



HIGHJUMP Salto Límite
Asociación Cultural Deportiva
G-86410503

NORMAS E INSTRUCCIONES DE SALTO

Saltos encordados: Puente de Buitrago (Madrid).

- Estamos en el puente de Buitrago del Lozoya, en la estación abandonada de Buitrago – Gascones, Madrid. Este puente se sitúa en un tramo en desuso de la antigua vía de ferrocarril que hacía el trayecto entre Madrid y Burgos. Puedes ver la localización exacta del mismo y cómo llegar en www.highjump.es/buitrago
- Si vienes en coche deberás aparcar al final de la estación y acercarte al puente andando por el camino que sale desde ésta hasta el túnel, paralelo a las vías.
- Este puente tiene dos puntos diferentes para poder realizar saltos, con unas alturas de 30m y 40m. Nos permite desarrollar puenting, high jumping y bungee jumping.
- Los saltos encordados son una de las actividades más seguras que podrás realizar si cumples las recomendaciones que te damos.

SEGURIDAD EN EL PUENTE

- **Cuidado con el tráfico ferroviario.** Aunque actualmente en desuso, la vía podría entrar en funcionamiento en cualquier momento (podría pasar un tren de mercancías, un tren de rehabilitación de la vía, etc). Por tanto, extremaremos y cumpliremos taxativamente las siguientes indicaciones:
 - No andar por encima de las vías.
 - No permanecer encima de las vías.
 - No sentarse en las vías.
 - No dejar ningún objeto encima de las vías.
 - No dejar atado a ningún animal próximo a las vías.
 - No llevar animales sueltos.
 - Extremar el cuidado y vigilancia de niños pequeños.
 - Una vez en el puente, mantenernos en todo momento en el lado sur del mismo, donde tenemos un mayor espacio de seguridad para utilizar.
 - En caso de tener que cruzar la vía durante el trayecto hasta el puente, reconocer ambos sentidos de la misma para asegurarnos que no hay ningún tren en marcha y hacerlo con extrema precaución.
 - En caso tener que cruzar la vía en el puente, pedir primero permiso expreso a los monitores de la actividad y hacerlo con extrema precaución.
- **Cuidado con todo lo que se te pueda caer.** No sólo en el momento que vayas a saltar, sino incluso con lo que tengas encima, en los bolsillos, o dejes en algún lugar del puente. Pueden caer al vacío y golpear a cualquier persona que esté transitando debajo nuestro (personal del equipo, otros clientes o simples viandantes...) y puedes perderlo. No dejes objetos propios cerca de nuestro equipo. No permanezcas ni dejes nada a menos de dos metros de nuestras cuerdas (hay ocasiones en las que las cuerdas te pueden pegar un latigazo o arrastrar algo que has dejado cerca).
- **Cuidado con las piedras.** Al ser un puente ferroviario hay muchísimas piedras sueltas de granito y basalto en el suelo y en el borde del puente. Permanece en todo momento en las zonas liberadas de piedras y extrema la precaución al máximo para no golpear ninguna y que pueda caer al vacío. En caso de que caiga una piedra, o cualquier otro objeto, avisaremos con un grito potente a las personas que puedan estar debajo del mismo: ¡PIEDRA!
- **No permanezcas en la vertical del puente, ni debajo del mismo.** En caso de que caiga cualquier piedra u objeto tendrás menos tiempo de reacción y podría golpearte. Permanece alejado al menos 5 metros de la vertical del puente y estate alerta en todo momento.
- **Baja y sube del puente por el camino marcado.** Hemos marcado un camino con cintas de baliza negras y amarillas. Síguelas para bajar o subir del puente. De esta forma evitaremos abrir caminos nuevos y fomentar la erosión de un paraje natural.
- **Cuida nuestro equipo.** No pises nuestras cuerdas ni en general ningún equipo que tengamos en el suelo. De él depende la seguridad de todos nosotros.
- **Cuidado con la barandilla exterior.** La barandilla está en bastante mal estado y tiene tramos muy oxidados e incluso rotos. Cuando se reúne mucha gente en el mismo tramo se puede sobrecargar la barandilla y ésta podría romperse. Intenta no tumbarte en ella y que en ningún caso tu ombligo sobrepase la barandilla, podrías caerte.
- **No arrojes ni dejes basura ni colillas.** 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 un peligro (infecciones, incendios, cortes, caídas)...
- **Haz caso en todo momento de las indicaciones** y consejos que te den los monitores de la actividad. No desobedezcas sus instrucciones.

SEGURIDAD DURANTE LA ACTIVIDAD.

- **Todas las medidas y sistemas de seguridad están duplicadas.** Si alguna falla (que no nos ha ocurrido nunca) siempre hay otro elemento para cubrirla. Para generar un accidente deberían de fallar dos medidas o elementos a la vez, uno de cada sistema, lo que es prácticamente imposible. Independientemente de que no exista peligro, la sensación del mismo no va a desaparecer ya que vas a realizar una actividad totalmente contra instinto. Y vas a pasar miedo.
- **No cruces las vías ni te coloques en el punto de salto hasta recibir nuestro permiso.** Te lo tiene que dar el jefe de salto usando tu nombre propio. De otro modo, por favor, no obedezcas. "José, cruza las vías". "José, pasa al otro lado de la barandilla".
- **No saltes hasta recibir permiso.** El jefe de salto realizará una cuenta atrás desde 3 hasta decir tu nombre alto y claro, momento en el que has de saltar. "3, 2, 1... ¡José!". No saltes en ningún caso antes de recibir permiso. Tienes un máximo de tres cuentas atrás. Si no has saltado, puedes perder tu salto y tu dinero.
- **Salta en la primera cuenta atrás.** Esto no es obligatorio, pero sí es una recomendación. Cuanto más tiempo pases al borde del puente más sufrimiento acumulas: miedo por tiempo es sufrimiento.
- **Fíate.** Cuando saltes, hazlo con confianza. Lo más peligroso que puedes hacer es empezar a saltar e inmediatamente intentar volver a agarrarte al puente, echarte para atrás. Si haces esto puedes recibir un mal golpe y sufrir un accidente posiblemente grave. Es mejor que no saltes que arriesgarte así. El instinto siempre te prohibirá saltar pues lo que vas a hacer es contra instinto. Ningún otro animal lo haría. Pero vas a saltar. Nuestra naturaleza nos hace poner en cuestión todos nuestros límites. Fíate de ella. Los seres humanos no aceptamos, no soportamos, nuestros límites, pues nuestra imaginación (basándose en nuestra capacidad de abstracción) nos invita a superar cualquiera de ellos. El miedo a la altura es uno de los más arraigados. Y superar ese miedo es muy 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).

Nota: saltando no tienes por qué sentir ningún daño. No tienes que recibir ningún impacto. Las cuerdas 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 embarazada o a quien tenga alguna otra lesión, deficiencia o incapacidad que se pueda sospechar que pueda hacer incompatible el salto (dolor de espalda, dolor muscular, heridas o lesiones en los puntos de colocación o paso de arneses, etc). Ante cualquier duda, pregunta a quien te va equipar o a la persona responsable del salto.

RECUERDA

Para saltar con nosotros deberás haber leído, comprendido y aceptado el presente documento, así como las CONDICIONES publicadas en nuestra página web.

Los saltos encordados y con elástico son actividades de riesgo extremo, y no debes olvidarlo. Nuestra práctica y buen hacer profesional reducirán las posibilidades de accidente o lesión al mínimo, pero siempre existe un riesgo inherente a este tipo de actividades que es completamente imposible eliminar. Si saltas con nosotros aceptas este riesgo intrínseco bajo tu completa responsabilidad.

SALTOS ENCORDADOS

PUENTING

El puenting es un salto pendular desde puente que se realiza empleando cuerdas dinámicas (como las que se utilizan en escalada). Esta modalidad de salto encordado se inventó a principios de la década de los 70 en Francia cuando un escalador alemán saltó desde una pareja de puentes, conectado a uno de ellos y saltando desde el otro, realizando un gran péndulo de 50m. En España se comenzó a conocer a inicios de los 80, cuando algunos escaladores hallaron el modo de realizarlo utilizando un único puente, pasando las cuerdas por debajo del mismo.

El puenting es, dentro de nuestro bagaje de actividades, la experiencia más light que podrás vivir con nosotros. A pesar de ello, sigue siendo una de las prácticas más adrenalínicas que realizarás en tu vida. Saltar al vacío desde un puente es un ejercicio de superación personal muy extremo, con el que superar nuestros límites.

Los saltos de puenting los desarrollamos en el primer tramo útil del puente, sobre una altura de 30m. El anclaje al puente está situado en el lado sur del puente y saltaremos desde el otro. Después de saltar realizaremos una espectacular caída pendular de 20m.

La papeleta de puenting tiene un valor de 35€. Cada papeleta es canjeable por un único salto de puenting.

Los saltos se realizan desde detrás de la barandilla. Como primer salto, te daremos la opción de saltar de pie, de espaldas, agarrado al arnés integral, o de cabeza, de frente, agarrado al arnés de tobillo. Si ya has saltado más veces con nosotros, y lo has hecho bien, te podremos ofrecer saltar de otras formas, para que puedas experimentar nuevas sensaciones: de espaldas sujeto al arnés de tobillo (de ángel o de carpa), de tornillo, haciendo el pino, realizando un backflip, arrojándote entre cuatro personas, haciendo el superman (saltando desde dentro del puente y por encima de la barandilla)... ¡Cada salto es diferente!

Más información en www.highjump.es/puenting

HIGH JUMPING

El high jumping es un salto pendular desde puente u otras estructuras que se realiza empleando varias cuerdas dinámicas (como las que se utilizan en escalada) ancladas a un sistema de frenado especial, situado en una estructura distinta de la principal, normalmente situado varios metros por debajo. Esta modalidad de salto encordado la inventamos en marzo de 2012 buscando una nueva forma de hacer saltos con cuerda con los que poder experimentar caída libre real. En contra de los saltos de puenting, en los que durante toda (o casi toda) la caída la cuerda está en tensión sujetando al saltador, con el high jumping podemos realizar grandes saltos en las que poder experimentar totalmente la sensación de caída libre. Actualmente somos los únicos que desarrollamos esta modalidad de salto encordado con el que te garantizamos que experimentarás la sensación más bestia que puedas encontrar en España saltando desde un puente.

Los saltos de high jumping los realizamos en el segundo tramo útil del puente, a una altura de 40m. Primero realizaremos una caída libre real de casi 20m, seguida de una caída pendular de otros 10m. La sensación que experimentas durante esos tres segundos de caída libre es... indescriptible.

La papeleta de high jumping tiene un valor de 50€. Cada papeleta es canjeable por un único salto de high jumping.

Los saltos se realizan desde detrás de la barandilla. Como primer salto, te daremos la opción de saltar de pie, de espaldas, agarrado al arnés integral, o de cabeza, de frente, agarrado al arnés de tobillo. Si ya has saltado más veces con nosotros, y lo has hecho bien, te podremos ofrecer saltar de otras formas, como en el puenting. ¡Cada salto es diferente!

Más información en www.highjump.es/highjumping

El tirón que se experimenta cuando las cuerdas tiran de nosotros es mayor que el que se genera en los saltos de puenting. El tirón no es muy brusco ni debe generar molestias, pero los saltos se deben realizar con la mayor perfección para evitar posibles lesiones o golpes.

PROCEDIMIENTO

Una vez en el puente o en el aparcamiento (donde se te haya citado, a la hora que se te haya citado) pasaremos a daros las instrucciones de salto.

Normalmente se queda con toda la clientela, o con grupos reducidos (si tenemos un volumen de trabajo muy grande) a la misma hora, antes de empezar a realizar los saltos, para hacer una puesta en común con todos los participantes de la actividad; de esta manera ahorraremos tiempo a la hora de dar las explicaciones e intentaremos crear un clima agradable en el que todas las personas se sientan integradas. No sólo venimos a saltar y punto, sino a disfrutar de una experiencia inolvidable, en todos los sentidos. Recuerda que si no llegáis puntuales corréis el riesgo de perder vuestra reserva y vuestros saltos.

Finalizada la ronda de presentación y dudas, preguntas y respuestas sobre la actividad, pasaremos a repartir las papeletas de salto/contratos.

La papeleta de salto de puenting cuesta 35€ y es canjeable por un único salto de puenting. La papeleta de salto de high jumping cuesta 50€ y es canjeable por un único salto de high jumping. Si la actuación está adscrita a una oferta especial, o disponemos de un descuento o una oferta personal, lo indicaremos en la misma en el apartado correspondiente. Hay que cumplimentar toda la información que se te pide en la papeleta correctamente y en letra legible (preferentemente en mayúsculas). Las fechas hay que escribirlas en el orden año/mes/día "2011/12/31".

Después nos dirigiremos a la zona de salto, donde os pondremos el equipo necesario. En función del salto que vayáis a realizar, os equiparemos con uno o varios arneses integrales superpuestos, o con los arneses de tobillo. Siempre duplicamos la seguridad: si saltáis de cabeza, llevaréis puestos los arneses de tobillo y un arnés integral de seguridad; si saltáis de pie, llevaréis puestos dos arneses integrales superpuestos. Los arneses integrales os agarrarán de la cadera y del tórax, teniendo su punto de sujeción en el pecho. El equipo os tiene que quedar bien atado y ajustado, pero sin llegar a causar dolor.

Cuando todo esté listo, tanto el equipo personal como el sistema de salto (bloqueos, cuerdas, etc), se te indicará, si eres la próxima persona en saltar, que cruces las vías y te sitúes en el punto de sujeción al puente, donde procederemos a canjear la papeleta de salto y a haceros la conexión del anclaje de fortuna a la barandilla y a las cuerdas. Hecho esto se os ayudará a pasar al otro lado de la barandilla (o a subiros a ella) para situaros en el punto de salto.

Una vez repasado por segunda y última vez todo el sistema y comprobado que todo esté OK te soltaremos el anclaje de fortuna al puente y se te hará la cuenta atrás. Cuando digan tu nombre, salta. "3, 2, 1... ¡Juan!". Recuerda que, en principio, sólo dispones de tres cuentas atrás. Una vez finalizada la tercera cuenta atrás, si no has saltado, perderás el salto (y por consiguiente, tu dinero).

Realizado el salto soltaremos los bloqueos y procederemos a descenderte al suelo, bajo el puente.

TUS OBLIGACIONES

Una vez realizado el salto y con los pies en el suelo, has de desconectarte de las cuerdas y desequiparte. Una vez libre, has de conectar todos los arneses y mosquetones que hayas usado en tu salto, así como la cuerda con la que has saltado, a otra cuerda o pareja de cuerdas que te tiremos desde arriba, tal y como te hayamos indicado previamente. Para ello deja conectado un mosquetón a los arneses y a la cuerda de salto y conéctalo a la otra cuerda; el resto de mosquetones los puedes dejar sujetos de un arnés o de cualquiera de las cuerdas. (Solemos contar con un monitor que desempeña estas funciones)

Tras el salto puedes quedarte bajo el puente (para ayudar o ver los saltos desde abajo) o volver a subir andando. Si tienes intención de canjear más papeletas por saltos ese mismo día, avísanos antes de saltar para que te indiquemos si debes desequiparte o no. Si vas a realizar uno o varios saltos después, deberás dejarte los arneses puestos tal y como los llevabas antes de efectuar el salto y solo tendrías que conectar los mosquetones y la cuerda de salto a la cuerda de conexión.

POSTURAS

SALTO DE PIE, DE ESPALDAS

Es la postura básica de salto. El anclaje a las cuerdas se realiza al arnés integral, a la altura del pecho.

Realizaremos el salto de pie, de espaldas al vacío y con el puente delante de nosotros. Las cuerdas se extenderán desde nuestro pecho hasta nuestros pies, pasando entre ellos para cruzar el puente por debajo, hasta el otro extremo, donde están las sujeciones.

Daremos un pequeño salto hacia atrás de entre medio metro y un metro manteniendo el cuerpo (pies, piernas, tronco, hombros y cabeza) totalmente en vertical. Empezaremos a caer con los pies por delante y nuestras vísceras dejarán de caer, lo que nos generará, unido al miedo y a la impresión, una sensación muy extrema. En cuanto empiecen a actuar las cuerdas notaremos un pequeño tirón y una tensión que nos acercará a la vertical del puente mientras caemos, en un movimiento pendular. Nuestras manos irán directas a agarrar las cuerdas, intentando asirse a algo tangible, y el arnés sujetará nuestro peso.

Acabaremos el salto con un gran columpio de un lado al otro del puente. Cuando el penduleo empiece a cesar, nos soltarán los seguros que sujetan las cuerdas al puente y nos empezarán a bajar poco a poco hasta que toquemos el suelo con los pies.

Este salto resulta el más sencillo de realizar y el más difícil en el que ocurra algún accidente por saltar de forma errónea. Al no ver el vacío de frente da menos impresión saltar –lo que muchas personas agradecen-, pero seremos mucho más conscientes de la caída mientras nos precipitemos al vacío y el salto se nos hará más largo.

SALTO DE CABEZA, DE FRENTE. STRAPS (ARNESES DE TOBILLO).

Este salto lo realizaremos de cabeza al vacío, pero atados a los tobillos como arnés principal. De esta forma minimizamos los riesgos del mismo y podemos ofrecerlo como primera opción en cualquier modalidad de salto.

El anclaje a las cuerdas se realiza a los straps (arneses de tobillo) como sujeción principal y un reenvío hasta el arnés integral, que es de seguridad. Realizaremos el salto de cabeza, de cara al vacío y con el puente detrás de nosotros. Las cuerdas se extenderán desde nuestros pies para cruzar el puente por debajo, hasta el otro extremo, donde están las sujeciones.

Daremos un pequeño salto de cabeza hacia delante, o simplemente nos dejaremos caer hacia delante, primero la cabeza y después nuestros pies, para tomar lo más pronto posible una posición vertical con la cabeza por delante. En cuanto nos hayamos precipitado unos metros cabeza abajo las cuerdas empezarán a actuar y los straps tirarán de nosotros, dejándonos colgados boca abajo. Acabaremos el salto con un gran columpio de un lado al otro del puente.

Cuando el penduleo empiece a cesar, nos soltarán los seguros que sujetan las cuerdas al puente y nos empezarán a bajar poco a poco hasta que el monitor que está en el suelo nos recepcione. Mientras nos están frenando el penduleo no debemos agarrar al monitor que nos espera abajo. Éste nos pedirá que extendamos nuestros brazos y nos frenará lo antes posible. Una vez nos tenga sujetos, nos miraremos el ombligo y apoyaremos nuestra nuca en su hombro. Cuando nos tengan bien sujetos en esta posición nos bajarán, nuestra cabeza quedará en el hombro del monitor y nuestros pies descenderán hasta apoyarse en el suelo.

Este salto resulta más sencillo de realizar que su homólogo con la sujeción al pecho, y es más difícil en el que ocurra algún accidente por saltar de forma errónea. Al encontrarnos de cara al vacío nos dará mucha más impresión y miedo saltar, por lo que disfrutaremos muchísimo ese primer instante de vencer el miedo nada más saltar. El resto del salto, al quedarnos bocabajo será más caótico y a algunas personas les puede resultar un poco angustioso, pero es muy rápido y enseguida estaremos de nuevo en el suelo.

¡Nos vemos en el puente! ¡Esperamos que disfrutes!

HIGHJUMP Asociación Cultural Deportiva

www.highjump.es

www.facebook.com/SaltoLimite