

Como sensores portará un radar táctico Plessey tipo 996 (variación del AWS-5), 2 radares de seguimiento tipo 911, un sonar de casco y uno remolcado, equipos de MAE, UAF-1 y un radar de navegación Kelvin Hughes 1007. Para mando y control se prevé instalarle el Computer Assisted Command System (CACs-1). Tendrá una dotación aproximada de 160 hombres.

Colocación de quillas

En los astilleros Swan Hunter se colocarán las quillas de dos nuevas fragatas tipo 22, la *Coventry* y la *Sheffield*, que reemplazarán a los buques del mismo nombre hundidos en las Falkland.

Transformación de un portacontenedores

El Ministerio de Defensa británico ha asignado más de 55 millones de libras para la transformación de un buque portacontenedores a portahelicóptero auxiliar, destinado al entrenamiento de dotaciones aéreas.

Se trata del *Contender Bezant*, buque construido en Italia. Los trabajos serán realizados por los astilleros Harland & Wolf.

El buque llevará un hangar con capacidad para seis helicópteros Sea King, pudiendo transportar hasta doce Sea Harrier. Además, será equipado con 4 cañones de 20 mm.

Pedido de misiles Javelin

La Armada Real ha hecho un pedido por una cantidad desconocida de misiles antiaéreos Javelin.

Estos misiles, que son transportables por un hombre y fabricados por Short Brothers, de Belfast, tienen un sistema de guiado semiautomático de línea de mira (SACLOS), y son especiales para batir blancos que atacan a muy baja altura.

Los Javelin ya están en servicio en los *Royal Marines* y serán provistos, además, al Ejército Real.

MISCELANEA

EL BUZO EN FORMA*

Uno de los problemas más difíciles a los que se enfrenta el buzo ya titulado y certificado, es el mantenerse efectivamente apto para el trabajo submarino.

Un buzo puede sentirse plenamente capaz en la superficie o en buceos de rutina: sin embargo, a cierta profundidad (más de 30 metros), sometido a trabajo mediano a pesado o, en general, ante una emergencia, puede fácilmente demostrarse inepto.

Esta ineptitud, inicialmente física, tiene su origen en una baja cuota de buceos periódicos programados. Fijar una cuota mínima de buceos necesarios es difícil, ya que depende de la experiencia total del buzo y de su estado físico; sin embargo, parece razonable decir que dos buceos mensuales (de 45 minutos, a lo menos) sea la mínima actividad para mantener un grado aceptable de aptitud.

Cuando no existe la posibilidad de bucear en el mar, la piscina constituye una

* Colaboración del Teniente 2º (I.N.B.S.) Sr. Javier I. Fernandez M.

excelente alternativa, siempre que se efectúe un entrenamiento programado y controlado y no una corta zambullida.

El mejor ejercicio

En el mar o en la piscina debe efectuarse natación con aletas y esnorkel, ya que este "estilo" mantiene los músculos de las piernas y los sistemas circulatorio y respiratorio en un nivel adecuado, ejercitando precisamente los músculos que emplea el buzo cuando está en el agua.

Un buzo promedio que se encuentra en buenas condiciones debe ser capaz de nadar 400 metros. El ideal sería nadar esta distancia dos a tres veces por semana. Aquel buzo que se desempeña como instructor debiera ser capaz de nadar, como mínimo, 800 metros.

Cuando un buzo está en mala forma para la actividad subacuática, tiene por delante un duro trabajo, ya que deberá reconstruir sus músculos, la resistencia y el vigor, recuperando plenamente la confianza en su estado físico.

Las flexiones de piernas con o sin peso sobre los hombros, junto con el trote, son excelentes para mejorar la circulación y la respiración; sin embargo, tal como se

mencionó, sólo la natación ejercita todos los músculos que se emplean en el buceo.

Si el buzo ha experimentado un sobrepeso no debe someterse a una dieta severa durante su acondicionamiento físico, porque necesitará bastante energía para reconstruir su fortaleza física.

Se ha mencionado recién un punto importante, que es el peso. Cuando el peso de una persona es controlado con relación a la estatura y la contextura física (tamaño del esqueleto), generalmente el resultado es una mejor eficiencia física y un menor esfuerzo del corazón.

A continuación se expone una tabla con el peso deseable para una persona de 25 años o más, de acuerdo a diferentes estaturas y contexturas (peso en kilogramos y estatura en metros), y que corresponde a los estándares del Ejército norteamericano.

Aproximadamente, al mes o mes y medio de haber iniciado las prácticas regulares de natación, teniendo su peso controlado, el buzo se sentirá mucho mejor, y casi con toda seguridad que durante las noches dormirá mucho mejor. Mentalmente, además, el buzo habrá acrecentado su confianza en su capacidad y habilidad para bucear, y por lo tanto existirá una

Estatura	Delgada	Contextura	
		Mediana	Gruesa
1,55	53 - 58	56 - 60	59 - 64
1,57	54 - 58	58 - 61	60 - 65
1,60	55 - 60	59 - 64	62 - 68
1,62	57 - 62	61 - 65	64 - 70
1,65	59 - 63	62 - 67	66 - 71
1,67	60 - 65	64 - 68	68 - 73
1,70	62 - 67	66 - 71	69 - 75
1,72	63 - 68	67 - 72	71 - 77
1,75	65 - 70	69 - 74	73 - 79
1,77	67 - 72	71 - 76	75 - 81
1,80	69 - 74	73 - 78	77 - 84
1,82	71 - 76	75 - 81	79 - 86
1,85	74 - 79	77 - 83	81 - 89
1,87	76 - 82	80 - 86	83 - 91

menor probabilidad de que se vea preso del pánico ante una emergencia bajo la superficie.

No debe nunca olvidarse que la actividad normal, la cual es precisamente aquella que estamos acostumbrados a efectuar, no nos significa generalmente un desgaste o requerimiento físico-intelectual anormal, y por lo tanto, al igual que el atleta que no podrá nunca en un entrenamiento liberar la misma cantidad de energía que en la carrera formal, el buzo no podrá nunca conocer la exacta respuesta de su físico ante una situación de verdadero peligro, sino hasta que la enfrente, y entonces debe salir airoso, por su propio bien y el de todos los responsables de su actividad.

Es interesante destacar que aquellos que poseen un amplio criterio, y que en

alguna oportunidad se relacionen con la actividad de buceo, especialmente en la supervisión de ésta, deben contribuir a erradicar malas costumbres existentes en algunos buzos navales, generalmente por supuesta comodidad, y que significan peligros potenciales innecesarios. Ejemplos de lo anterior: El buzo se pone el cinturón de plomos debajo del arnés de las botellas, no emplea compensador de boyantez e inicia el buceo con la reserva ya activada.

Muchos creemos que nuestra vida está regida por un destino predeterminado por Dios, y yo pienso que a lo mejor la muerte ha sido dejada un poco "al azar", dentro de algunas alternativas, dependiendo de la forma en que nuestra conciencia y nuestro criterio nos haga emplear los medios y normas de seguridad de que disponemos.

REFERENCIAS

— Revista *Skin Diver*, (febrero 1979).

— *Green Beret Fitness Program*, Parallax Publishing Co. Inc.

LOS ÚLTIMOS AÑOS DE LA "BEAGLE"*

La noble barca que surcara las aguas del mundo llevando a su bordo a valerosos y abnegados hidrógrafos y científicos, dio término a su tercera navegación el 20 de octubre de 1843. La tripulación fue licenciada y ella quedó fondeada en el astillero de Sheerness.

Su último capitán, John Lort Stokes, la dejó con profunda pena. La gastada nave daba poca seguridad; se temía que su

forro se abriera y que sus cuadernas se quebraran. Por ser una barca, era ya vieja a los 25 años de edad, y la mayoría de sus hermanas gemelas habían dejado el servicio muchos años antes.

Después de una rápida reparación y renovación parcial de las planchas de cobre que cubrían su casco, zarpó desde Sheerness en el que habría de ser su último viaje, el 11 de julio de 1844.

* Colaboración del Sr. Gonzalo Quiñones Morin.