



NORMAS E INSTRUCCIONES DE SALTO

Saltos encordados: Puente de Buitrago (Madrid).

LOCALIZACIÓN

- 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.madridpuenting.com/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

Tanto si vienes a realizar la actividad como si vienes a acompañar a alguien, tienes que seguir unas fáciles directrices para hacer que todo sea seguro para todos en todo momento.

- Cuidado con el tráfico ferroviario. Aunque actualmente en desuso desde hace años, la vía podría entrar en funcionamiento en cualquier momento (podría pasar un tren de mercancías, un tren de rehabilitación de la vía, etc). Por lo 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 de que no hay ningún tren en marcha y hacerlo con extrema precaución.
 - En caso de 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. Vacía tus bolsillos antes de ser equipado para saltar. No permitimos saltar con elementos que se puedan caer (cámaras sin sujeción apropiada,

móviles en la mano, etc). El equipo de HIGHJUMP no dispone de instalaciones para guardar los objetos personales de los participantes, por lo que no dejes nada sin supervisión, nosotros no nos responsabilizamos de su pérdida o robo. Si dejas tus pertenencias a cargo de alguien que no salte en ese momento, pon especial atención a dónde las dejáis pues pueden caer al vacío y golpear a cualquier persona que esté transitando debajo de nosotros (personal del equipo, otros clientes o simples viandantes...) y puedes perderlo. 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). No fumes cerca del equipo de seguridad y no dejes bebidas abiertas cerca del material.

- 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 limpias de piedras y extrema la precaución para no golpear ninguna pues puede caer al vacío. En caso de que caiga una piedra accidentalmente, o cualquier otro objeto, avisa 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. Permanece alejado al menos 5 metros de la vertical del puente y estate alerta en todo momento de la posible caída de objetos desde arriba, siempre haciendo caso a las indicaciones del personal de HIGHJUMP.
- Baja y sube del puente por el camino marcado. Existe un sendero bien marcado para subir al puente, de esta forma evitaremos abrir caminos nuevos y fomentar la erosión de un paraje natural.
- Cuida nuestro equipo. No pises nuestras cuerdas ni ningún equipo que tengamos en el suelo. De él depende la seguridad de todos nosotros. No fumes una vez equipado ni acerques los equipos a ningún elemento cortante, abrasivo o que pueda dañarlo. Cuando acabes la actividad espera a que alguien del equipo de HIGHJUMP te desequipe, no te lo quietes solo si no te lo indican.
- Cuidado con la barandilla exterior. La barandilla tiene tramos oxidados e incluso rotos, no te apoyes en ella en ningún caso y permanece alejado de los tramos rotos.
- No tires basura ni colillas. El puente está situado en un entorno natural el cual hay que proteger. Pregunta si hay alguna bolsa para la basura (siempre disponemos de un cubo para tal fin), si no hay la prepararemos. Si puedes llevarte algo contigo aunque no lo trajeras, la naturaleza te lo agradecerá. Nosotros hacemos batidas de recogida de basura periódicas, pon tu granito de arena.
- 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. En todos los puntos de la cadena de seguridad los sistemas están duplicados, nunca vas atado a solo un dispositivo. De este modo, si alguna parte de alguno de los dos sistemas fallara (no nos ha ocurrido nunca) siempre hay otro elemento para suplirlo. Es una de las actividades extremas con más seguridad real (todos los factores de riesgo están bajo control en un entorno controlado) y más sensación aparente de riesgo, por ello 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. "María, cruza las vías". "María, 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... María!". No saltes en ningún caso antes de recibir permiso. Tienes un máximo de tres cuentas atrás. Si no has saltado en la última, 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 tensión acumulas y más te puede constar saltar. La forma de saltar ha de ser hacia adelante, impulsándote con confianza como si quisieras dar un

planchazo a la piscina todo lo lejos que puedas. Es importante soltar ambas manos de la barandilla primero para hacer el salto correctamente y hacerlo en una postura simétrica. No amagues pues puedes resbalar y caer en una postura descontrolada o incluso golpear el puente, hazlo de una. Tu conexión principal está en los pies por lo que quedarás colgado boca abajo debajo del puente tras el salto. En ese momento, mírate los pies y sube con las manos por la cuerda que une tu arnés integral del pecho a los pies, de este modo subirás tu cabeza y evitarás marearte.

- El salto es totalmente indoloro. Si no tienes ninguna lesión previa que contraindique la práctica de la actividad, no tienes por qué sentir ningún daño. Las cuerdas y los sistemas están preparados y dimensionados para que el tirón no sea brusco.

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. Siempre es mejor consultar con tu médico previamente. Las limitaciones de peso son de 115kg para puenting y highjumping, 100kg para bungee jumping y el peso de ambos participantes no puede exceder los 160kg en puenting tandem.

RECUERDA

Para saltar con nosotros deberás haber leído, comprendido y aceptado el presente documento, así como las CONDICIONES publicadas en nuestra página web www.madridpuenting.com. Antes de saltar deberás firmar el documento obligatorio por ley para esta cubierto por el seguro de que disponemos para la actividad y en el que te informaremos de varios puntos de seguridad de nuevo. Además, los instructores te explicarán verbalmente las instrucciones de seguridad referentes al salto antes de comenzar con la actividad.

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.

PROCEDIMIENTO

Cuando formalices tu reserva online recibirás un email de confirmación con toda la información necesaria del día de la actividad. En este email te detallaremos la hora de llegada y los saltos que has reservado. Especificamos que tenéis que llegar 20 minutos antes de la hora para poder llevar a cabo los trámites previos al salto. Si no llegas con ese tiempo de antelación o llegas tarde a la cita, tendrás que esperar considerablemente a que tengamos un hueco entre el resto de reservas del día o podrás incluso perder tu salto... rogamos puntualidad para evitar molestias.

Encuanto llegues serás atendido por el personal de oficina, el cual te dará las explicaciones pertinentes y te entregarán una papeleta de salto en función del salto que elijas. Hay que cumplimentar toda la información que se te pide en la papeleta de forma veraz y legible (preferentemente en letras mayúsculas). Solicitaremos el DNI de los participantes para verificar la identidad.

Tras esto, siempre antes de iniciar la actividad, se liquidarán los importes que haya que liquidar. Los precios de nuestras actividades están detallados en la web www.madridpuenting.com y se aplicarán estas tarifas. Si la actividad está adscrita a una oferta especial o dispones de un pack previamente comprado con otras tarifas, serán éstas las que se apliquen previa validación de los códigos para veridicar las ofertas. Si los códigos entregados no son correctos o falta documentación, las ofertas no serán aplicables y la actividad quedará sujeta a las tarifas de nuestra web. Normalmente pedimos el pago de una fianza por anticipado, si el día de los saltos faltan participantes de una reserva, esta fianza se cobrará íntegra, no restándose del total a abonar. Si dispones de un vale regalo o un pack de experiencias, el precio que tenemos en cuenta para ampliar las prestaciones en el caso de que queiras contratar más servicios o cambiar los que ya incluye por otro de mayor coste es el precio de

reembolso de la actividad, no su PVP de venta. Por ello, si quieres ampliar las prestaciones de tu pack la diferencia a pagar no tiene en cuenta la comisión del colaborador.

Después de estos trámites, nos dirigiremos a la zona de salto donde os pondremos la equipación de seguridad necesaria. En función del salto que vayáis a realizar, os equiparemos con unos arneses u otros pero siempre duplicando 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. 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 canjearos la papeleta de salto y a haceros la conexión del anclaje de seguridad a la barandilla y a las cuerdas de salto, estando atado en todo momento a dos puntos. Tras esto, os ayudaremos a pasar al otro lado de la barandilla (o a subiros a ella) para situaros en el punto de salto y terminar las conexiones y revisar las instalaciones.

Una vez repasado por tercera y última vez todo el sistema y comprobado que todo esté OK te soltaremos el anclaje de seguridad provisional de la barandilla y te haremos la cuenta atrás. Cuando digamos tu nombre tras la cuenta atrás habrás de saltar. "3, 2, 1... ¡Juan!". Recuerda que sólo dispones de tres cuentas atrás que son tres intentos para saltar. 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, donde un monitor te asistirá y desequipará. Te dará las instrucciones de donde permanecer y las indicaciones para seguir el camino de vuelta.

POSTURAS DE SALTO

Las modalidades de salto (puenting, highjumping y bungee jumping) no se diferencian por cómo saltas, si no que son instalaciones en puntos diferentes del puente. Independientemente de la modalidad de salto que elijas, te describimos las opciones de saltar que tienes en cada una (bungee jumping solo puede hacerse de cabeza):

SALTO DE PIE Y 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 y soltando las manos de la barandilla. Caeremos de este modo con los pies por debajo 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 guiará por debajo del puente en un movimiento pendular. Nuestras manos irán directas a agarrar las cuerdas, intentando asirse a algo tangible, y el arnés sujetará nuestro peso. Te recomendamos no cogerte a nada y si no puedes evitarlo, mejor cógete al arnés, nunca a los mosquetones.

Acabarás el salto con un gran columpio de un lado al otro del puente. Los moitores desbloquearán 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 ay que 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 Y DE FRENTE CON STRAPS (ARNESES DE TOBILLO)

Este salto lo realizaremos de cabeza al vacío, pero atados a los tobillos como arnés principal. De

esta forma evitamos el volteo brusco que supondría saltar atado al pecho y logramos una mayor sensación de caída pues miramos todo el rato el suelo aproximarse.

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 horizontal con la cabeza por delante. Es importante soltar las manos de la barandilla a tiempo y alejarnos del puente recto, simétricos. En cuanto nos hayamos precipitado unos metros 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, desbloquearemos los seguros que sujetan las cuerdas al puente y os empezaremos a bajar poco a poco hasta que el monitor que está en el suelo os recepcione. En la espera, es recomendable que os incorporéis ayudandoos de la cuerda que une vuestros pies con el pecho para tener la cabeza más arriba y evitar mareos. Mientras nos están frenando el penduleo no debemos agarrar al monitor que nos espera abajo. Éste nos pedirá que extendamos nuestros brazos antes de llegar a su altura 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 emocionante que saltar de espaldas, 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. 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 salto Límite S.L.

www.madridpuenting.com

www.facebook.com/SaltoLimite