

Abentura-kirolak, arriskuarekin jolasean

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Gero eta gehiago dira arrisku-kirolak edo abenturakoak egitera ausartzen diren pertsonak. Izan ere, abentura eta izadiaren indarren aurkako erronka gisa hartzen diren kirol hauek arrakasta handia izan dute azken hamarkadetan. Baina, kirol horietan aritzeak arriskuak ere baditu, eta, horrexegatik, prestakuntza egokia behar-beharrezkoa da istripuren bat eduki nahi ez bada.

ARRISKU-KIROLEK ZALE UGARI DAUZKATE GEURE GIZARTEKO GAZTEEN ARTEAN, eta baita ez hain gazteen artean ere, batik bat eguneroko ohituretatik ihes egin eta zirrara handiak bizitzea gustuko dutenen artean. Asko dira izen orokor horren azpian biltzen diren jarduerak, eta oso desberdinak: zubi-saltoa, kayaka, erorketa librea, arroila-jaitsiera, eskalada, hidrospeeda, etab.



ARTXIBOKOA

Hala ere, 'moda' honek ere badu bere alderdi negatiboa: urtero pertsona mordoxka hiltzen dira kirol-jarduera horiek egiten. Hori dela eta, segurtasuna ezinbesteko faktorea da inolako arazorik gerta ez dadin.

Printzipioz, edonork har dezake parte gisa horretako abentura-kiroletan, baina, hala ere, ez dira pertsona guztiak gomendatzeko modukoak: arazo kardiobaskularrak edo nerbioetakoak dituztenek, epilepsiak, bertigoak edo fobiak jota daudenek, hipertentsoek, ume txikiak edo arriskurik nahi ez dutenek hobe lukete horrelako kirolean ez aritu.

Bestalde, gaur egun gero eta gehiago dira horrelako 'abenturak' berme onenekin, eta monitore trebatuen laguntzarekin egiteko modua eskaintzen duten elkarteak eta enpresak.

Istripuak prebenitzeko neurriak

Horrelako enpresek, ariketa horietan esperientzia handia duen jende presatua edukitzeaz gain, eta kirola egiteko ekipamendu guztia (behar bezala homologatua eta egoera onean) eskaintzeaz gain, aseguru-polizak ere badituzte, kirol horietan trebeenek ere

izan baititzakete istripuak. Horrexegatik, sekula ez lirateke horrelako kirolak norbere kasa egin behar.

Arrisku-egoerarako laguntza-ekipoa edukitzeaz gain, aurrez pentsatu behar dugu zein osasun-zerbitzu ditugun eta nola eramango dugun ospitalera istripua izan duena.

Edonola ere, komeni da abentura-kiroletarako zaletasuna duen edonork lehen sorospeneneko ezagutzak edukitzea, eta, esate baterako, hausturak, odoljarioak edo lesioak tratatzeko beharrezko teknikak zein diren jakitea. Horrez gain, istripu arinei aurre egiteko ezinbestekoa den guztia edukiko duen botikina beti aldean eraman behar da (esparatrapua, likido antisep-tikoa, puntuak, etab.).

Kontrol-neurri horiek guztiak hartuta ere, gerta daiteke istripuen bat edo beste, dela gizakiak huts egin duela-ko, ekipoa hondatu egin delako, edo ta eguraldi txarraren eraginez. Izan ere, Garuneko Kaltearen Espainiako Elkartearen esanean, "kirol hauek dira gazteen artean traumatismo kranioen-tzefalikoak % 30 baino gehiago gehitzearen arrazoi nagusia".

Ur-kirolak

Udaberria eta uda dira mota honetako jarduerak egiteko urte-sasoirik onenak: raftinga, hidrospeeda, piraguismoa, urpekaritza edo arroila-jaitsiera, batzuk, nagusienak, aipatzearren.

Sakan eta arroiletan barrena, ibai baten ibilguan behera jaisteari esaten zaio arroila-jaitsiera. Neoprenozko jantzia-ekin eta rappel egiteko materialarekin egiten den kirol honetan ustekabe ugari gerta daitezke, baina horretan ari denak jokoaren barruan sartzen ditu arrisku horiek guztiak. Pirinioetako ibaietan (Katalunia aldean bereziki) egiten da batez ere kirol hau.

Pirinioetako ibaiak, eta baita Kantauri Itsasora isurtzen diren batzuk ere, oso



Eskalada duela 30 bat urte hasi zen kirol-diziplinatzat hartzen.

ARTXIBOKOA

leku aproposak dira ur-lasterretan, hainbat modalitatetan, egiten diren kirolak praktikatzeko. Esate baterako, raftinga (baltza pneumatiko batean jaistea ur lasterretan), hidrospeeda (trineo edo lera moduko batean) eta piraguismoa (hainbat motatako piraguak erabiliz) egin daitezke, ibai horien ur-emia, abiadura, eta malda baliatuz.

*“istripuak
saihesteko sekula
ez lirateke
horrelako kirolak
norbere kasa
egin behar”*

Urpekaritzak ere zale asko dauzka, gure itsasoa horretarako aproposena ez bada ere. Botilarik gabe urpean ibiltzeko, aski da tutu bat, betaurreko bereziak eta hegats batzuk edukitzea. Baina aire konprimituzko botila batekin

murgiltzeko, beharrezkoa da aldeaz aurretik ikastaro bat egitea, uraren azpian egindako ibilaldietan gutxieneko segurtasun-neurriak ezagutu eta martxan jartzeko.

Uretako motorrek ere arrakasta handia lortu dute azken urteotan. 45 zaldiko potentzia edukitzera irits daitezkeen motor horiek gidatzeko, Itsas Kirolen Federazioak emandako lizentzia berezi bat behar da, eta gutxienez 18 urte izan behar dira. Dena den, 16 urtetik gorakoak ere ibil daitezke horrelako motorretan gurasoen baimenarekin.

Lurreko jarduerak

Ezagunenak hauek dira: mendizaletasuna, eskalada, alpinismoa, eta mendiko bizikleta.

Eskalada duela 30 bat urte hasi zen kirol-diziplinatzat hartzen: paretartifizialeetan (rokodromo deituetan) edo haitzetako paretartifizialetan gora eta behera ibiltzean datza. Segurtasun-neurriak mendian erabiltzen diren

berak dira, soka dinamikoak eta arnesak gehienbat. Material horiek ezinbesteko tresna dira eskalatzailaren segurtasunerako, eta beti egoera onean egon behar dute. Kirol hau normalean bi-hiruko taldetan egiten da, elkarri lagunduta eta sostengua emanez, eta igoerak zailtasunaren arabera sailkatzen dira.

Mendian ibiltzea gizakia bezain kirol zaharra da; ibiltzearen plazerak eraginda, eta, paraje berriak ezagutzeko jakin-minak bultzatuta, hartu motxila bat bizkarrean, eta oinetako egokiekin mendian barrena ibiltzea da, bidexka eta bidezidorretan barrena. Izadia edo natura maite duen edozein pertsonak egin dezake kirol hau, betiere bere egoera fisikoa kontuan hartuta, eta aukeratutako bideak zer-nolako zailtasuna duen jakinaren gainean izanda.

Eskaladan, eta baita mendian ere, komeni da altuerako gaitzari buruzko gutxieneko ezagutza bat edukitzea. Altuerako gaitza gorputzak altueraren ondorioz jasotzen duen oxigeno-kantitate eskasera egokitu eta moldatzeko zailtasunak dituenean agertzen den asaldura edo trastornoa da. Egun bateko epea utzi gabe, itsas mailatik abiatuta 2.500 m-ko altuerara (edo hortik gora, noski) igotzen diren pertsonen % 20k (hau da, bost pertsonatik batek)

patologia horren sintomak eduki ditzakete. Horregatik, komeni da zeinuak eta sintomak zein diren jakitea, ahalik eta bizkorren neurriak hartzeko.

“horrelako jarduerak adrenalina-huste handia eragiten dute, arrisku izugarria sentiarazten baititute”

Gizakiaren irrika: hegan egitea

Hegan egiteko ere ez da toki onena Euskal Herria, klimak eta orografiak ez dute gehiegi laguntzen, baina, hala ere, kirol-jarduera hauek zale asko dituzte: parapentea, erorketa librea, delta hegala, ultrarinak, globoak, parakaidismoa, hegaldia-motorrarekin nahiz gabe-, akrobazia eta aerodelismoa. Dena den, kasu guztietan gutxieneko baldintza atmosferiko batzuk behar dira, eta materiala beti egoera ezin hobean eduki behar da, jarduera guztiak erabateko segurtasunarekin egin daitezten.




ARTXIBOKOA

Hegan egiteko toki onena ez den arren, Euskal Herrian zale asko dituzte parapenteak, erorketa libreak, delta-hegalak...

Delta hegala pertsona bat bi hegali lotuta hegan ibiltzean datza, txorien edo hegaztien antzera, ibarren gainean planeatuz. Arrisku-kirol hau oso zabaldua dago gure artean, eta badira horretarako prestatzen diren eskolak ere.

Zubi-saltoa izenekoa da, hala ere, gisa honetako kirolen artean arrakastarik gehien izan duena. Eskaladako soka bat arnes bati lotu eta horrekin zubi batetik behera salto egitea da kontua, beste muturra zubiari ondo lotu ondoren. Jauzia soka batekin egin ordez, goma elastiko batekin ere egin daiteke, eta, noski, horrek zirrara handiagoa eragiten du, goma elastikoaren ondorioz boteka ibiltzen delako saltaria.

Horrelako jarduerak adrenalina-huste handia eragiten dute, arrisku izugarria sentiarazten baitiote horretan saiatzen denari. Baina, ustekaberik gerta ez dadin, garrantzi handikoa da jauzi bakoitzaren aurretik ekipo guztia ondo aztertzea. 



ARTXIBOKOA

Mendiko bizikleta, nola erabiltzen den, arrisku-kirola ere izan daiteke.