

## NORMAS E INSTRUCCIONES DE SALTO

Estamos en el puente de Azkoitia, que no está ni en Azkarate ni en Madariaga, pero sí cerca de ambos. Este puente tiene varios puntos que sirven para saltar. En una zona mide entre **60 y 61m** de altura y, en la más baja, entre **31 y 40**. Esta última es la que usamos para puéting (24m de caída sobre 31 de altura) y góming pequeño (unos 30m de caída sobre 40 de altura). En la zona más profunda (o alta) es donde hacemos pupuéting (24m + 48m /61), góming grande (hasta 57m de caída sobre 62), pénduling o góming pendular (también hasta 57m de caída sobre 62) y tirogóming diagonal. Hay otra zona intermedia desde la que hacemos el parábóling o tirolina de alta velocidad frenada por gomas (130m de recorrido x 65 de desnivel).

Estamos en el puente del Río Cofio, en Santa María De La Alameda, Madrid. Este puente tiene varios puntos que sirven para saltar. En la zona más profunda mide **64,5m**, en la más baja útil para saltos, **22**. Esta última es la que usamos para puéting (19m de caída sobre 22 de altura). El góming pequeño (unos 30m de caída sobre 39 de altura) lo hacemos en el siguiente espacio entre columnas. El siguiente arco lo empleamos para pupuéting (20m + 40m /49), y el góming grande (hasta 57m de caída sobre 65) y el pénduling o góming pendular (hasta 57m de caída sobre 62) los hacemos en el punto de más altura o profundidad.

Así pues, te ofrecemos **varios tipos de saltos en este lugar** (puéting, pupuéting, góming pequeño, góming grande, pénduling, tirolina, parábóling), y, a continuación, te vamos a dar explicaciones detalladas, específicas, de cada uno de ellos, pero, primero, unas explicaciones generales.

Las **actividades** que vas a hacer son **muy seguras**, al menos, si cumples fielmente las recomendaciones que te damos. Por nuestra parte hacemos el milagro de convertir una actividad 100% mortal en algo 100% vital. Bueno, al menos 99,99999999% vital. Luego te explicamos con más detalle en qué datos y cálculos nos basamos para afirmar esto.

**Cuidado con la carretera.** Lo más peligroso que vas a hacer aquí es cruzar la carretera (si lo haces). Mira bien a ambos lados (una y otra vez) tanto antes como durante todo el cruce de la carretera, pues por aquí pasan coches y motos a velocidades inconcebibles (hasta por encima de 200km/h). Y nunca te fíes del rebaño: si pasas en grupo mira con tus propios ojos. Si nadie mira y todo el mundo se fía de que alguien habrá mirado, los vehículos motorizados jugarán a los bolos, contigo y con tus amig@s haciendo de bolos.

**Mantente siempre entre las dos barandillas.** No salgas de esa protección. No cruces la carretera salvo para ver la primera caída del pénduling o la segunda del pupuéting (que se hacen desde el lado norte). Y, en esos casos, por favor, ten un inmenso cuidado: mira bien una y otra vez hacia ambos lados, un coche, una moto o una bici (que hace menos ruido) te pueden sorprender.

**Cuidado con todo lo que se te pueda caer.** No ya cuando vayas a saltar, que también, sino incluso con lo que tengas encima o dejes en algún lugar del puente. No dejes objetos propios encima de nuestras cajas, ni cerca de nuestras cuerdas. No permanezcas ni dejes

nada a menos de un metro de nuestras cuerdas (hay modalidades de salto y ocasiones en las que las cuerdas parece que cobran vida propia y te pueden pegar un latigazo o arrastrar algo que has dejado cerca). No pises nuestras cuerdas. Sobre todo, no permanezcas pisando las cuerdas.

**Ten cuidado con los traicioneros postes que sujetan la barandilla bionda.** El golpe que te reservan para cuando te descuides es auténticamente doloroso. Ten especial cuidado si estamos haciendo góming y nos ayudas a subir la goma tirando de ella.

**Deja en paz a la plantilla.** No l@s entretengas haciéndoles preguntas o comentarios, esto puede afectar a la seguridad o, al menos, a su ritmo de trabajo. Si quieres hacer cualquier pregunta dirígete al@ jef@ de salto (al que va de rojo), que tiene la información más completa y, además, puede juzgar tu pregunta interesante para todo el resto de la clientela. Como mínimo, te podrá decir que más adelante responderá a tu pregunta.

**Cuidado con la barandilla exterior.** Cuando se reúne mucha gente se puede sobrecargar la barandilla y ésta podría romperse. Así que, intenta no tumbarte en ella y **que en ningún caso tu ombligo sobrepase la barandilla**, pues ¡te podrías caer!

**No arrojes ni dejes basura aquí.** Pregunta si hay alguna bolsa para la basura y, si no la hay, la prepararemos. Pasa mucha gente por el puente y, por ello, debemos cuidar bien este entorno, pues además de feo y desagradable, arrojar o dejar basura puede suponer peligro (infecciones, incendios, cortes, caídas...).

Si no has estado nunca en el puente, si no lo conoces, **pregunta cuál es el camino de subida y (si no tienes que saltar sino sólo mirar) el de bajada.** Se puede bajar a pie, también en coche, pregunta al@ jef@ de salto. Quienes suben sin conocer el camino o sin preguntar por él terminan haciendo una larguísima peregrinación turística por la Guipuzkoa más profunda. A veces de varias horas y dejándose la piel y la limpieza por el camino. Pregunta.

-----Salto de página-----

## **NORMAS DE SEGURIDAD**

Tal como hemos dicho, **la actividad que te ofrecemos** es muy segura. Bueno, mejor expresado, es super peligrosa, es mortal de necesidad, pero hacemos un milagro, **podemos hacerla totalmente segura**, con tal de tomar las medidas adecuadas.

Para ello, **todas las medidas y sistemas de seguridad están duplicad@s.** Si algun@ falla (y en las decenas de miles de saltos que llevamos) no nos ha fallado un@ sol@, siempre hay otro elemento para cubrirlo. Tienen que fallar dos medidas o elementos a la vez para que ocurra un accidente, y eso lo hacemos totalmente imposible.

Así, podemos afirmar que **un minuto saltando con o colgando de nuestras cuerdas es más seguro que estar un minuto** fumando un cigarrillo, estar un minuto **circulando** en bici, en moto, en coche, en tren, incluso **en avión**, que es el medio más seguro para desplazarse.

Pero el peligro y la sensación de peligro no tienen por qué coincidir, y eso queda claro comparando la sensación de riesgo que tiene la gente montando en avión o en coche.

Sólo un 1% de la población tiene pánico al coche, mientras un 25% no se atreve a subir al avión, cuando a todas luces es más seguro.

**No te coloques en el punto de salto hasta recibir nuestro permiso.** Te lo tiene que dar el@ jef@ de salto, sólo éll@ y, además, usando tu nombre propio: tiene que pronunciar tu nombre, de otro modo, por favor, no obedezcas. Por ejemplo: “**Marisa, sube**” o “**Gonzalo, pasa al otro lado**”.

**No saltes hasta recibir permiso: “3...2...1...¿Marisa!”.** O “**3...2...1...¿Gonzalo!**”. Alto y claro. No saltes en ningún caso antes de recibir permiso, el (casi)accidente más grave que (hasta ahora) ha ocurrido en Euskal Herria ocurrió por eso mismo, por no esperar permiso de salto.

**Como mucho** te haremos **3 veces la cuenta atrás** (un espacio de unos 30 segundos), después de eso pierdes tu salto y tu dinero.

Recomendación: **fíate**, salta en la primera cuenta atrás. Cuanto más tiempo pases al borde del puente más sufrimiento acumulas. Miedo multiplicado por cero es cero, miedo multiplicado por tiempo es sufrimiento. Y miedo vas a sentir, aunque no lo reconozcas.

El instinto (una especie de sistema operativo MSDOS que llevamos allá por el vientre) siempre te prohibirá saltar (“**¡NO! ¡NO! ¡NO! ¡NO! ¡NO! ¡NO!**”);, pues lo que vas a hacer es *contra instinto*. Ningún otro animal lo haría. Pero, nosotr@s, tenemos, otro sistema operativo (WINDOWS o, en el mejor de los casos LINUX), que nos hace poner en cuestión todos nuestros límites (“¿Por qué no?”). Fíate de él. Los seres humanos no aceptamos, no soportamos nuestros límites, pues nuestra imaginación (basándose en nuestra capacidad de abstracción) nos invita a superar cualquier límite (bucear, volar, ir a la Luna, alcanzar velocidades increíbles...). El miedo a la altura es uno de estos límites. Y superar ese miedo es placentero. Es más, **cuanto más miedo tengas antes de saltar, más vas a disfrutar después del salto** (pues has sido capaz de superar más miedo).

De verdad. De los más **de 22.000 saltos que llevamos**, sólo 5 personas han salido con una impresión demasiado fuerte, a disgusto, “chungo”. **La inmensa mayoría ha salido super contenta**, eufórica, con disposición de repetir.

Muy importante: **en el momento del salto fíate**. Lo más peligroso que puedes hacer es empezar a saltar y, de inmediato, intentar volver a agarrarte a los tubos (o a la barandilla), echarte para atrás. Si haces eso puedes recibir un mal golpe, incluso un golpe mortal. Es mejor que no saltes, o que saltes agarrad@ a otra persona que arriesgarte así. Te lo repetimos: si actúas así vas a hacerte daño, hasta puedes morir en el intento. Así que, ¡ten cuidado!

Nota: **saltando no tienes por qué sentir ningún daño**. No tienes que recibir ningún impacto. Las cuerdas o las gomas se tensan, pero están preparadas y dimensionadas para que esa tensión no sea brusca.

**No se recomienda saltar** a quien sepa que tiene **epilepsia**, alguna **deficiencia grave del corazón**, esté bajo los efectos de fuertes medicamentos o cualquier tipo de **drogas**, a

quien esté embarazad@ o a quien tenga alguna otra lesión, deficiencia o incapacidad que se pueda sospechar que puede hacer incompatible el salto (heridas o lesiones en los puntos de colocación o paso de arneses...). Ante cualquier duda, pregunta a quien te va equipar o al la persona responsable del salto.

.....Salto de página.....

## PROCEDIMIENTO

Primero, tras recibir (o leer) las instrucciones de salto, **has de leer y rellenar la papeleta de salto**. Una papeleta por cada persona y salto, la correspondiente a cada tipo de salto. Fíjate que se corresponde al tipo de salto que quieres hacer. Pon atención en cumplimentar toda la información que te pide (las indicaciones están en tres idiomas), correctamente y en letra legible. Toda la información que se te pide es por que la necesitamos. Por favor, todas las fechas (la de tu nacimiento y la del día de salto) ponlas en orden año-mes-día, siempre con cuatro-dos-dos dígitos (por ejemplo: 1966-07-31).

**Cuando rellenes una segunda papeleta** (tanto en el mismo día como si ya has rellenado una de nuestras papeletas anteriormente) será suficiente que rellenes los siguientes datos: **precio, nombre(s), apellido(s), fecha de salto y firma** (en caso de ser menor de 18 años, también firma y número de documento de identidad de responsable).

Bueno, has rellenado la papeleta y **te ponemos los arneses**: uno que te agarra todo el tronco (integral) y (al menos) otro que te agarrará de un tobillo. Tienen que quedar bien atados, ajustados, pero sin llegar a causar dolor.

En el siguiente capítulo analizamos las posturas de salto. Lo único que te adelantaremos aquí es lo siguiente: **quien salte de cara** (mirando al vacío) **llevará** un tercer arnés de pernera, que permite saltar en la postura más segura, pero para aterrizar en la postura más segura (de pie) necesitará ayuda. Quien salte de espalda, mejor expresado, quien salte de pie (para lo que es obligatorio ir de espalda), por el contrario, no tiene por qué llevarlo. Es decir, será optativo, para poder saltar hacia atrás pero para quedar cabeza abajo. Quien hace góming irá siempre con tres arneses.

Cuando todo está listo, tanto tu equipo personal como el sistema de salto (bloqueos, cuerdas o gomas), **ha llegado el momento de ponerse en el punto de salto**. Cuando el jefe de salto te ordene ponerte en el punto de salto, hazlo, encima de la barandilla si has escogido hacerlo desde ahí, al otro lado de la barandilla si ésa ha sido tu elección.

Entonces, por última vez, lo repasaremos todo y empezará la cuenta atrás: **“3...2...1...(tu nombre)!”** Aprovecha y salta en ese momento. Como máximo te haremos tres cuentas atrás. Tras ello, si no saltas, has perdido el salto, también tu dinero.

Cuanto más tiempo pases en el punto de salto más sufrirás (acumularás más sufrimiento), así que, **te recomendamos que saltes en la primera oportunidad**, así disfrutarás el máximo con el mínimo de sufrimiento. Es un momento difícil, cuanto antes lo pases antes y más disfrutas. Piensa que se trata de una **inversión**: Con un solo paso o salto **puedes transformar todo el miedo que tienes en disfrute**. Hazlo, pues, con confianza, y lo antes posible

## POSTURAS

Vas a tener varias posturas y opciones a escoger: podrás saltar **a solas o en compañía, hacia delante o hacia atrás, desde encima o desde debajo de la barandilla...**

Recomendación, salta desde encima de la barandilla, es más cómodo y seguro, salvo si estás muy “cardi”.

**En el caso del góming**, al menos la primera vez que lo hagas, **tendrás que saltar de cabeza**, y siempre sujet@ de los pies, así, al caer, evitarás un fuerte bamboleo que ocurre cuando saltas de pie (recuerda que vas atad@ de los pies), que puede hacerte sufrir fuerzas de hasta 8G (tu peso multiplicado por 8).

**Cada postura tiene sus características y sensaciones consecuentes.** Saltar para atrás es más fácil para la mayoría de la gente, pues no se ve el vacío delante. Pero, hay gente a la que le resulta más difícil saltar si no ven (hacia) dónde cae. No podemos adelantarte cuál es tu caso si no haces un salto en cada una de estas posturas. Así que tu escoges si prefieres saltar mirando al puente o al vacío.

También son **diferentes las sensaciones según cómo caes**. Si saltas de frente, como haces una vuelta completa (más bien  $\frac{3}{4}$ ), todo resulta más confuso, más rápido, repentino. De espaldas, en caso de mantenerte de pie durante la caída (y para eso basta con saltar agarrando las cuerdas con una de las manos), la “grabadora” funciona mejor, el salto se te hará más largo, te darás más cuenta de todo.

¿Qué es mejor? No podemos responder. **Cada cual escoja**. Si lo que quieres es *flash*, incnsiencia, *caña*, te recomendamos salta de frente (o hacer góming). Si lo que quieres es sufrir lo menos posible en el momento de saltar, salta de espalda. Y si lo que quieres es vivir, saborear, hacertelo lo más consciente posible, salta hacia atrás y manteniéndote de pie.

**Si alguien tiene problemas para soltarse de la barandilla**, si no se puede soltar en el último momento, que haga el *salto lapa*, es decir, que salte agarrándose a otra persona. En el salto en *tándem* o *salto lapa* (lo llamamos de esas dos maneras), en el último momento se suelta una sola persona (la que no tiene el *gen lapa*, es decir, la capaz de soltarse), de otro modo una (o ambas) puede(n) hacerse daño. Por ello, quien tiene más problemas para soltarse que salte agarrad@ al@ otr@ y que se suelte quien más decisión muestra.

**Si saltáis dos personas a la vez y lo hacéis de cabeza (desde encima de la barandilla y ambas agarradas directamente de los pies, y reaseguradas del pecho)**, necesitaréis la ayuda de otra(s) persona(s) para poder aterrizar bien. Así que saltad detrás de alguien y que se quede(n) abajo para ayudaros a aterrizar.

Si las dos personas saltan de pie, no irán de espaldas sino de medio lado, dando un costado al puente y de frente a quien la acompaña. En esa postura han de tener mucho cuidado de echar la mano del lado del puente a las cuerdas, para que éstas no les achuchen (y, en consecuencia) le hagan marcas en el brazo.

## TUS OBLIGACIONES

Saltes en la postura que saltes, **tras tu salto, has de desconectarte de tus cuerdas y, luego, conectar las cuerdas** y mosquetones que has empleado para tu salto **en otra** cuerda que te echaremos para ello, así, podemos preparar el siguiente salto.

Para hacer la conexión **has de soltar los cuatro mosquetones que llevas encima**, les abres la rosca, les empujas la puertecita y los sacas de tus arneses. Lo único que tienes que sacar de los mosquetones son las “*orejitas*” (o asas) de tus arneses (de pecho y de tobillo), nada más. Y, al hacer la conexión con la cuerda que te hemos bajado, conecta un único mosquetón, pues todos los demás (al quedarse interconectados), vendrán por detrás. Y no te molestes en cerrar la rosca de los mosquetones, no haces más que perder tiempo y darnos más trabajo. Tampoco se te ocurra ponerte a abrir los mosquetones de sólo rosca: abre los de cierre automático, los que empleas para saltar, cuya puerta se cierra automáticamente y no te hace falta andar con roscas.

**Tras saltar has de quedar equipad@ como antes de saltar:** arnés integral rodeando tu tronco, un (o dos) arnes(es) de tobillo (si has saltado de cabeza). No te quedes ni un solo mosquetón conectado a ti. Ni uno. Todos los mosquetones han de quedar en las cuerdas, siempre.

Tras el salto puedes quedarte bajo el puente (para ayudar o ver los saltos desde abajo) o subir al mismo.

Si tienes intención de hacer algún otro salto, déjate los arneses puestos, así nos ahorraremos el trabajo de equiparos para el segundo salto. Si tienes claro que no vas a hacer más saltos, pídemos permiso para quitártelos y déjalos donde te digamos o mándanoslo por la vía que te indiquemos. No te los quites sin permiso. Y para quitarte el integral **no sueltes ni una hebilla**, simplemente abres el pequeño cierre de plástico de tu pecho y bájate las tiras de los hombros y, así, todo el arnés