Las claves para convertirte en un profesional del buceo de la mano de un experto en el deporte

# [Juan M. Guzmán](https://www.instagram.com/jmdiving/?hl=es-la), experto en este deporte y activista ambiental, resalta todos los aspectos necesarios para disfrutar responsablemente de esta actividad y promover la seguridad de quienes lo practican: desde

indumentaria de calidad como el G-SHOCK Frogman GWF-A1000RN-8A hasta el entrenamiento adecuado antes de cada inmersión.

**Ciudad de Panamá, 06 de septiembre de 2021–.** El buceo, una actividad que en Panamá puede disfrutarse en el Parque Nacional Coiba, el Archipiélago de San Blas o la provincia de Bocas del Toro (entre muchos otros destinos), permite a quienes lo practican el experimentar dos aspectos típicamente opuestos: el contacto directo con la vida marina, llamativos ecosistemas y fauna acuática al mismo tiempo que promueve – cuando es practicado con responsabilidad – una sinergia sostenible y amigable con la naturaleza entre el ser humano y el medioambiente. Otro aspecto que resulta llamativo para los buzos profesionales es la emoción de experimentar algo nuevo en cada inmersión, “ya sea conseguir una nueva profundidad, ver un nuevo animal o conocer un nuevo espacio”.

Son las palabras de [**Juan M. Guzmán**](https://www.instagram.com/jmdiving/?hl=es-la), buzo profesional y conservacionista colombiano que explora con nosotros los aspectos más importantes de este deporte acuático – desde la clase de entrenamientos que debe tener una persona hasta la indumentaria adecuada para la seguridad de quienes lo practican. Guzmán comenta que, a diferencia de lo que la mayoría de las personas creen, el buceo es una actividad “bastante accesible”; un curso de buceo profesional puede rondar los 160 mil pesos colombianos – alrededor de B/. 40.00 si se hace la conversión monetaria, según el deportista.

El buzo profesional también nos explica la importancia de los entrenamientos y la condición física necesaria que deben tener todas las personas que aspiren a practicar el deporte “para asegurar una experiencia positiva y segura en cada inmersión”. Guzmán menciona que los

entrenamientos se dividen en dos: una parte fuera del agua – donde es importante tener resistencia deportiva, estar en forma y tener resistencia muscular – y otra dentro del agua en donde se aprende a respirar y a sortear imprevistos en profundidad, se conocen mecanismos de seguridad y se practican movimientos sumergidos.

Sobre los equipos adecuados para este deporte, “dependiendo del tipo de práctica, en general los accesorios deben ser robustos, que soporten peso, agua salada, exposición al sol y humedad” comenta el experto sobre las características ideales de una indumentaria correcta de buceo. “En el tipo de buceo que yo practico, que es el buceo de aventura, es muy importante la fiabilidad de los equipos y la eficiencia que tengan al momento de sumergirnos porque solo podemos estar bajo el agua por un tiempo limitado y muchas veces bajo condiciones hostiles; por esta razón uso el [G-SHOCK Frogman](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/GWF-A1000RN-8A/)

[GWF-A1000RN-8A](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/GWF-A1000RN-8A/), porque resiste fuertes impactos y con él puedo sumergirme a grandes profundidades gracias a su protección ISO y confiar en que el reloj siempre funciona”.

Además, según Guzmán, este modelo desarrollado por Casio en alianza con la Marina Real británica “es perfecto para el deporte porque es muy resistente a la vez que muy ligero.” Cuenta con una estructura *Carbon Core Guard* compuesta por una carcasa monocasco de carbono, resina y acero inoxidable con un alto nivel de impermeabilización, certificación ISO de presión de agua hasta 200 mts y ofrece una manera sencilla de acceder a la configuración de los datos de mareas en aproximadamente 3.000 ubicaciones en todo el mundo desde la vinculación con la aplicación *G-SHOCK Connected* en cualquier smartphone o dispositivo móvil. Como broche de oro, el G-SHOCK Frogman GWF-A1000RN-8A no solo convierte la luz solar en energía, sino que a través de su sistema original también aprovecha la luz de lámparas fluorescentes y otras fuentes para recargarse, convirtiéndose así en la opción perfecta en cuanto a sostenibilidad se refiere.

Para finalizar, Guzmán ofrece algunas recomendaciones para todos los amantes de la naturaleza que deseen incursionar en la actividad. “Lo primero es escoger sitios seguros para comenzar y familiarizarse con el buceo. Lo segundo es asesorarse con expertos certificados y calificados que puedan guiarte en tus inmersiones. Y lo tercero y último es que

cuenten con indumentaria calificada y resistente para siempre estar seguros, no importa las condiciones en las que estemos”.

Encuentra tu G-SHOCK Frogman de carbono por un precio aproximado de USD $895.00 en las tiendas autorizadas Casiolandia, Relojin y Tiempo, en los principales centros comerciales de la Ciudad de Panamá: Albrook Mall, Altaplaza Mall, Metromall, Multiplaza, Multicentro, Town Center y Westland Mall o en línea. Para mayor información visita el sitio de G-SHOCK Latinoamérica en [www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/). Mantente conectado a través de

Instagram [@ gshockamericalatina](https://www.instagram.com/gshockamericalatina/?hl=en), [@gshockpanama\_oficial](https://www.instagram.com/gshockpanama_oficial/), y Facebook [G-Shock-Panama](https://www.facebook.com/CasioGShockPanama/).

**Acerca de G-SHOCK**

G-SHOCK, con un diseño y estructura resistente a impactos, es sinónimo de resistencia absoluta. Fue creado a partir del sueño del Ingeniero Ibe de desarrollar “el reloj inquebrantable”. Fueron diseñadas y hechas a mano alrededor de 200 muestras y puestas a prueba hasta que salió al mercado japonés el ahora icónico G-SHOCK, que comenzó a posicionarse como “el reloj más resistente de todos los tiempos”. Todos los relojes G-SHOCK cuentan con dos características que lo hacen único, resistencia a impactos y resistencia al agua de 200 metros, algunos modelos también cuentan con otras tecnologías como resistencia a la descargas eléctricas, a la gravedad centrífuga, al magnetismo, a las bajas temperaturas, a la vibración, etc. El reloj está fabricado con las innovaciones y tecnologías de CASIO que lo resguardan de sufrir impactos directos; esto incluye un diseño y estructura únicos y materiales como la resina de uretano así como componentes internos de amortiguación que logran que el módulo quede suspendido dando como resultado una estructura de caja hueca; del reloj. Desde su lanzamiento, G-SHOCK ha continuado con la filosofía de evolución del Ingeniero Ibe: “nunca te des por vencido”.[www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/)

**Acerca de Casio Computer Co., Ltd**

Es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de

12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: relojes, calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, rotuladores, instrumentos musicales, cajas registradoras, video proyectores profesionales, entre otros.