

# GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS BAIXO O MAR

Como facer que o teu mergullo contribúa á  
conservación da vida submarina



13 GRADOS



## ANTES DO MERGULLO

- Escolle un centro de mergullo respectuoso coa vida mariña
- Asegúrate de non levar elementos do equipo soltos
- Busca información previa

## DURANTE O MERGULLO

- Controla a túa flotabilidade
- Cómpre ter especial coidado coas aletas
- Uso de lanternas e flashes
- Mantén unha distancia de respecto cos animais
- Non debemos tocar nin os animais nin outros elementos do fondo
- Non alimentes aos animais
- Non leves nada contigo que non sexa lixo
- Revisar que tes todo o material contigo antes de subir á superficie
- Recolle o lixo que atopas se é posible
- Denuncia o furtivismo

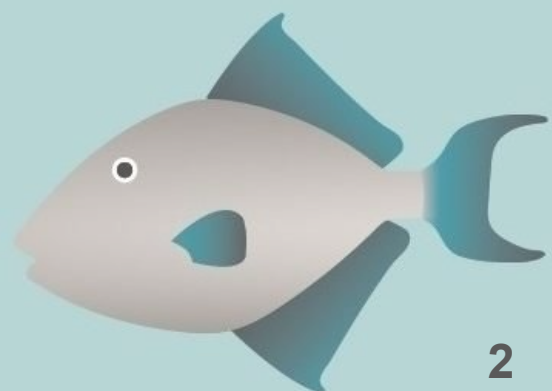
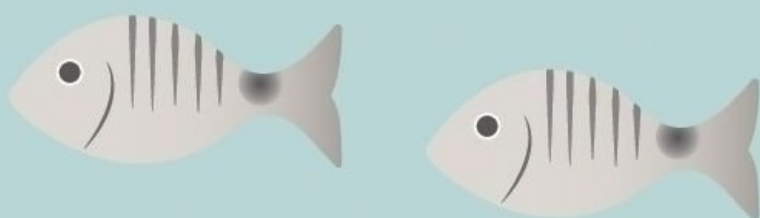
## DESPOIS DO MERGULLO

- Adoza ben o teu equipo antes da seguinte inmersión
- Colabora con plataformas de ciencia cidadá



## ANTES DO MERGULLO

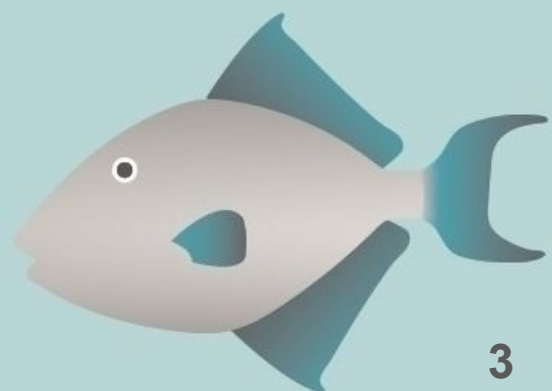
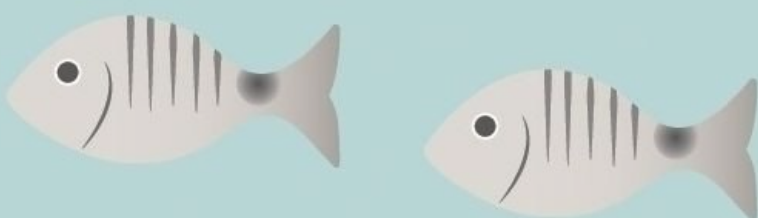
- **Escolle un centro de mergullo que respecte a vida mariña** e aposte pola súa conservación evitando prácticas como o feeding (alimentar aos animais) ou a manipulación dos animais.
- Asegúrate de non levar elementos do equipo soltos (reguladores, lanternas, cámaras...) **Todo debe ir ben asegurado e atado** para non perdelo e para que non vaia arrastrando polo fondo. Así evitamos perder as nosas cousas, engancharnos nas algas e gorgonias ou danar o fondo co arrastre do equipo.
- Para desfrutar máis da contorna somerxida **busca información previamente** sobre a mesma ou pregunta á persoa que vai guiar a inmersión cales son as súas características.





## DURANTE O MERGULLO

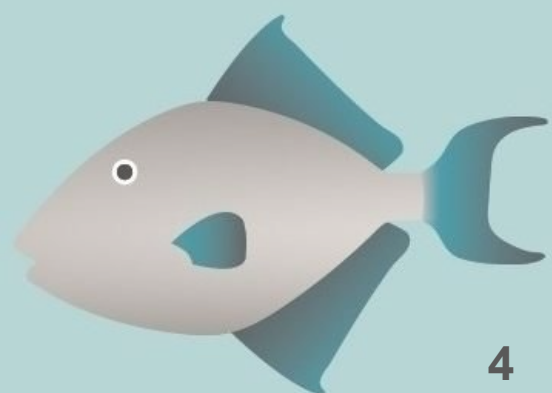
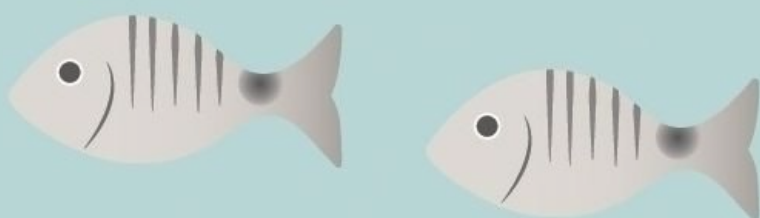
- Controla a túa **flotabilidade**. Se tes problemas para manter a túa posición mergullando é preferible que deixes unha distancia de entre 1 e 2 metros co fondo para non danalo e sentirte máis cómoda. Tamén dende alí poderás desfrutar das paisaxes e vida que están ao teu redor.
- Cómpre ter especial coidado coas **aletas**, aínda que dominemos a flotabilidade é fácil golpear o fondo con elas.





- **Olo ás lanternas e flashes**, emprégaas con moderación. Moitos animais viven refuxiados nas fendas porque non gustan da luz, se os expoñemos a unha iluminación forte e constante podemos molestalos e estresalos.

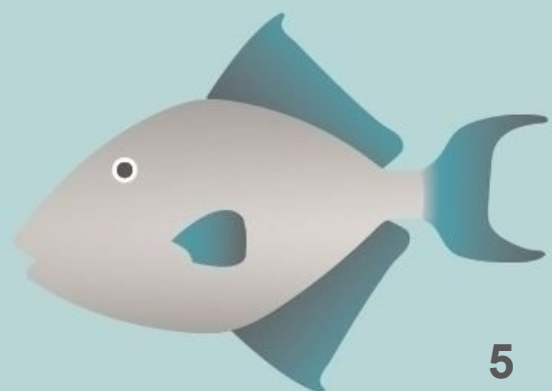
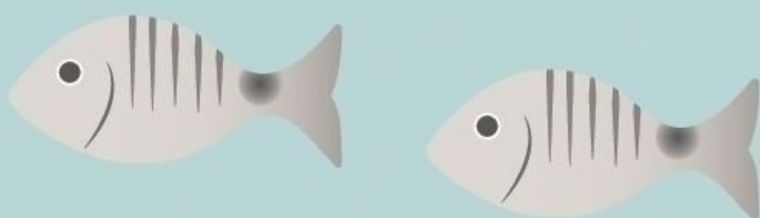
Ademais, os peixes non teñen pálpebras (non as precisan baixo o mar) polo que abusar dos flashes e lanternas con especies máis sedentarias, como os cabalos de mar, estrésaos e pode producilles danos, non tanto polo efecto directo dos destellos sobre os ollos (os estudos aínda non son concluíntes neste aspecto) senón polo estrés que xera a suma da luz do flash xunto a nosa presenza, especialmente se o número de mergulladoras e o tempo que pasan co cabalo son elevados. Procura filmar sen luz artificial sempre que sexa posible e limitar ao máximo o uso do flash. Se o cabalo nos dá as costas é porque lle estamos a molestar, non debemos insistir.





- **Mantén unha distancia de respecto cos animais.** Cando visitamos o fondo do mar somos invitadas de luxo a unha casa que non é a nosa. Respectar ao máximo as formas de vida que alí habitan debe ser un obxectivo prioritario e, ademais, permitiranos observar máis e mellor a estes animais.

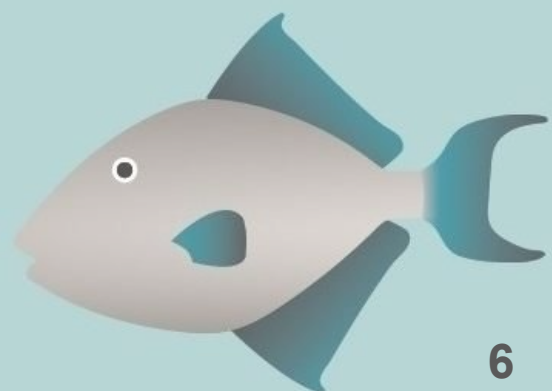
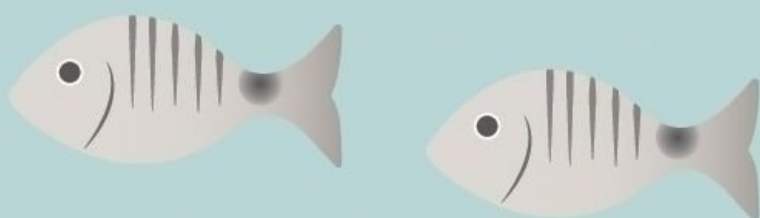
Achegarnos moi lentamente aos animais máis activos (polbos, chocos, tiburóns, raias...) e manter unha distancia de, alomenos, un metro e medio con eles garante a súa tranquilidade e pode darnos a oportunidade de observalos de preto sen amolalos e mesmo que sexan eles quen decidan achegarse a nós. Non debemos provocar intencionadamente os encontros invadindo o seu espazo ou realizando movementos bruscos para que se movan, nin perseguir aos animais. Se deciden cambiar de sitio é porque non lles agrada a nosa presenza. O mellor vídeo e foto submarinas son as que reflicten este respecto pola vida que nos rodea.





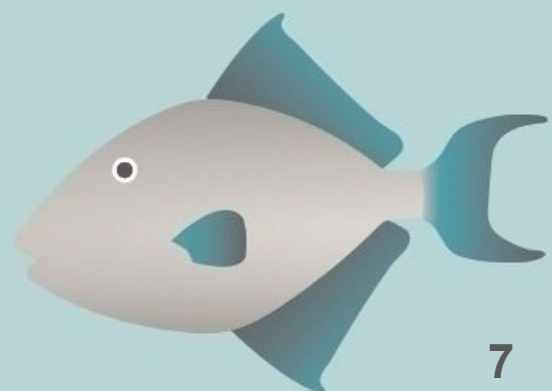
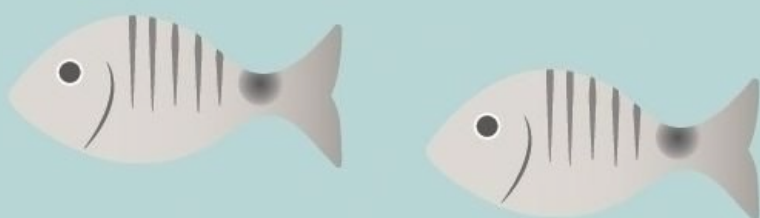
Con animais sésiles (que viven ancorados ao fondo) e de movementos lentos, como os nudibranquios, anemones, cabalos de mar... podemos achegarnos máis, pero sempre sen tocalos nin manipular a súa contorna próxima, como as algas ou cunchas que pode haber ao seu redor. Estes animais non teñen a posibilidade de fuxir se se sinten estresados, así que debemos ser especialmente coidadosas.

- **Non tocar** nin os animais nin outros elementos do fondo. Cando visitamos o medio mariño, debemos ser meras observadoras da vida salvaxe que alí acontece. O que para nós pode ser unha interacción especial, a eles pode producirilles estrés ou mesmo danos. As estrelas de mar ou os ourizos, por exemplo, contan con centos de pés sensoriais que son moi delicados e poden perdelos se os manipulamos.



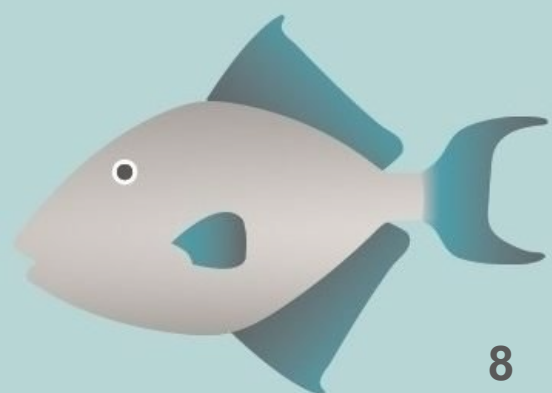
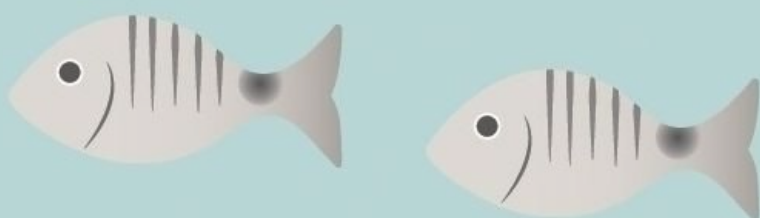


- **Non alimentos aos animais**, saben facelo por si mesmos e alterar o seu comportamento ofrecéndolle comida fácil só contribuirá a que se acostumen a unha forma de alimentarse inadecuada. Por outra banda este tipo de prácticas adoitan ter máis consecuencias negativas: cando se lles ofrecen alimentos que forman parte da nosa dieta e non da súa (pan, galletas...) estamos introducindo elementos que poden ser moi nocivos para eles. Se o que se lles ofrece é outro animal mariño que adoiten comer (ameixas, navallas, pequenos peixes...) non só interferimos no comportamento natural de caza, senón que estamos a sacrificar inxustamente outros animais polo simple feito de ver máis de preto a algunha especie e ter unha interacción que non é natural. A prioridade baixo o mar debe ser sempre o benestar da vida mariña.



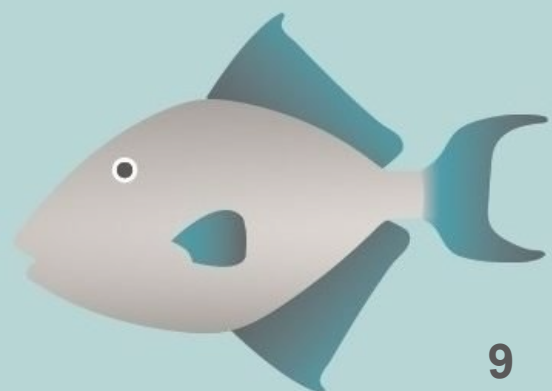
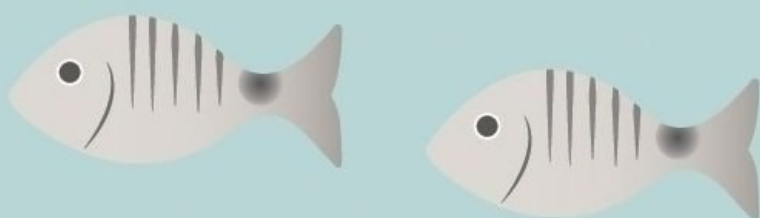


- **Non leves nada** contigo que non sexa lixo, cada elemento natural dos fondos mariños ten a súa función e é importante deixalo no seu sitio para que a poida cumprir. As cunchas baleiras ou os esqueletos dos ourizos, por exemplo, serven de refuxio a pequenos peixes e mesmo é o lugar onde fan as postas de ovos.
- Igual que é importante non levar nada do fondo do mar, tamén o é non deixar os obxectos cos que baixamos cando mergullamos. Perder parte do equipo non so é un contratempo económico, tamén supón deixar refugallos, polo xeral de plástico, no medio mariño. **Revisar que tes todo o material contigo antes de subir á superficie** pode aforrar levar un disgusto cando xa estamos no barco.





- Cando mergullamos, ademais de poder desfrutar da vida mariña, somos testemuñas do impacto humano a través dos seus refugallo e é moi probable que vexamos lixo nas inmersiones. Pero **recoller o lixo** que atopamos no fondo do mar non sempre é sinxelo ou posible.
  - Se atopas algún refugallo que se poida retirar con facilidade e non teña vida mariña adherida ou no seu interior e tes onde gardalo, lévao contigo.
  - Se tes dúbidas sobre se poderás cargar con el ou se é axeitado sacalo porque acolle algún tipo de vida, pregunta á instrutora/guía de mergullo que debes facer.
  - Se o refugallo ten grandes dimensións ou é difícil de retirar cómpre marcar as coordenadas de onde se atopa e avisar a gardacostas da súa presenza

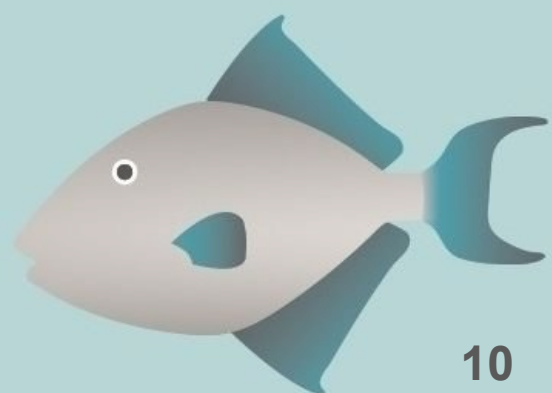




Non sempre é sinxelo decidir **que refugallos podemos sacar** e cales compensa deixar no fondo.

- Se o refugallo é moi contaminante (baterías, móbiles...) cómpre sacalo. No caso de que algunhas formas de vida estean sobre el, poderemos retiralas con moito coidado e deixalas sobre o fondo.

- Cando o refugallo non é tan contaminante e ten vida sobre el ou no seu interior, sopesar se sacalo ou non ten a súa dificultade. Por exemplo, se atopamos un cacharro de plástico onde un polbo está facendo a posta é mellor deixalo e non botar a perder toda a futura xeración de polbos que sairán da posta. Deixamos un anexo na seguinte páxina para saber recoñecer diferentes postas de ovos de animais mariños. En caso de dúbida, pregunta sempre á instrutora/guía que leve o grupo.



# POSTAS DE OVOS MÁIS HABITUAIS



OVOS DE CHOCO



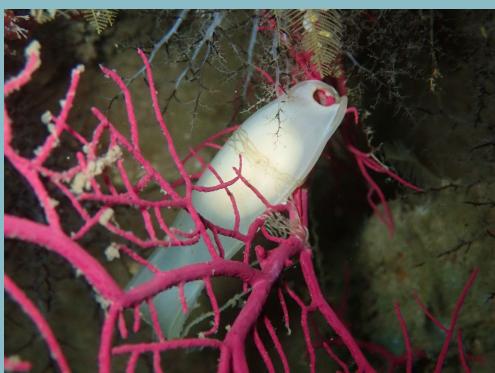
OVOS DE LURA



OVO DE RAIA



OVOS DE BORRACHA



OVO DE MELGACHO

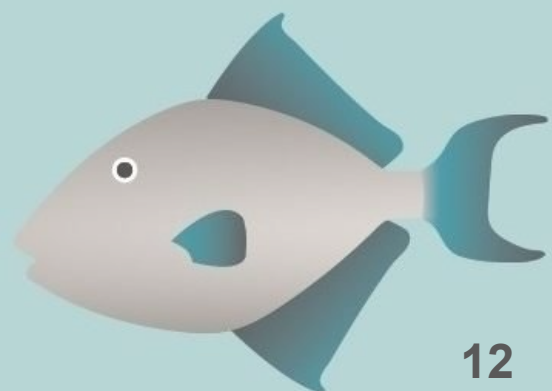


OVOS DE  
NUDIBRANQUIO



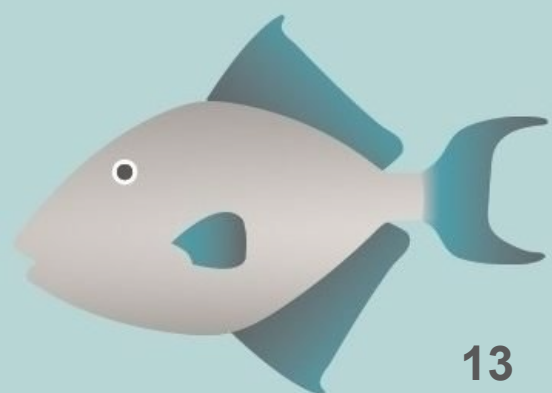
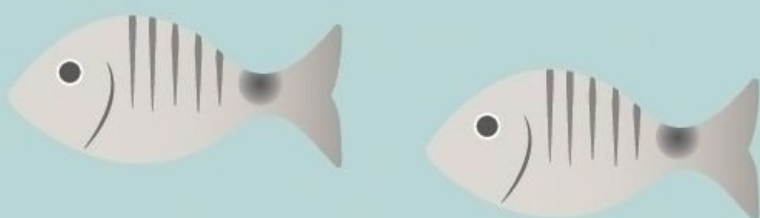
- Coidado cos anzois, poteras e demais elementos punzantes, podemos danarnos ou danar o equipo de mergullo. Se adoitas recoller lixo cando mergullas o ideal é levar unha **bolsa de rede** (atada ao equipo) na que poder ir gardando o lixo. Podes incluír algúns **tapóns de cortiza** dentro desta bolsa para colocar nas zonas punzantes dos anzois e evitar riscos.

- Cando atopamos cordas, liñas ou tanzas é moi probable que estean enredadas en gorgonias ou algas. Debemos ser moi coidadosas á hora de sacalas para non arrincar e danar a vida mariña. Para isto fai falla ter unha boa flotabilidade e paciencia e, se é preciso, empregar o coitelo para ir cortando por tramos a liña. Se non te ves capaz, avisa á túa instrutora/guí.





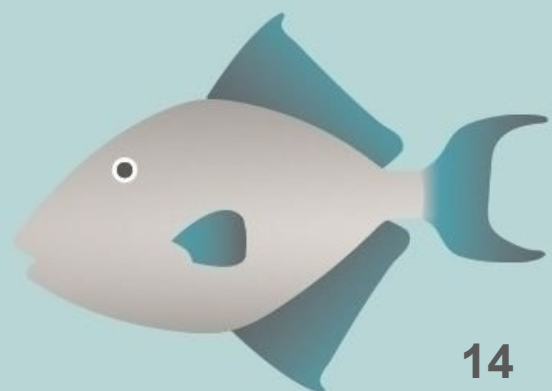
- Outro problema co que podemos toparnos durante o mergullo é a pesca furtiva. Estas prácticas de pesca ilegal son moi nocivas para o medio mariño, xa que supoñen a extracción da vida do mar sen ningún tipo de regulación nin control, acentuando o problema da sobrepesca ao exceder as cotas (e moitas veces incumplindo as vedas e talles mínimas de captura) e perxudicando a todas aquelas persoas que realizan este traballo de xeito legal. Cando atopamos aparellos de pesca sen marcar ou en ubicacións onde non poden estar, debemos **denunciar o furtivismo** e dar o aviso ás autoridades responsables da súa localización (gardacostas) para que retiren os aparellos ilegais. Ademais, a súa presenza pode supoñer tamén un grave risco para as persoas mergulladoras, xa que podemos engancharnos nas grandes redes, por exemplo, ao non contar con elas baixo o mar.



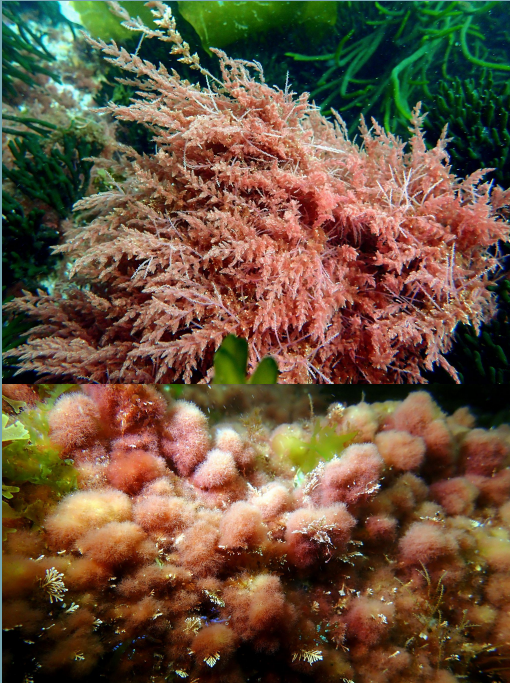


## DESPOIS DO MERGULLO

- Presta atención a posibles algas que quedaran enganchadas no teu neopreno. Algunhas das algas que se adhiren con máis facilidade aos traxes de mergullo son invasoras (ver páxina seguinte), de feito, esta é unha estratexia de dispersión. Por cousas coma esta é moi importante **adozar ben o teu equipo antes da seguinte inmersión**. Se observamos algas invasoras durante o mergullo non debemos arrincalas xa que, sen quererlo, estaremos favorecendo a súa dispersión. O mellor que podemos facer é fotografalas e subir os avistamentos a plataformas de ciencia cidadá que recollen estas observacións (máis información no seguinte punto).



# ALGAS INVASORAS



ALGA ARPÓN  
*Asparagopsis armata*  
*Falkenbergia rufolanosa*



SARGAZO XAPONÉS  
*Sargassum muticum*



ALGA ASIÁTICA  
*Rugulopteris okamurae*



- Se queres contribuír ao coñecemento e conservación de especies mariñas a través de **plataformas de ciencia cidadá**, sube os teus avistamentos.  
Se non coñeces estas plataformas, deixámosche ligazóns de interese para que poidas colaborar con elas:

### **OBSERVADORES DEL MAR**

- [Familia signátidos](#) (cabalos de mar e agullas bravas)
- [Tiburones y rayas](#)
- [Peces exóticos](#)
- [Algas invasoras](#)
- [Pesca fantasma](#)

### **CLIMAREST**

- Formulario de [registro de lumbrigantes](#)

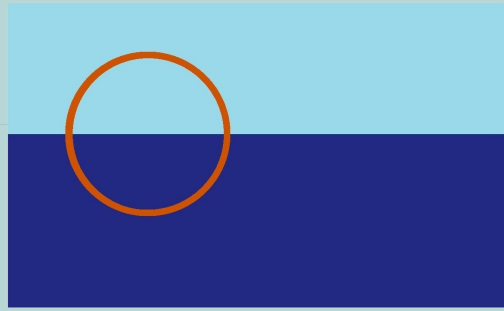
**MINKA:** Subir observacións a [MINKA](#)



# FONTES

- [Guía de boas prácticas para mergulladores comprometidos co medio mariño](#) - MITECO
- [Guía de boas prácticas](#) - Universidade de Alacant e Instituto de Ecoloxía Litoral
- Estudos  
The Marine Management Organisation  
[The effects of flash photography on UK seahorse species](#)

Maarten De Brauwer, Luke M. Gordon, Tanika C. Shalders, Benjamin J. Saunders, Michael Archer, Euan S. Harvey, Shaun P. Collin, Julian C. Partridge & Jennifer L. McIlwain  
[Behavioural and pathomorphological impacts of flash photography on benthic fishes](#)



# 13 GRADOS

SE TES DÚBIDAS CONTACTA CON NÓS

[13gradosvigo@gmail.com](mailto:13gradosvigo@gmail.com)

