo hagas con una cuerda y lo recuperes desde la superficie (La cuerda de la boya).

Si has perdido algo de tu material, cuchillo, linterna, aleta... no debes precipitarte, debes de recogerlo con mucha serenidad, la búsqueda no debe nunca de suponer que permanezcas en el fondo más de lo necesario.

Por último, siempre que te sientas en una situación de peligro y aunque **nunca deberás llegar a esa situación**, abandonarás el cinturón de lastre.

MODALIDADES DE PESCA

La Pesca Submarina, se desarrolla en un entorno cambiante, las condiciones cambian en cualquier momento (mareas, oleaje, corrientes, visibilidad...) lo cual, hace que el submarinista deba de tener un conocimiento no sólo de los fondos marinos y del comportamiento de las especies que viven en él, sino de todos los elementos anteriores.

El Mar Cantábrico, es un mar cambiante y bravo y la frecuencia de nuestras salidas de pesca, hará que nos acostumbremos poco a poco a condiciones del mar más exigentes. El buen pescador es el que sabe adaptarse a las condiciones más cambiantes y sepa elegir las opciones más adecuadas en cada momento. Vamos a establecer cuatro modalidades de pesca con unas características muy concretas:

- A. PESCA A POCA PROFUNDIDAD.
- B. PESCA A MUCHA PROFUNDIDAD.
- C. PESCA A LA ESPERA O AL ACECHO.
- D. PESCA A LA ROMPIENTE.

PESCA A POCA PROFUNDIDAD.

Es a la que recurre todo principiante, **NO ASOCIES** pesca a poca profundidad, con poca pesca, eso es un grave error, la mayoría del pescado en el Cantábrico se encuentra a no más de 20m. no debes obsesionarte con la profundidad, el que no aprende a pescar en pocos metros, jamás será un buen pescador.

Es antinatural no empezar a aprender a pescar a profundidades pequeñas, Imagínate enseñar a un niño a dividir antes que a sumar, Todos los grandes pescadores emplean dado el momento adecuado la pesca a poca profundidad. El secreto es conocer el momento en el que tenemos que recurrir a este tipo de pesca.

Los factores que aconsejan pescar a poca profundidad son los siguientes:

- _ En Asturias, durante los meses de invierno, es la modalidad que más se practica, ya que la temperatura del agua marca que el pescado busque estas profundidades y porque hay determinadas especies que se encuentran en este hábitat.

- _ Cuando el agua esta turbia, hay poca visibilidad y es preferible pescar en pocos metros y ver el fondo antes que pescar a más metros y no ver nada. Además psicológicamente con poca visibilidad, nos va a resultar más duro e incómodo descender.

- _ Con mucha corriente es mejor pescar a poca profundidad,

ya que el descenso nos va a fatigar mucho.

- _ Cuando el deportista no se encuentra al 100% ni física ni mentalmente.
- _ En las horas en que el mar se encuentra en sus niveles altos (pleamar) y cerca de la costa.

El pescado a poco fondo suele ser desconfiado y huidizo y se esconde en grietas y agujeros, debemos de mirar esos lugares con orden ya que donde menos pensemos, es posible que el pescado encuentre su guarida. Es ahí donde se abordará la pesca al agujero, para ello abordaremos el agujero cabeza abajo de modo que el pescado vea solamente nuestra cabeza y o asustar las posibles piezas con lo abultado de nuestro cuerpo.

PESCA A MUCHA PROFUNDIDAD.

El término mucha profundidad, es relativo, ya que como hemos dicho antes, que para un principiante, una pesca que se realiza a 10 m. esta cota puede parecerle un imposible, mientras que para un pescador entrenado esto es algo normal.

Verdaderamente la pesca a mucha profundidad no debería de estar en este manual, pero quizás un día llegues a ser especialista en esta modalidad de pesca. Sin tener en cuenta la variable de profundidad, definimos este tipo de pesca como aquella en la que físicamente y psíquicamente debemos emplearnos a fondo y en cada inmersión tendremos que tener la situación en absoluto control. Los aspectos que tendremos en cuenta serán los siguientes: temperatura, visibilidad, corriente ya que una inmersión con visibilidad escasa, con gran corriente y con agua fría en el Cabo de Peñas a 10 m. no supondría ningún problema con las condiciones anteriores totalmente favorables, es decir, corriente nula, agua a 20 grados y con una gran visibilidad en la misma zona y no digamos nada en el Mar Mediterráneo.

En el primer caso el esfuerzo psíquico y físico sería muchísimo más exigente que en el segundo tipo de condiciones, viendo lo anterior, llegamos a la conclusión de que esta modalidad de pesca solamente la practicaremos cuando las circunstancias ambientales nos lo permitan:

- A:** Temperatura del agua ya que lo ideal en el Cantábrico es
Hacerlo en primavera y verano, cuando el mar alcanza sus
Valores térmicos más altos.

B: Cuando la visibilidad sea buena.

C: Cuando la corriente es fuerte nos va a implicar un mayor esfuerzo físico , mucha atención a este factor.

En cuanto a las condiciones físicas y psíquicas del pescador:

A: Tenemos que encontrarnos en perfecto estado físico.

B: Tenemos que estar especialmente familiarizados con este tipo de pesca ya que aunque las condiciones ambientales sean favorables, jamás debemos bajar a profundidades a las que no estemos acostumbrados ni cómodos, ya que lo único que conseguiremos será frustrarnos y agotarnos física y mentalmente. Será más productivo revisar agujeros y hacer acechos a 3m. de profundidad, que bajar 10m. para estar abajo 5 seg.

C : Aunque estemos acostumbrados a pescar profundo, las primeras inmersiones de la jornada serán a pocos metros para ir acostumbrado a nuestro organismo poco a poco.

D : No debemos apurar la estancia en el fondo más de lo necesario.

E : No subir pesos excesivos, todo lo que podamos subir desde la superficie o con ayuda de alguien nos evitará pérdidas innecesarias de energía. .

F: Si después de tener en cuenta todo lo anterior, sentimos sensaciones raras como mareos, temblores fríos... lo mejor es abandonar y buscar menos profundidad y si persisten salir del agua.

Y por **ÚLTIMO Y MUY IMPORTANTE** , la Pesca Submarina, debe de hacerse en pareja, aunque desgraciadamente muchas veces no se hace así , ya que el no querer compartir una buena zona de pesca

que hemos localizado , una rivalidad mal entendida o simplemente el despiste, pueden conducir a una situación trágica.

En pesca profunda deberíamos ir acompañados por un compañero que descienda al menos lo mismo que nosotros para que vigile nuestras evoluciones y releve nuestras acciones, de manera que la pesca sea más fructífera e intervenga en caso necesario.

No olvides que esto es un deporte en el cual hemos de disfrutar y no arriesgar inútilmente nuestras vidas.

PESCA A LA ESPERA O AL ACECHO.

El acecho consiste en una espera comparable a la que realizan los cazadores terrestres, esta técnica exige un autocontrol mental y una buena apnea.

La espera es el arte de encontrarse en las mejores condiciones de tiro en relación a el pez, que nada bien en agua libre o cerca del fondo, suele practicarse con especies como la lubina, el sargo, la dorada, el dentón, la maragota , abadejos...

El pescador apostado e inmóvil en el fondo y lo más camuflado posible intenta atraer a una presa víctima de su curiosidad o bien simplemente interceptar su paso.

Tendremos en cuenta que unas veces los peces reaccionarán acercándose a nosotros y otras huirán ante el más mínimo gesto, o nada más vernos, en Pesca Submarina no hay reglas fijas, será más prudente hablar de probabilidades.

Una buena espera debe de empezar en superficie sin hacer ruidos ni movimientos bruscos que asusten al pescado y en el fondo debemos de quedar en absoluta inmovilidad., moviendo la cabeza lo más despacio posible para explorar lo que sucede a nuestro alrededor. La espera se puede hacer de menos a más profundidad, por lo cual observaremos las reglas de prudencia y consejos vistos anteriormente.

PESCA A LA ROMPIENTE.

En Asturias conviene practica este tipo de pesca en las horas de pleamar, teniendo en cuenta que las diferencia de altura entre mareas es de cuatro y más metros entre los niveles. Es recomendable pescar desde 2 horas antes y dos después de la pleamar. En estos momentos, el pescado estará comiendo mejillones y percebes, especialmente sargos y lubinas.

La técnica es la siguiente:

Hacemos una inmersión unos diez metros antes de la rompiente que es el lugar donde rompe la ola, llegando hasta el fondo, una vez allí, subiremos lo más pegados posible a la roca, para evitar que el pescado nos detecte y aproximarnos al lugar de pasto de los peces, si tenemos suerte podremos observar sin ser vistos y podremos disparar cuando podamos sorprender al ejemplar que hayamos elegido. Posteriormente retrocederemos sin subir a la superficie por el mismo lugar que hemos venido en inmersión ya que no podemos subir por el mismo lugar en que hemos disparado ya que ese es el lugar donde rompe la ola y podría estrellarnos contra la piedra y también asustaríamos al pescado que se encuentra comiendo y perderíamos la posibilidad de realizar nuevos disparos.

Por lo movido de la corriente resulta complicado a veces mantenerse quieto y poder disparar con precisión, por ello es mejor conocer los movimientos de la ola, situación del pescado, incluso hacia donde pueden huir.

Como podemos ver es una técnica muy exigente, que debemos de practicar con mucha cautela y precaución.

Vamos a finalizar este apartado de modalidades de pesca con algunos consejos que en algún momento te pueden ser de mucha utilidad:

1. Si has localizado una posible pieza, no debes precipitarte, si has visto que se esconde en un agujero, estudia la piedra para ver si tiene más de una salida, aunque sea a costa de hacer varias bajadas.
2. Hay situaciones en las que no te quedará más remedio que improvisar el disparo, porque la pieza se va, pero si tenemos la pieza en un agujero y nos ofrece un mal ángulo de tiro, debemos de tener la calma necesaria hasta que nos ofrezca un buen ángulo de disparo, es mejor eso que perder el pez o doblar la punta de nuestra varilla..
3. La mejor zona del cuerpo para realizar el disparo en el pez se encuentra en la cabeza y la peor en las zonas ventrales y las más próximas al contorno del pez, ya que corren el riesgo de desgarrarse y perder la pieza.
4. Si arponeamos un pez encuevado, no hay que tirar de la varilla ni del hilo a lo loco, sino que procederemos con calma

y estudiaremos la forma de sacarla con el menor esfuerzo y riesgo posible

5. La aletilla del arpón debe de estar perfectamente ya que es la que impide que el pez una vez arponeado se salga de la varilla. La varilla ha de estar totalmente recta y afilada en su punta.
6. Mete el pescado en el pincha peces antes de sacarlo del arpón ya que puede que no esté bien muerto y se nos escape de las manos en el último momento.
7. Si en el fondo has visto que la pieza está bien arponeada y te vieras apurado de aire, desentiéndete de ella, y la recuperarás desde la superficie o ya bajarás cuando recuperes, de aquí se deriva la importancia del carrete del que hemos hablado anteriormente.
8. Si subimos piezas grandes desde el fondo, lo ideal es sujetarlas con una o dos manos y lo más pegada al cuerpo para ofrecer la menor resistencia posible, nunca horizontal, pues nos costará más subir.
9. Es conveniente matar el pescado en la superficie, a fin de que no se nos escape, ni nos moleste en la cintura o se nos líe en la boya.
10. Revisa tu material antes de la jornada de pesca, a fin de evitar sorpresas de última hora.
11. Dale un baño de agua dulce a todo tu equipo para conservarlo en perfecto estado.
12. Procura llevar en tu boya algo de agua o alguna bebida isotónica, tu cuerpo te lo agradecerá.
13. La forma correcta de meter el pescado en el peces es por la agalla del pez y sacarlo por su boca.

LOS PECES.

A continuación vamos a hacer una relación de las especies más frecuentes que nos vamos a encontrar en aguas asturianas :

EL CONGRIO:

Es un habitante típico de los fondos rocosos y oquedades, en un 99% lo encontraremos en estos lugares donde al asomarnos veremos su cabeza, es inconfundible por lo alargado de su cuerpo (anexo de imágenes 1), puede alcanzar longitudes de hasta 3 m. y un peso considerable, a pesar de su aspecto, su pesca no entraña peligro, pero observaremos ciertas normas.

Lo primero es que el mejor disparo es en la cabeza, detrás del ojo, si el primer disparo no es bueno, podemos intentar un nuevo disparo con otro fusil, normalmente siempre encontraremos a este pez de cara, pero si por casualidad no nos la muestra, intentaremos buscársela ya que es lo más cómodo y eficaz.

Si se ha enrocado y estamos intentando sacarlo de su cueva **JAMÁS** debemos intentar sacarlo enrollando la cuerda del arpón a una mano y menos todavía a un dedo, ya que el congrio reacciona dando vueltas sobre sí mismo y podemos quedar atrapados en el fondo o podríamos incluso lesionarnos un dedo seriamente. Una vez sacado de su cueva, lo subiremos a la superficie sujetándolo entre las piernas e intentaremos rematarlo con el puñal, pinchándole en la parte superior de la cabeza. También podemos aprovechar para abrirlo y eliminar parte de su tripaje para no cargar con peso extra. La talla legal del congrio es de 58 cm.

LA LISA DORADA:

Comúnmente conocida como muiles, en nuestras costas existen diferentes especies, pero la más abundante en nuestras aguas es la lisa dorada (dibujo 2). Son peces que nadan en grandes grupos suele vérselos en aguas de los puertos deportivos y comerciales, es una especie injustamente repudiado ya que se la asocia a los lugares anteriormente mencionados, pero el mar por fortuna es muy grande y hay infinidad de lisas que solamente tienen su hábitat en aguas limpias, por lo que bajo ningún concepto debemos despreciar su pesca. Además es un pez que por su abundancia es ideal para principiantes.

La lisa puede alcanzar pesos respetables (2 y 3 Kg.) y tiene una carne compacta que nada tiene que envidiar a especies culinariamente mejor consideradas, muchas veces se la suele confundir con la lubina, e incluso pueden vérselas juntas, aunque la experiencia hará que enseguida distingamos unas de otras, cuando se pescan es preferible meterlas en el pinchapeces por los ojos, ya que si lo introducirlas por las agallas pueden romper y perder el pez. Se la pesca en todas las modalidades, a la espera, en la rompiente, en agujeros. Su talla legal mínima es de 20 cm.

LA LUBINA:

Una de las especies más apreciadas en nuestras aguas, podemos encontrarnos ejemplares desde el medio kilo, hasta ejemplares de más de 8 Kg. Se pueden encontrar en aguas poco profundas y muy oxigenadas, se pesca generalmente a la espera, también a la rompiente y a veces podemos ver pequeños grupos en aguas libres y también enrocadas. Es un pez muy voraz de reacciones imprevisibles, ya que a veces se nos puede acercar muchísimo debido a su curiosidad y otras veces nada más vernos escapar a toda velocidad (ver dibujo 3) su talla legal mínima es de 36 cm.

DENTÓN:

Es una de las especies "reina" de nuestras aguas no sólo en las aguas de Asturias sino en todo el litoral español, vive formando grupos a veces muy numerosos, se pesca normalmente a la espera y a una cierta profundidad, en primavera y verano suele reunirse en grupos y se acerca a visitar puntos concretos cerca de la costa. En los últimos años no es raro verlos en las costas asturianas con "cierta abundancia" es un pez muy desconfiado, pero a la vez muy curioso, sabe mantener muy bien la distancia respecto de nuestro fusil, por lo cual debemos de mantener la paciencia y sólo disparar en el momento que esté dentro de nuestro campo de tiro. Es una pesca muy técnica y en la que hay que extremar la prudencia. (dibujo 4) su talla legal mínima son 25 cm.

EL SARGO.

Es una de las especies más buscadas por los pescadores, son abundantes, aunque no por ello dejan de ser desconfiados y huidizos en aguas libres, cuando se enrocan son fáciles de capturar siempre que lo hagamos de la manera correcta.

Su cuerpo es aplanado, con unas rayas verticales oscuras (dibujo 5) existen varias especies diferentes con formas parecidas. Otra especie que se deja ver en nuestras aguas pero menos abundante es el sargo real, que se diferencia del común por sus gruesas y oscuras rayas verticales por todo el cuerpo. Su peso normal suele oscilar entre los 300 gr. Y el Kg. pero ya se han capturado ejemplares de más de 5 Kg. se pueden pescar a la espera, a la rompiente, enrocados.. su talla legal mínima es de 22 cm.

LA DORADA:

Cuando las aguas del Cantábrico alcanzan sus niveles térmicos más elevados es una de las especies que visitan nuestras costas, cuando la encontramos en terrenos rocosos se muestra más confiada que en aguas libres.

Su característica mancha amarilla brillante entre sus ojos la hace inconfundible (dibujo 6) . Habita aguas poco profundas, aunque también visita zonas rocosas de mucha profundidad y con mucha

corriente mezclada con sargos y dentones. Si la encontramos enrocada no va a presentar ninguna dificultad. Su talla legal mínima es de 20 cm.

SALMONETE DE ROCA:

Nos vamos a encontrar con salmonetes de roca y de arena, habitan tanto en unos fondos como en otros, se les puede encontrar desde poca profundidad y en cotas más importante, su carne es muy apreciada, presenta unos barbillones inconfundibles debajo de su boca y el de roca tiene una coloración rosada y en el flanco posee una banda longitudinal roja y tres bandas amarillentas (dibujo 7). No es demasiado grande en su tamaño aunque a veces se pueden capturar ejemplares de más de 1 Kg. Su carne es muy delicada y rompe con mucha facilidad, por lo cual tendremos que intentar apuntar e impactar en la cabeza, se suele pescar a la espera, su talla legal mínima es de 15cm.

LA MARAGOTA O BOTÓN:

En nuestras aguas de Asturias, existen varias especies, es una de los peces más abundantes y el más frecuente en los pincha peces de los pescadores submarinos, son generalmente animales solitarios que encontraremos en aguas tranquilas, y habita en aguas poco profundas, en fondos rocosos, cuevas y hendiduras camuflados con las algas, es un pez confiado y tranquilo lo cual le va a hacer ideal para el principiante.

Este pez presenta diversas tonalidades, que pasan del verde, amarillo oro, el rojo intenso salpicado de manchas blancas...(dibujo 8). Su talla legal mínima es de 20 cm.

EL CABRACHO O TIÑOSU:

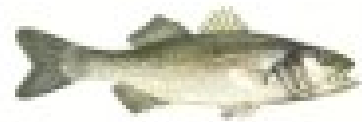
Es un animal de extraordinarias facultades miméticas, la dificultad de su captura reside en verlo ya que se camufla de una forma extraordinaria. Raramente huye ante la presencia del submarinista quizás porque confía en su propio camuflaje, una vez localizado no presenta dificultad en su captura.

Hay que tener mucho cuidado al intentar sacarlo del arpón ya que sus numerosas y duras espinas (dibujo 9) pueden producirnos un gran dolor, vive generalmente en fondos rocosos y es más abundante en primavera. Su talla legal mínima es de 20cm.

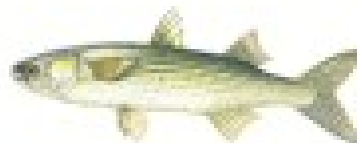
ANEXO IMÁGENES



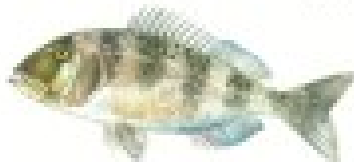
1. CONGRIO



3. LUBINA



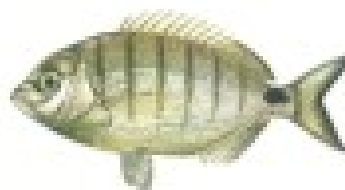
2. LISA DORADA



4. DENTÓN



6. DORADA



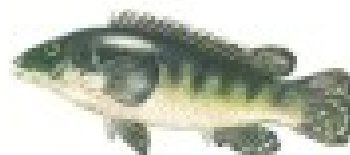
5. SARGO



7. SALMONETE DE
ROCA



9. CABRACHO



8. MARAGOTA