



Guía de actividad

INICIACIÓN BUCEO

MARO-CERRO GORDO

(NERJA)

Naturaleza, seguridad y respeto al entorno

18 JULIO 2026

Inscríbete al sorteo de 20 plazas

Inscríbete en www.juventud.malaga.eu

ALÚA.es



Ciudad
de Málaga

Área de Juventud



El buceo es una actividad subacuática que consiste en desplazarse y permanecer bajo el agua mediante el uso de técnicas y equipos específicos que permiten respirar, moverse y adaptarse al medio acuático con seguridad. En su modalidad de **iniciación**, se plantea como una primera experiencia controlada en la que la persona participante aprende los principios básicos del buceo, como la **respiración con regulador**, la **compensación de oídos**, la **flotabilidad**, la **comunicación mediante señales** y el **desplazamiento en el agua**. Se trata de una actividad técnica y progresiva que requiere seguir en todo momento las indicaciones del personal instructor, utilizar correctamente el material y respetar las **normas básicas de seguridad**. Además del componente recreativo, el buceo favorece el conocimiento del medio marino o acuático, la confianza personal y la adaptación a un entorno diferente al habitual.

1.- Presentación de la actividad

¿En qué consiste?

¿Te imaginas descubrir uno de los fondos marinos más impresionantes del litoral andaluz, en aguas transparentes y rodeado de acantilados espectaculares?

Esta jornada nos llevará hasta el **entorno de Nerja, Maro y Cerro Gordo**, un enclave privilegiado del **Mediterráneo andaluz** donde el mar, la roca y la vida marina crean un paisaje de enorme belleza. El **Paraje Natural Acantilados de Maro-Cerro Gordo**, protegido por la Junta de Andalucía, combina calas, acantilados, aguas limpias y una valiosa riqueza submarina, lo que lo convierte en un espacio excepcional para una experiencia de contacto directo con el mar.

La propuesta de esta jornada combina **dos bloques de actividad**.

- Durante la mañana se desarrollará una **actividad principal de iniciación al buceo**, pensada para personas que realmente se sientan preparadas para vivir una primera experiencia subacuática con equipo autónomo. No se trata de una actividad cualquiera: el buceo recreativo **exige buena disposición física y mental**, capacidad para mantener la calma, seguir instrucciones técnicas y sentirse cómodo respirando bajo el agua con regulador.

Por eso, esta guía deja expresamente claro que la actividad principal no está pensada para cualquier persona. Quien se agobie fácilmente con la máscara, con la sensación de inmersión, con la respiración asistida o simplemente no se vea seguro, no debería elegir esta opción. En esos casos, la alternativa recomendada será una actividad de snorkel, mucho más accesible y con menor nivel de riesgo, que permitirá disfrutar igualmente del espectacular fondo marino del paraje, observando el medio submarino de una forma más cómoda, natural y relajada. Esta alternativa encaja además muy bien con los valores del espacio, conocido por la calidad y riqueza de su mundo sumergido.

- **Tras el bloque principal de mañana**, el grupo dispondrá de almuerzo libre.

Por la tarde, la jornada **continuará en la playa con una segunda parte más abierta y recreativa**, con posibilidad de realizar **snorkel y remar con tabla de paddle surf**, favoreciendo la convivencia, el disfrute del entorno y una experiencia de mar más tranquila y participativa.

Resumen Ficha técnica - Iniciación buceo y actividad alternativa de snorkel

- Ubicación: entorno de Nerja - Maro - Cerro Gordo (Málaga).
- Espacio natural de referencia: Paraje Natural Acantilados de Maro-Cerro Gordo.
- Dificultad de la actividad principal: media, con exigencia psicológica y técnica superior a una actividad acuática básica.
- Actividad principal: iniciación al buceo.
- Actividad alternativa recomendada: snorkel de observación del fondo marino.
- Actividad complementaria de tarde: snorkel y paddle surf.
- Elementos destacados: acantilados, aguas transparentes, riqueza del fondo marino, praderas de fanerógamas marinas y paisaje litoral protegido.

2.- Dónde estamos: Nerja, Maro y Cerro Gordo

La actividad se desarrollará en el entorno del **Paraje Natural Acantilados de Maro-Cerro Gordo**, un espacio protegido situado entre los términos de Nerja (Málaga) y Almuñécar (Granada). La Junta de Andalucía describe este enclave como un tramo litoral abrupto y de excepcional valor ecológico, con una importante parte terrestre y una franja marina protegida de una milla de anchura paralela a la costa.

Se trata de uno de los paisajes costeros más singulares del sur peninsular: **acantilados espectaculares, pequeñas calas, terrazas cultivadas colgadas sobre la ladera y un mar de gran calidad ambiental**. Desde los miradores del paraje se aprecian muy bien estos contrastes entre montaña y Mediterráneo, que hacen de Maro-Cerro Gordo un lugar especialmente atractivo para actividades de naturaleza y mar.

Flora, fauna y fondo marino

Uno de los grandes valores de este espacio está bajo la superficie. El mundo submarino de Maro-Cerro Gordo es especialmente apreciado por su diversidad y por la presencia de praderas marinas de gran importancia ecológica. La Junta de Andalucía ha documentado en este paraje la presencia de Posidonia oceánica y Zostera marina, fanerógamas marinas que constituyen hábitats prioritarios y fundamentales para el equilibrio del ecosistema litoral.

Estas praderas y fondos sirven de refugio y zona de alimentación para numerosas especies marinas, lo que explica el enorme interés del paraje para actividades de observación del medio submarino como el snorkel o, en condiciones adecuadas, la iniciación al buceo. La propia Junta destaca el alto valor ecológico tanto de la parte emergida como, muy especialmente, de la parte sumergida de este espacio.

Además del interés marino, el entorno terrestre presenta una gran belleza paisajística y una fuerte identidad natural ligada a los acantilados, las calas y la cercanía de enclaves tan conocidos como Maro y la Cueva de Nerja

3.- Material y requisitos básicos

Material técnico (aportado por ALÚA):

- Para la actividad de iniciación al buceo:
 - Equipo básico de inmersión adaptado a la actividad.
 - Máscara y aletas.
 - Traje de neopreno, si procede.
 - Material técnico necesario según la organización de la experiencia.
- Para snorkel:
 - Máscara.
 - Tubo.
 - Aletas, si procede.
- Para paddle surf:
 - Tabla.
 - Remo.
 - Chaleco o material auxiliar, si la organización lo establece.

Qué debe traer cada participante:

- Bañador
- Ropa cómoda para playa y actividad
- Toalla, ropa y calzado de recambio seca para cambiarse al finalizar la actividad
- Mochila pequeña para la comida y bebida del almuerzo o picnic personal
- Botella personal para el agua

Alúa S.L. facilitará a cada participante una botella de agua, una pieza de fruta y una barrita energética.

Según la climatología, llevar ropa de abrigo, chubasquero, paraguas, gorra o protección solar y botella personal para el agua.

Requisitos personales:

La actividad principal de iniciación al buceo requiere un perfil adecuado.

Es imprescindible:

- Sentirse cómodo en el agua.
- No tener pánico, agobio o rechazo a la inmersión.
- Ser capaz de seguir instrucciones técnicas de forma rigurosa.
- Mantener una actitud tranquila y responsable.
- No presentar lesiones, limitaciones físicas o problemas médicos incompatibles con la actividad.

Las guías médicas y formularios de referencia del buceo recreativo advierten específicamente sobre condiciones que pueden comprometer la seguridad, entre ellas **problemas cardíacos, congestión, resfriado actual, epilepsia, asma, embarazo, problemas médicos severos, consumo de alcohol o drogas, o necesidad de valoración médica** según el cuestionario previo.

Una respuesta positiva en determinados apartados puede exigir revisión médica antes de participar.

Es necesario seguir en todo momento las indicaciones del equipo de ALÚA.



Muy Importante:

La iniciación al buceo **no debe entenderse como una actividad universal o apta para cualquiera.**

Quien **no se vea realmente preparado para respirar bajo el agua con equipo autónomo**, o tenga dudas sobre su capacidad para mantener la calma, **deberá optar por la actividad alternativa de snorkel**, que ofrece una experiencia igualmente valiosa y mucho más accesible.

Esta recomendación es una medida de seguridad y de responsabilidad, tanto para la propia persona participante como para el grupo.

4.- Normas básicas de seguridad

1. Escucha siempre al personal técnico

Antes de comenzar se explicarán las normas, el uso del material y el desarrollo de la actividad. Las indicaciones del equipo técnico serán obligatorias durante toda la jornada.

2. La actividad principal exige sinceridad y autoconocimiento

Si una persona sabe que se agobia fácilmente, no tolera bien la inmersión, tiene miedo a respirar con regulador o no se siente segura, debe comunicarlo antes de empezar y elegir la alternativa de snorkel. Forzar la participación en una actividad de buceo sin encontrarse preparado puede generar una situación de riesgo. Esta es una inferencia razonable a partir de los formularios médicos y de seguridad del buceo recreativo, que insisten en la necesidad de buena salud física y mental y de evitar condiciones que comprometan la seguridad.

3. Uso correcto del equipo

Ninguna persona podrá comenzar la actividad sin haber comprendido y aceptado las pautas básicas de uso del material.

4. No improvises ni fuerces límites personales

La jornada está pensada para disfrutar del mar con seguridad. No se trata de demostrar valentía, sino de vivir una experiencia adecuada al nivel real de cada participante.

5. Hidratación y autoprotección

Será importante beber agua, protegerse del sol y respetar los tiempos de descanso, especialmente tras la actividad principal de la mañana.

6. Conducta responsable

No se permitirá participar bajo los efectos del alcohol u otras sustancias.

7. En caso de duda, la opción segura es snorkel

La observación del fondo marino mediante snorkel permite disfrutar del entorno de una forma mucho más amable, sin la exigencia técnica y psicológica del buceo autónomo.



Respetar tus límites y elige bien:

A veces, la mejor decisión no es bajar más profundo, sino disfrutar mejor del mar

5.- Desarrollo de la actividad. Programación

- 08:00 h. Recepción y control de participantes en C/ Explanada de la Estación, parada del Autobús de línea nº 20 (justo enfrente de Parada de Bus Turístico frente a la Estación María Zambrano)
- 08:15 h. Salida del autobús. Durante el trayecto. Parada para desayuno.
- 10:30 h. Llegada aproximada al entorno de inicio de la jornada, presentación del equipo técnico y explicación general.
- 10:45 h. Organización del grupo y distribución según actividad principal o alternativa.
- 11:00 h aprox. Inicio del bloque principal de actividad: iniciación al buceo para quienes cumplan el perfil adecuado y, como alternativa, snorkel de observación del fondo marino para quienes opten por una experiencia más accesible y de menor riesgo.
- 14:00 h. Finalización aproximada del bloque de mañana.
- 14:00 h – 15:45 h. Parada para almuerzo tipo pícnic, que deberá traer cada participante, o tiempo libre para almorzar en restaurantes de la zona.
- 15:45 h. Segunda parte de la jornada en playa, con posibilidad de realizar snorkel y remar con tabla de paddle surf.
- 17:30 h. Inicio del regreso hacia Málaga.
- 19:00 h. Llegada aproximada al punto de inicio.



(Los horarios podrán variar en función de la organización y desarrollo de la actividad).

Objetivos de la actividad



- Descubrir el medio marino de Nerja, Maro y Cerro Gordo desde una perspectiva activa y respetuosa.
- Vivir una primera aproximación al buceo de forma controlada y responsable, solo para personas realmente adecuadas para esta experiencia.
- Ofrecer una alternativa de snorkel segura, atractiva y coherente con los valores naturales del paraje.
- Fomentar la convivencia, la participación y el disfrute del mar.
- Promover el conocimiento y la conservación del ecosistema litoral protegido

6.- Valores ecológicos y comportamiento responsable



1. Respeto al espacio protegido

La actividad se desarrolla en un entorno de alto valor ecológico, por lo que será fundamental mantener una actitud de respeto tanto hacia la costa como hacia el medio marino.

2. No tocar ni alterar el fondo marino

La riqueza de Maro-Cerro Gordo está estrechamente ligada a sus hábitats submarinos, incluidas las praderas de Posidonia oceanica y Zostera marina.

No se deben arrancar organismos, remover fondos ni interferir en el ecosistema.

3. Basura cero

Todo residuo debe recogerse y depositarse en el lugar adecuado. El mar y la playa no son espacios para dejar huella.

4. Observa sin molestar

Tanto en snorkel como en cualquier observación del medio marino, la norma será mirar, aprender y disfrutar sin perseguir ni tocar fauna o flora.

5. Ahorro de recursos

Usa botella reutilizable y evita envases innecesarios.

6. Respeto a la convivencia

Comparte el espacio con responsabilidad, escucha al equipo técnico y cuida el material común.



Importante:

La mejor experiencia marina no es la que más invade el entorno, sino la que mejor lo comprende y lo respeta.

7.- ¿Qué incluye la actividad?

- Transporte ida y vuelta.
- Servicio de técnicos y guías.
- Material y equipo personal.
- Botiquín de primeros auxilios y Plan de Contingencias que contempla un Servicio de Urgencias
- Vehículo de apoyo. Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes.
- Reportaje de fotos y/o video para posterior acceso y descarga de los participantes.
- Botella de agua, barrita energética y pieza de fruta
- Camiseta
- Organización de la experiencia de iniciación al buceo, bajo criterios técnicos y de seguridad.
- Opción alternativa de snorkel para quienes no deban o no quieran realizar la actividad principal.
- Segunda parte de la jornada en playa con snorkel y paddle surf.

8.- Observaciones importantes

- Obligatorio presentar **DNI al comienzo de la actividad.**
- Se recomienda **llegar al lugar de salida del autobús al menos con 10 min. de antelación** a la hora de salida.
- En caso de condiciones **meteorológicas adversas**, la actividad podrá anularse, lo que conlleva el aplazamiento de la ejecución de la misma (si es posible para todas las partes).
- Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son **aproximadas** y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.

**Gracias por formar parte de esta experiencia con ALÚA
y el Área de Juventud del Ayuntamiento de Málaga.**

Esperamos que esta jornada te permita descubrir el mar de una forma emocionante, segura y respetuosa, disfrutando de uno de los rincones costeros más valiosos del litoral andaluz

Participación e Inscripción.

Lugar realización	Entorno de Nerja – Maro – Cerro Gordo, Málaga
Fechas	De realización: Sábado 18 Julio / De inscripción: 06 al 12 de julio del 2026
Plazas	20 plazas
Precio	Actividad Gratuita
Seguros y póliza	Caser Seguros/ Póliza: 01244923
Proveedor	ALUA INNOVA S.L. (AT/SE/0006): CRTA NAC 331, KM 945.5 – 14910 BENAMEJI-CORDOBA. Tlfno./MÓVIL: 955110776 / 636733903 Email: ana@alua.es o reservas@alua.es Web: www.alua.es
Requisitos de Participación	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. Edad de 18 a 35 años. El Programa “ Jóvenes y Naturaleza 2025-26 ” está regulado mediante una Normativa de Participación elaborada por el Área de Juventud y a disposición de los interesados en la página web del área.
Procesos de Inscripción	Solicitud de Plaza (online o presencial), guardar el justificante que se genera. Se podrá renunciar a la actividad: <ul style="list-style-type: none">- Dando de baja directamente la inscripción en la Aplicación de Inscripciones del Área de Juventud durante el período de inscripción abierto (del 8 al 14 de junio).- Una vez realizado el sorteo, después del período de inscripción y asignadas las 20 plazas para realizar la actividad, comunicándolo como máximo en las siguientes 24 h. siguientes de haber recibido email informativo de confirmación de plaza: enviando un email a la dirección actividadesjuveniles@malaga.eu e indicando Nombre y Apellidos, DNI, N° de inscripción, Actividad y Fecha de realización de la misma.
Renuncia y penalizaciones	En caso de no asistir a la actividad sin haber anulado previamente la inscripción, el participante será sancionado con la NO PARTICIPACIÓN en el resto de actividades del Programa Jóvenes y Naturaleza durante el año 2026. La inasistencia deberá ser justificada documentalmente por motivos de salud u otras causas de fuerza mayor.
Observaciones	-Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad. -Se recomienda llegar al lugar de salida del autobús al menos con 10 min. de antelación a la hora de salida. -Es muy importante no tener ninguna lesión reciente ni ningún problema con las actividades en altura (vértigo, claudicación física, toma de medicamentos, alcohol, etc.), siendo necesario tener un nivel suficiente de fuerza en los brazos. Aconsejable no estar embarazada. -En caso de condiciones meteorológicas adversas, la actividad podrá anularse, lo que conlleva el aplazamiento de la ejecución de la misma (si es posible para todas las partes). -Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son aproximadas y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.