

# DEPORTES DE RIESGO



## AUTORES:

Daniel Arias  
Onintza Beldarrain  
Erik Frutos  
Jon Cerdeira

# Índice

- Introducción . . . . . Pág.1
- Puenting . . . . .Pág. 2~4
- Rafting . . . . . Pág. 5~7
- Ala delta . . . . . Pág. 8~10
- Parapente . . . . . Pág. 11~13
- Red Bull Rampage . . . . . Pág. 14~20
- Bibliografía . . . . . Pág. 21~22

# Introducción:

Los **Deportes de riesgo** son aquellos deportes o actividades de ocio que presentan un peligro real o aparente. Estos deportes son realizados en difíciles o extremas condiciones.

En este grupo entran muchos deportes ya existentes que implican cierta dosis de exigencia física y sobretodo, mental. Por ejemplo, se incluyen los deportes más exigentes dentro del excursionismo, [escalada en hielo](#), [escalada en roca](#), etc.; y otros de reciente creación como [bungee](#), [snowboard](#), etc.

Diferentes tipos de Deportes de riesgo:

- Un deporte, no extremo, se puede definir como deporte de riesgo si se practica bajo **condiciones especiales** o **circunstancias particulares no habituales** en él. Por ejemplo, la escalada en roca a unos centímetros del suelo ([bulder](#)) no está considerado como "deporte extremo", pero si se realiza en una pared vertical rocosa a cientos de metros de altura, entonces sí es considerado como tal.

- Considerar que una persona practica un "deporte extremo" cuando lo hace **por primera vez**. Por ejemplo, el [descenso de un río](#) de clase IV es bastante extremo para esas personas que nunca antes se habían subido a una balsa y lo sentirán como muy por encima de sus capacidades personales. Estas primeras experiencias también pueden ser llamadas "deportes de riesgo"

Hoy en día, en algunos países empiezan a utilizar el término "deporte de aventura" cuando se practican deportes de más alto riesgo de lo normal sin ser profesionales. Un ejemplo de esto, es la diferencia que existe entre "espeleología" y "espeleísmo": *el primero se refiere a una actividad científica, mientras que el segundo hace referencia a aquellas personas que lo practican por deporte.*

Estos son algunos de los deportes de riesgo más conocidos, junto a una introducción respecto a cada uno, su historia, sus riesgos y medidas de seguridad, y los materiales empleados en cada uno de estos deportes.

# Puenting

- Introducción

El puenting es un deporte extremo. Consiste en realizar un salto encordado en forma de péndulo desde un puente.

No todas las modalidades de salto (goming, penduling, tirolina, parabloling etc.) son puenting. El puenting destaca, ya que como su nombre indica, se realiza desde un puente. Hay actividades similares (supersalto, sky coaster, swing jumping), en forma de péndulo que se realizan sin puente.



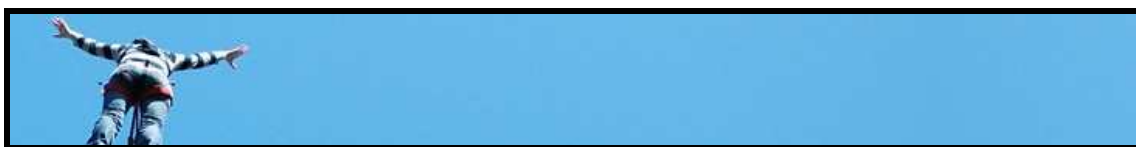
- Historia



El puénting se inventó a principios de los 70 en [Francia](#). Helmut Kiene, escalador, conectó una cuerda en uno de los puentes que cruzan el río Les Usses y saltó desde el otro. Al saltar realizó un péndulo de unos 50m de dimensión. A esta actividad se le llamó el péndulo de Kiene. En castellano se la bautizó como puénting, palabra tomada prestada del Ingles.

En España se comenzó a conocer a inicios de los 80, cuando algunos escaladores hallaron el modo de realizarlo con un solo puente, al pasar las cuerdas por debajo del mismo, y hoy en día son, decenas los puentes que se emplean para la actividad. El puénting no es conocido más que en el área de influencia castellana.

- Peligros y medidas de seguridad



El puénting, si lo realizas debidamente, es una actividad de muy bajo riesgo aunque se piense lo contrario.

1. Saltar mal. Es el mayor riesgo, para muchas personas suele ser la primera vez que practican este tipo de deportes y el nerviosismo suele llevarles a actuar mal. Al saltar de frente con la conexión en la cintura, quien salta se suele doblar para atrás y eso puede lesionarle la cintura.

2. Que el puente no haya sido debidamente probado o emplear un puente inadecuado. Para el puénting la altura del puente debe ser más del doble que su anchura.

3. Dejar cuerda sobrante. Así se intenta aumentar la caída en puentes de altura excesiva. Pero eso castiga tanto al material como a quien salta.

4. No adecuar las tensiones de las cuerdas. Siempre debería ser una sola cuerda la que sostiene a la persona que salta, así su dinámica suaviza la caída.

5. Instalación inadecuada. Las cuerdas no deben de estar situadas, excesivamente entre ellas en el punto de instalación. Si una cuerda fallara la persona podría desviarse tanto que chocaría con un costado.

6. La rotura de una cuerda. Es muy difícil, pero una mala instalación lo puede provocar.

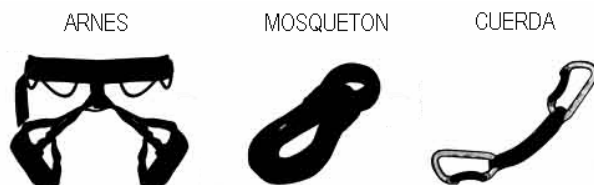
7. Saltar sin recibir permiso. Esto se suele deber a una falta de normas y explicaciones claras.

8. Caída de objetos. Quien salta no debe llevar nada que se le pueda escapar.

Hay otros riesgos (terremotos, rachas repentinas de viento, colisiones con aparatos voladores, aves, perdigones perdidos...) que no están en manos de quien organiza o gobierna el salto, pero que debe prever y paliar, en lo posible.

- Equipo

Para la práctica del puenting es necesario:



\_Dos cuerdas dinámicas de escalada, de 10,5 mm a 12 mm de diámetro y con una resistencia aproximada de 2500 kg. La longitud se establecerá en función del puente donde se vaya a realizar el salto.

\_Cadenas de acero (4 ó 5), que sean del mayor grosor posible y que dispongan de sus correspondientes grilletes para cerrarlas.

\_Dos "Ochos" descendores, cada uno con su mosquetón de seguridad.

\_Arnés.

\_Un rollo de cordino (*cuerda auxiliar*), que deberá ser algo más largo que la altura total del puente, con un mosquetón para recuperar los cabos de cuerda.

\_En cuanto a la ropa, bastará con que sea cómoda, una camiseta y un pantalón, el cual es recomendable que no sea muy corto, para que el arnés resulte más confortable.

\_Guantes, para evitar rozamientos y fricciones con las cuerdas.

Por supuesto, antes de saltar realizaremos una pormenorizada revisión de cada parte del material.

# Rafting

- Introducción



cuerpos de agua. Otra denominación común para este tipo de ríos es simplemente "rápidos".

El descenso de ríos es una actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer el cauce de ríos en la dirección de la corriente, por lo general sobre algún tipo de embarcación o balsa. Por lo común los ríos que se navegan tienen algún grado de turbulencia, éstos también son llamados ríos de "aguas blancas" debido a que este color es característico de la espuma que genera la turbulencia en los

Las embarcaciones más comunes que se utilizan son la balsa, la canoa o el kayak, que puede ser rígido o inflable.

Esta actividad se conoce también por la palabra en inglés *rafting*.

- Historia

El rafting es producto de los exploradores, cazadores y pescadores de rápidos que descendían en pequeños botes y balsas por las pendientes acuáticas. Esta actividad se popularizó luego en diversas regiones de Europa y Estados Unidos. El rafting también viene de antiguas balsas de troncos de madera atados entre sí en las que un personaje se dejaba deslizar río abajo. La primera expedición de rafting se le acredita al Teniente John Fremont del Ejército de los EE.UU en el año 1842, cuando realizó una expedición por el River Platte.

- *Peligros y medidas de seguridad*

Por la naturaleza de la actividad se requiere un estricto apego a la técnica, al equipo y a la seguridad. El adecuado uso del equipo y el conocimiento de las técnicas básicas de remado y rescate es indispensable aún cuando se va con un guía experto o con una compañía de descenso de ríos.

### Señales

Existen señales visuales importante (que no se puede prescindir) para la comunicación en los rápidos, ya sea entre personas o entre embarcaciones. Las principales son:



- Hombre al agua.
- Alto.
- Adelante.
- Reunión. Se utiliza para dos o más embarcaciones.
- Peligro, se requiere orillarse o extremar precauciones.

Una buena medida de seguridad es no navegar solo, siempre es recomendable descender un río en grupos de dos o más embarcaciones.



- Equipo



1. Embarcación, traje de neopreno, remos, etc. especializados para descenso de ríos.
2. Un guía, timonel, posee experiencia y conocimientos sólidos de los rápidos de acuerdo a la clase de río por recorrer.
3. Equipo personal: chaleco, casco, ropa y calzado adecuados, dependiendo de que caso también se necesita un traje de neopreno.
4. Equipo colectivo adicional: cuerdas de rescate, bolsas secas, alimentos y bebidas, bomba de aire, anillas y botiquín.
5. Equipo adicional para timonel: silbato, por si pasa algo o alguien se pierde...

Equipo personal adicional de seguridad y rescate: cuchillo para río, cinta extensible o cola de vaca y arnés.

Equipo necesario: chaleco, casco, calzado, vestimenta, accesorios, remos.

# Ala delta

- Introducción



El ala delta es un mecanismo construido para planear y realizar vuelos sin motor.

El despegue y aterrizaje se efectúan a baja velocidad, por lo que es posible realizarlos a pie.

Cuando los hermanos Wright inventaron el vuelo motorizado, el interés en el ala delta y el control pendular

desapareció.

La adaptación más exitosa fue realizada por el australiano John Dickenson en 1963.

- Historia

El primer hombre en volar (no en elevarse en el aire) fue Otto Lilienthal, que en 1891 hizo su primer vuelo dejándose llevar por el viento con sus alas rígidas y desde un montículo de 15 metros. En otro de sus intentos, una ráfaga de viento le precipitó contra el suelo en vísperas del primer vuelo con motor.

El 27 de enero de 1912 nació en California de la mano de Francis Rogallo el primer ala delta plegable, económico y fácil de manejar, lo que supuso un impulso decisivo para el nacimiento de la aviación deportiva. Los primeros vuelos se realizaron en los EE.UU. y después se extendió por Europa. A España llegó hace 23 años de la mano de Stuart Soule que solía volar por las laderas de La Pinilla.

- Peligros y medidas de seguridad

1. Equipo de uso obligatorio:

- Arnés, casco, paracaídas de emergencia, doble cuelgue de seguridad.

2. Equipo de uso recomendado:

- Emisora de 2 m (obligatoria en competición), Botas con protección para el tobillo, Vestimenta y equipamiento adecuado: mono de vuelo, guantes y gafas, Altímetro, bariómetro y brújula.

- Equipo

1-Ala Delta: hay de muy diversos tipos, debiendo elegir en función de la persona, la altura, etc.

2-Ropa adecuada: mono, traje especial, etc. Todo depende de las condiciones en las que se realice.

3-Casco.

4-Gafas.

5-Guantes.

## Elementos



Tiene una superficie de tela muy grande, con forma de delta, y parte de lugares elevados para planear.

Este deporte se basa en el aprovechamiento de corrientes ascendentes de aire o termal que con un ala delta, vuelan por los principios que se aplican a cualquier aeronave. Aprovechando las corrientes de aire ascendentes, el piloto puede mantenerse en vuelo durante largos periodos y realizar acrobacias.

El ala delta se compone de una vela sustentada en una estructura de aluminio y en su interior, en el centro, va suspendido el piloto por medio de un arnés y normalmente adopta una posición de tendido, dirigiendo el ala delta por medio de cambios de posición pendular con lo cual desplaza el centro de gravedad.

Las dos formas de despegue más utilizadas son remolcado y el despegue, este se realiza corriendo por una pendiente hasta que el ala logra despegar unos metros del suelo. Para obtener velocidad necesaria.

## Parapente

### ● Introducción

El parapente es un deporte de riesgo que se practica con el ala o planeador ligero flexible. Nació a finales del siglo XX, cuando los montañeros lo utilizaban para bajar volando desde las cimas que habían ascendido.

He aquí las características del parapente:

- Las dimensiones del parapente varían según el peso y el nivel del piloto.
- El equipo básico cuesta alrededor de 3.800€.
- El parapente es un ala flexible y esta hecho de una tela llamada ris-top.
- Se puede pilotar con los comandos; con estos se gira a la derecha o a la izquierda. Otro factor importante es el peso del piloto.
- Aunque la mayoría de veces los vuelos suelen ser cortos, si las corrientes de aire, el clima, la hora del día, el lugar y otros factores son favorables se pueden lograr largos y espectaculares vuelos.



## ● Historia

El parapente es algo nuevo, sin embargo sus orígenes se confunden con el de otros deportes y sectores aeronáuticos.

Sus primeros protagonistas fueron todos aquellos valores que, desde posiciones aventajadas, se decidieron a subirse a esas alas de cuerdas y tela.

A finales de los años 50, Francis Rogallo patentó numerosas variantes de desarrollos de cometas; unos años más tarde vino la inyección de medios humanos y económicos de la Nasa.

Tras varios intentos La Nasa optó finalmente por las campanas semiesféricas, y el paracaidismo civil y militar enseguida se benefició de aquellos diseños.

Pocos años más tarde, el surf compartía las costas californianas con las primeras alas delta y en Australia remolcaban con lanchas aquellas alas flexibles.

## ● Peligros y medidas de seguridad

- Debemos dominar los conceptos teóricos antes de emprender el vuelo, tales como la influencia del viento o el despliegue del parapente.
- El despegue y el aterrizaje deben ser previamente estudiados a fin de no encontrarnos con obstáculos que pudieran entorpecer el normal desarrollo de la actividad.
- Las condiciones atmosféricas deben ser óptimas, es necesario evitar los bancos de nubes, que pueden causar desorientación.
- La velocidad máxima del viento es de 30 km/h, siendo la óptima entre 10 y 20 km/h.
- Existen parapentes de dos plazas y es conveniente emplearlos al principio a fin de ir cogiendo confianza.

Las primeras horas del día suelen ser las más adecuadas para la práctica.

- Equipo

- Parapente
- Una silla
- paracaídas de emergencia: debe ser desplegado y plegado cada tres o seis meses
- Cintas de anclaje
- Vela
- Arnés.
- Casco.
- Guantes.
- Botas que nos permitan caminar y correr con seguridad.
- Abrigo y guantes. Ya que al ascender encontraremos capas de aire muy frío.
- Alti variómetro, Un aparato que nos indique si subimos o si perdemos velocidad y a que velocidad vamos
- Es conveniente llevar al principio una radio de navegación, a fin de poder comunicarse con tierra.



# Red Bull Rampage

- Introducción

El Red Bull Rampage es considerado un deporte de riesgo. Desde el año 2001 se celebra en las montañas de Virginia, Utah ( EEUU) y este deporte consiste en bajar una montaña en el menor tiempo posible, para ello pueden usar cualquier camino que quieran.



De entre los riders que compiten en este deporte Andreu Lacondeguy en uno de los mas distinguidos.

Dentro de este deporte también encontramos distintas modalidades, así como, Nothshore, Street Parks, Dirt Jump y Big Air entre otros.

- Historia

Con la llegada de las BMX en los años 70, la bicicleta dejó de ser un vehículo de paseo o carrera para convertirse en una máquina de hacer piruetas. Las características de esta bicicleta invitaban a sus pilotos a hacer saltos, giros y todo tipo de maniobras artísticas sobre las dos ruedas. Nació el "Freestyle", el estilo libre del piloto que consiste, en hacer lo que se le ocurra, sin límites a la imaginación.



Unos años después llegó el "boom" de la "mountain bike", una bici con ruedas más grandes que las habituales, lo que permite conseguir mayor distancia en los saltos y eso supone aún más riesgo. Con este modelo surge el "Freeride", una fusión entre los trucos de la BMX, influencias del motocross e incluso maniobras del 'snowboard'. Y de nuevo, la práctica sobre la bici no tiene más límites que los que se pone quien la maneja.





## Rider: Andreu Lacondeguy

Andreu nació en Linás del Vallés, Barcelona, en 1989. Hoy vive con su hermano Lluís (también profesional de Freeride) entre Linás y California.



Andreu apareció por primera vez en un circuito de Freeride en 2007 y ahora suele competir en Downhill y BMX. Andreu fue uno de los riders más progresivos del mundo en 2006. Backflips, 360's, tailwhips y supermans no son un problema para él. Es miembro del equipo Kona Clump Team junto con Paul Basagoitia y John Cowan entre otros.

### Sus mejores resultados:

2007-1er puesto: Qashqai Urban Challenge Dirt, Milan (Italy)

2007- 2º puesto: 26TRIX, Leogang (Austria)

2007- 2º puesto: Kona White Style, Leogang (Austria)

2006- 1er puesto: Marzocchi Airdrome, Munich (Germany)

2006- 2º puesto: BRAUN 26TRIX Leogang (Austria)

2006- 2º puesto: Red Bull District Ride Catania (Italy)

2006- 3er puesto: Red Bull District Ride Overall

### Modalidades del Red Bull Rampage:

*Nothshore:* North Shore, es una provincia Canadiense y que da nombre a esta modalidad tan espectacular nacida allí.

Los North Shore son originalmente pasarelas de madera, que discurren por el bosque o bikepark, creando circuitos con distintos obstáculos y desniveles.

Normalmente los bikeparks suelen encontrarse en zonas boscosas pero también podemos encontrarlos en monte abierto. También puede instalarse un bikepark en estaciones de esquí.

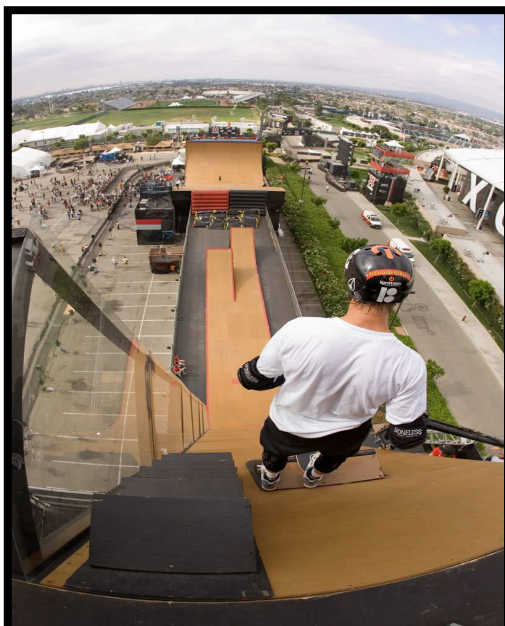


**Dirt Jump:** La modalidad de Dirt jump esta creciendo vertiginosamente en numero de adeptos, sobretodo los mas jóvenes que saltando las ristas de obstáculos en este bikepark encuentran una forma de practicar deporte cerca de casa y descargar adrenalina con emociones fuertes. La creciente demanda por su parte de estos bikeparks, hace necesaria una instalación de este tipo en casi cada municipio.



**Street park:** Un street park o parque urbano, es un tipo de bikepark compuesto por elementos urbanos y módulos prefabricados con diversos materiales, ordenados estratégicamente para crear un parque que pueda ser

usado por bicicletas, patines de línea y skateboards.



**Big Air:** La rampa Big Air, es la mayor de las rampas del bikepark. Para bikers expertos y de altos vuelos.

Existe un modelo de rampa Big Air desmontable.

- Riesgos y medidas de seguridad

Los riesgos que se pueden correr al practicar este deporte son las caídas y de esto derivan las roturas o torceduras de huesos o articulaciones.

Las medidas de seguridad en un deporte con estas características son básicamente, usar casco, coraza, espinilleras... para minimizar los daños en caso de caída y no practicar este deporte en circuitos o zonas que no estén diseñadas para la práctica de este deporte.

- Equipo

- Una bicicleta de dirty jump
- Un casco integral
- Espinilleras
- Una coraza



# Bibliografía:

- Bungee dumping

1-[www.wikipedia.es](http://www.wikipedia.es)

2-[www.hiru.com](http://www.hiru.com)

3-[www.deportesextremos.net](http://www.deportesextremos.net)

- Rafting y Ala delta

1-[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

2-[www.hiru.com](http://www.hiru.com)

3-[www.zientzia.net](http://www.zientzia.net)

4-[www.deportesextremos.net](http://www.deportesextremos.net)

5-[www.clubicaros.com](http://www.clubicaros.com)

6-[www.lukor.com](http://www.lukor.com)

7-[www.infoaventura.com](http://www.infoaventura.com)

- Parapente

1-[meriarsi.wordpress.com](http://meriarsi.wordpress.com)

2- [www.temueves.com](http://www.temueves.com)

## Libros de consulta:

3- Parapente y Ala delta,

4-Parapente: Iniciación

- Redbull Rampage

1-[www.redbullrampage.com](http://www.redbullrampage.com)

2-[www.redbull.es](http://www.redbull.es)

3-[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

4-[www.redbull.com](http://www.redbull.com)

## Video:

[http://www.youtube.com/watch?v=k2B\\_DH7U3wkç](http://www.youtube.com/watch?v=k2B_DH7U3wkç)