

PARKOUR
2024



GUÍA DE PARQUES DE PARKOUR



GUÍA PARQUES DE PARKOUR

COORDINACION Y EDICIÓN:

**Departamento de Euskera, Cultura y Deporte
de la Diputación Foral de Bizkaia.**

DIRECCIÓN:

Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia.

AUTORÍA:

Asier Osma Carrillo, INDARREZ

Supervisión técnica por SANPE Ingeniería

FOTOGRAFÍA:

Pexels, Unsplash, depositphoto, x-move, Eduardo Javier Ramón Visiedo, Parkour Visions, StreetMovement y Mikkel Ruggard Studio

ILUSTRACIONES:

Hodei Delgado

DISEÑO:

MW

ISBN:

978-84-7752-751-0

DEPÓSITO LEGAL:

BI 1413-2024

© 2024 Diputación Foral de Bizkaia





Índice

1. Introducción
2. Normativa y regulación
3. Diseño y construcción
4. Comunicación y promoción
5. Conclusiones y recomendaciones





RS LIBRO CALISTENIA DIPUTACIÓN

GUÍA PARQUES DE PARKOUR

GUÍA PARQUES DE PARKOUR



INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La creciente popularidad del parkour genera cada vez un mayor número de proyectos que incorporan parkourparks en espacios públicos pero el desconocimiento general y, al menos en territorio Español, la relativa falta de precedentes generan confusión sobre cómo deben ser y funcionar las instalaciones públicas de parkour al aire libre. Por ello no es raro encontrar estructuras deficientes, peligrosas, en desuso por la ciudadanía o sin interés para sus aficionados y aficionadas.

Ya seas un arquitecto paisajista tratando de ubicar un parkourpark en tu plan, un deportista conceptualizando un proyecto o un técnico de urbanismo considerando un área de parkour para tu municipio, esperamos que esta guía te sea de gran utilidad. Sin embargo, su lectura y aplicación no exime de que ingenieros o arquitectos revisen los diseños y construcciones generadas, ni su aplicación y seguimiento es responsabilidad de los autores de la guía en caso de cualquier incidencia, deficiencia ni situaciones de análoga naturaleza.

En esta guía se hace referencia exclusiva a los parkourparks públicos, exteriores y permanentes. No se refiere a material portátil o estructuras desmontables de eventos, ni a instalaciones interiores de polideportivos o centros deportivos privados, si bien dichos parkourparks también pueden beneficiarse de aplicar el contenido de la guía.



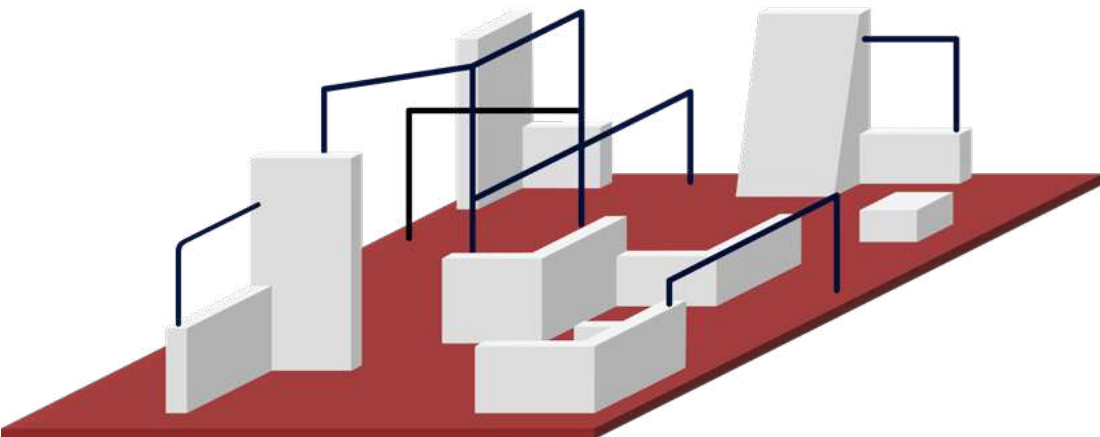
Objetivos de la guía

Bienvenidos y bienvenidas a la guía de parkourparks del programa KIROLGUNEAK de la Diputación Foral de Bizkaia. Tras la lectura de este documento:

- 1. Conocerás mejor la actividad de parkour/ADD, su práctica y sus riesgos y beneficios.
- 2. Entenderás la funcionalidad de un parkourpark y lo necesario para que este sea de la mejor calidad y usabilidad.
- 3. Sabrás que normativa exigir en la elaboración de un proyecto, así como valorar y optimizar las diferentes opciones que se presenten para él.
- 4. Podrás valorar dinamizar o complementar el uso de la instalación en caso de desearlo.

¿Qué es exactamente un parkourpark y por qué es interesante?

Un parkourpark o área de parkour es una instalación deportiva formada por diversidad de obstáculos tales cómo muros, barandillas, paredes, andamios y otros de diferentes configuraciones, alturas, materiales y distribuciones apropiadas e interesantes que replican otros obstáculos de la calle óptimos para la práctica deportiva en cuestión. Al igual que los skateparks y los rocódromos, son un poco contradictorios para una actividad que surge de espacios no preparados como la calle o la naturaleza y actúan como complemento y no como sustitución de las zonas de entrenamiento habituales.





La realidad es que hablamos de actividades recreativas de calle que no se limitan a ninguna pista predeterminada sino que buscan activamente entornos y combinaciones variadas y diferentes de obstáculos y principalmente se practican mediante auto-aprendizaje y libre de competición. En ese sentido, los parkourparks están ideados para fomentar la práctica segura del arte del desplazamiento, suman a las opciones de ocio existentes de los y las deportistas y facilitan la iniciación infantil o de personas novatas. Al crear espacios con opciones diferentes y exclusivas a lo habitual en la calle, los buenos parkourparks son de alto valor y aprecio para los y las aficionados habituales que eligen entrenar en él y fuera de él. Asimismo, pueden doblar su uso como lugar de entrenamiento de calistenia y de otras disciplinas o juegos.

El **arte del desplazamiento** consiste en la interacción creativa con los obstáculos del entorno mediante todo tipo de movimientos. Concretamente el **parkour** consiste en desplazarse de un lugar a otro con control, velocidad y eficiencia mediante habilidades naturales como correr, gatear, saltar, deslizar o trepar. Tiene origen en el entrenamiento militar y la necesaria navegación de obstáculos en el medio hostil y campo de batalla y nace con el objetivo de dotar de habilidades útiles en situaciones de emergencia como la auto-protección o ayuda a terceros.

Paralelamente, el **freerunning** es la versión de estilo más libre, creativo y acrobático y da cabida, además, a toda clase de trucos, saltos mortales, elementos de baile, etc, ampliando y multiplicando las opciones que el parkour presenta. Habitualmente se usa el término “parkour” para nombrar a cualquiera de estas disciplinas indistintamente, de ahí que se diga parkourpark a los espacios específicos del arte del desplazamiento y de sus sub-disciplinas. En el momento de redacción de la guía, el freerunning está más en auge.

Son elementos centrales de estas disciplinas el desarrollo de habilidades útiles para moverse, el fortalecimiento equilibrado del cuerpo al completo, el crecimiento y desarrollo personal debido a la superación de miedos. De ahí que sus principales beneficios sean para la salud, mejorando el equilibrio, la fuerza y potencia de piernas y tren superior; así como beneficios psicológicos de manejo de la ansiedad, disfrute del estado de flujo o “flow” o fortalecimiento del carácter. El juego espontáneo o la creatividad artística son fundamentales al igual que en el desarrollo motor y exploración infantil, dotando a sus practicantes de un sentido de independencia y una visión alternativa y positiva del entorno donde los obstáculos se ven como oportunidades. En etapas más avanzadas la disciplina, trabajo duro, esfuerzo físico, constancia y perseverancia toman más protagonismo. Al practicarse sin competición y de manera individual

pero en sociedad, es común y muy relevante el sentimiento de comunidad, apoyo y ayuda con los y las compañeras de entrenamiento, muchas veces desconocidos hasta el encuentro casual y fortuito en el lugar de entrenamiento.

Lo hace especialmente útil y revolucionario el hecho de no necesitar de materiales o implementos extra. Se crea un espacio de participación gratuita y accesible a cualquiera, un espacio inclusivo que no está limitado por los ingresos o clases.

Las amenazas son, claro está, los peligros que pueda entrañar el entorno y la falta de conocimiento y juicio de personas novatas o ajenas a las bases que quieren imitar a los y las avanzadas sin suficiente

La disposición de parkourparks públicos facilita la iniciación menos intimidante a todo tipo de perfiles, especialmente a niños y niñas que conocen el parkour como fenómeno de internet y en donde sus familias y tutores están más predispuestos a dejar explorarlo en ese entorno preparado [...]

habilidad y control. Esto se puede traducir en lesiones traumáticas, otras por desgaste por mala técnica o miedo y frustración generalizada, pero también se pueden evitar y reducir con la guía adecuada: sean tutoriales, instructores o compañeros de entrenamiento; y con instalaciones seguras y en buen estado, para lo que esta guía ha sido creada.

En el momento de redacción de esta guía, la mayoría de aficionados de Bizkaia son jóvenes entre 14-22 años, varones, con poco o relativa experiencia, autodidáctas y auto-organizados. También existen clases y cursillos para niños, jóvenes y adultos donde practican más niñas y mujeres y un público más infantil y también más adulto de media edad, si bien estas actividades dirigidas no representan la mayoría de deportistas. Sin embargo la disposición de parkourparks públicos facilita la iniciación menos intimidante a todo tipo de perfiles, especialmente a niños y niñas que conocen el parkour como fenómeno de internet y en donde sus familias y tutores están más predispuestos a dejar explorarlo en ese entorno preparado y de adultos que buscan una actividad al aire libre global pero de, al inicio, menor impacto y peligro que el cemento o metal de la calle. Igualmente suponen un centro de encuentro comunitario que refuerza la pasión y aspecto social de las personas aficionadas, ayudando a su continuidad y facilitando, en última instancia, una vida más activa, saludable y vital.

Por último, hace poco que el parkour ha sido absorbido por la federación de gimnasia que lo desarrollará como deporte federado, de modo que pronto se podrían esperar más deportistas que necesiten de espacios de entrenamiento.

Práctica del parkour y usos de los obstáculos

Para entender un buen parkourpark, es bueno entender cómo se practica en mayor detalle. La práctica del parkour y freerunning comienza por la inspección y apreciación personal del espacio y sus características: formas, espacios, distancias, texturas, peligros a evitar, etc. Tras calentar y activar el cuerpo, se explora la zona en gestos o retos aislados de dificultad incremental que ayudan a conocer la zona en movimiento, en primera persona. Los y las deportistas ven y sienten la llamada de determinadas formas o espacios potencialmente interesantes o desafiantes, y en ellos se desarrollan los retos centrales de la sesión. Generalmente, estos retos suelen girar alrededor de las limitaciones y barreras mentales de cada practicante, si bien en última instancia se expresan física y corporalmente. Los novatos, además, suelen buscar los lugares idóneos y seguros donde aprender las técnicas que tienen en mente, justo al revés. Después, como norma general, se pasa a elementos menos demandantes donde seguir entrenando y es más lógico ver recorridos y combinaciones más largas de menor dificultad. Es habitual cambiar de sección del espacio o incluso de zona

de entrenamiento y lugar para continuar, y repetir el proceso. Al final del todo, se puede optar por ejercicios más pausados de vuelta a la calma.

El uso que se hace de esos espacios gira alrededor de los retos o desafíos que los mismos originan. Los hay, simplificando, basados en la ejecución y en la resolución. En los retos de ejecución se realizan retos técnicos a completar o repeticiones para el aprendizaje o perfeccionamiento, siempre prefijados y definidos. En la resolución de problemas el paradigma es más abierto: se exploran opciones, se improvisa, se resuelven problemas con normas autoimpuestas. Un ejemplo del primer caso sería completar un salto a pies juntos entre 2 barandillas y mantener el equilibrio al aterrizar, mientras que el ejemplo del primero sería decir que “el suelo es lava” y buscar maneras de cruzar de una barandilla a otra interactuando o no con los elementos que las rodean, en una aventura que puede derivar en otros movimientos o desafíos.

La exigencia mental suele marcar la duración de los retos: se suelen hacer saltos sueltos deliberados, combinaciones de técnicas concatenadas, recorridos o circuitos con técnicas espaciadas en diferentes puntos y direcciones de manera planifi-



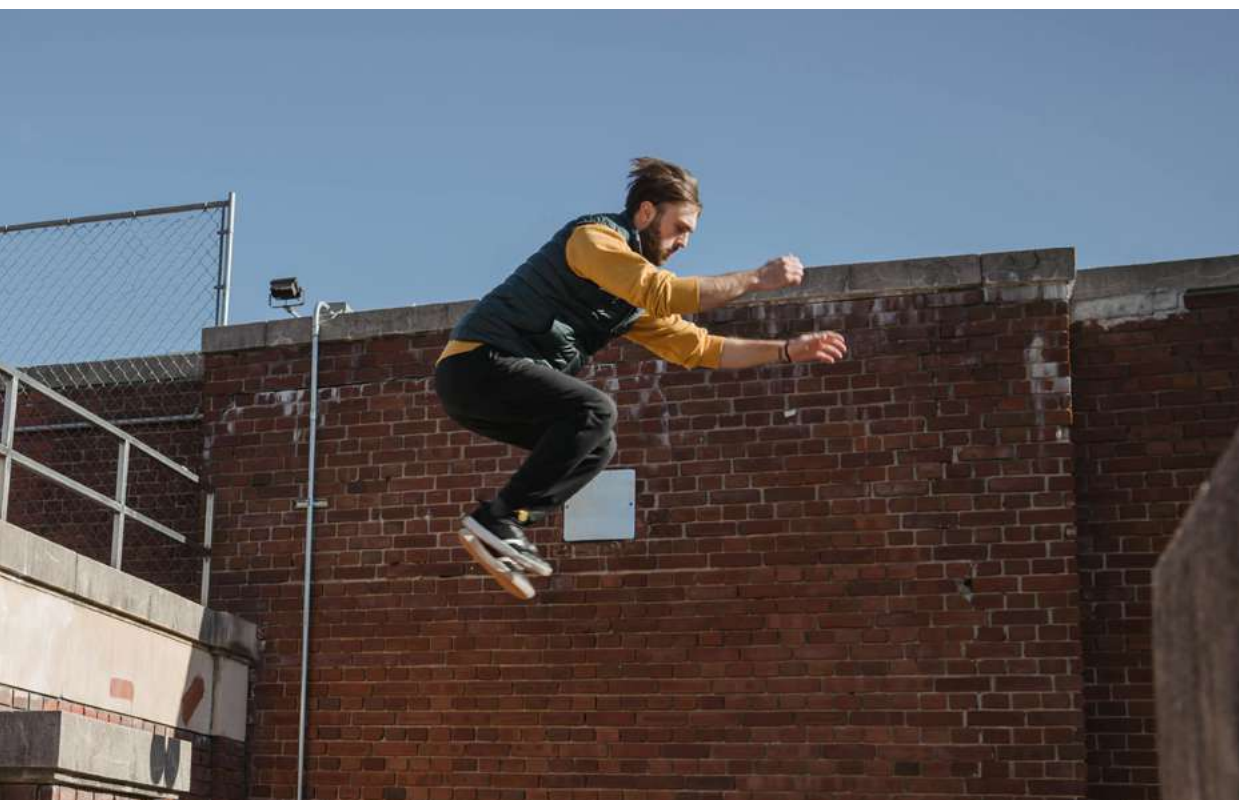
Un deportista entrena y otros descansan y observan desde un muro, turnándose.

cada o semi-improvisada y, en máxima duración, los retos abiertos ya mencionados como exploración o problemas. Movimientos individuales como un salto en carrera de una superficie a otra se intentan y repiten de forma aislada o se combinan en recorridos. A los deportistas les importa la fluidez y las conexiones sin interrupciones entre los movimientos, y de ahí que proceso de construir, perfeccionar y repetir estos desafíos es, literalmente, hacer parkour.

Aunque uno se mueva de manera individual, la mayoría de veces la práctica es social y grupal: se comparten retos, se inspira o alienta a los demás, se protegen zonas de caída, etc. Casi siempre la gente se turna y observa los intentos del resto al tiempo que se recuperan de sus esfuerzos, aprendiendo o dando feedback en el proceso.

Una de las claves de la práctica diaria, entrenamiento y aprendizaje es la progresión, la capacidad de graduar la dificultad e intensidad: se puede practicar desde un estilo casi estático y suave hasta uno puramente dinámico y de alto impacto. Este punto es crucial, ya que hace del arte del desplazamiento una disciplina con una barrera de entrada minúscula y con un potencial de desarrollo y progresión infinito.

Simplificando muchísimo podríamos sintetizar que consiste en cuatro familias principales de movimiento. Estas categorías son amplias y no exhaustivas, pero son herramientas útiles para considerar cómo varias estructuras habilitan o excluyen diferentes aspectos del movimiento:

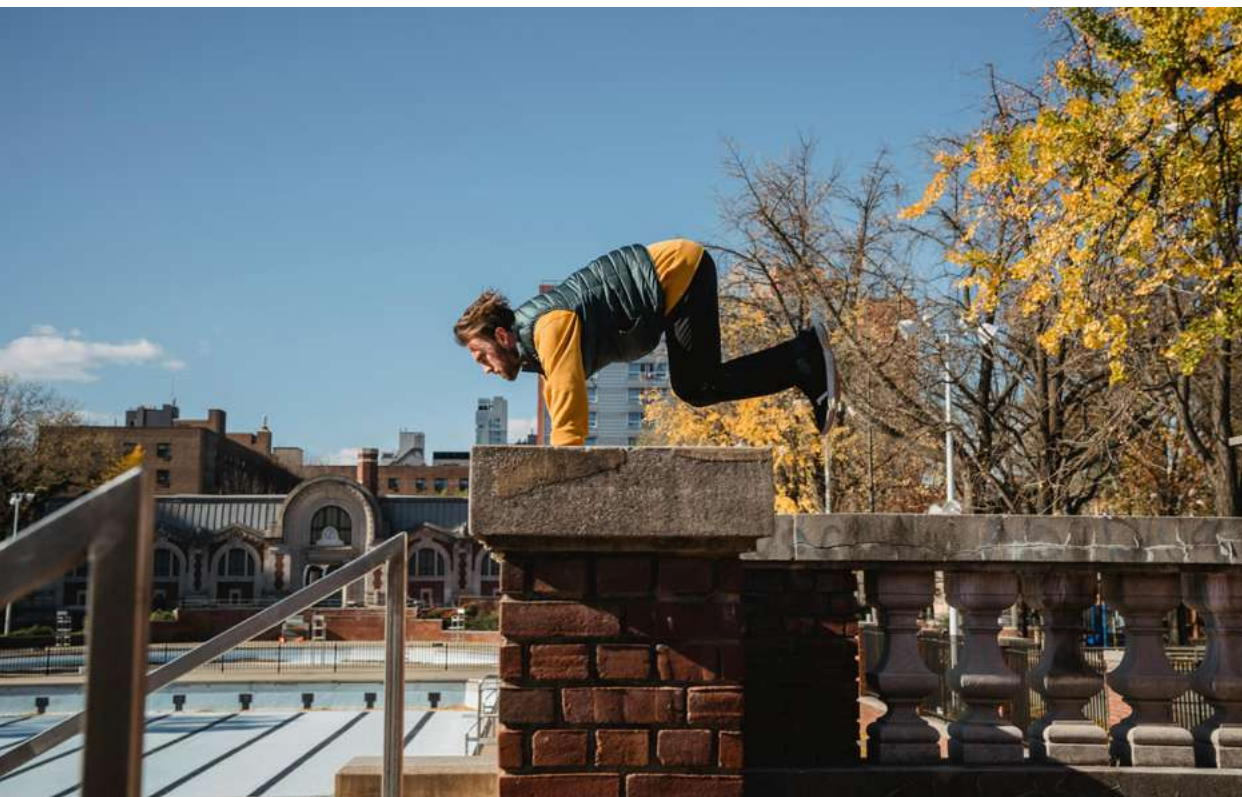


1. Saltar/Saltos

- Se realizan principalmente entre estructuras
- Pueden comenzar desde una posición de pie, una carrera o desde otro salto o movimiento
- Estructuras de todas las alturas y dimensiones pueden ser utilizadas para saltar desde o hacia ellas pero las distancias significativas (más de dos longitudes de cuerpo) y alturas (por encima de la cabeza) restringen su uso a deportistas más explosivos y avanzados
- Aterrizar con precisión y equilibrio o "pinchar" es un desafío común, repetitivo y diario de salto

2. Trepar/Balanceos y escalada

- Se realizan colgándose de estructuras con las manos; las estructuras deben ser lo suficientemente altas para colgar extendido sin tocar el suelo y tener un borde que se pueda agarrar cómodamente
- Para los balanceos, esto significa principalmente una barra redonda lo suficientemente delgada como para envolver los dedos alrededor; muchos parkourparks consisten en poco más que unos andamios
- A diferencia de la escalada en roca con sus pequeñas presas, la escalada en parkour es principalmente dinámica y prefiere superficies planas y agarres "fáciles" que inviten a movimientos grandes y explosivos, con o sin carrerilla previa



3. Superar/Saltos de obstáculos

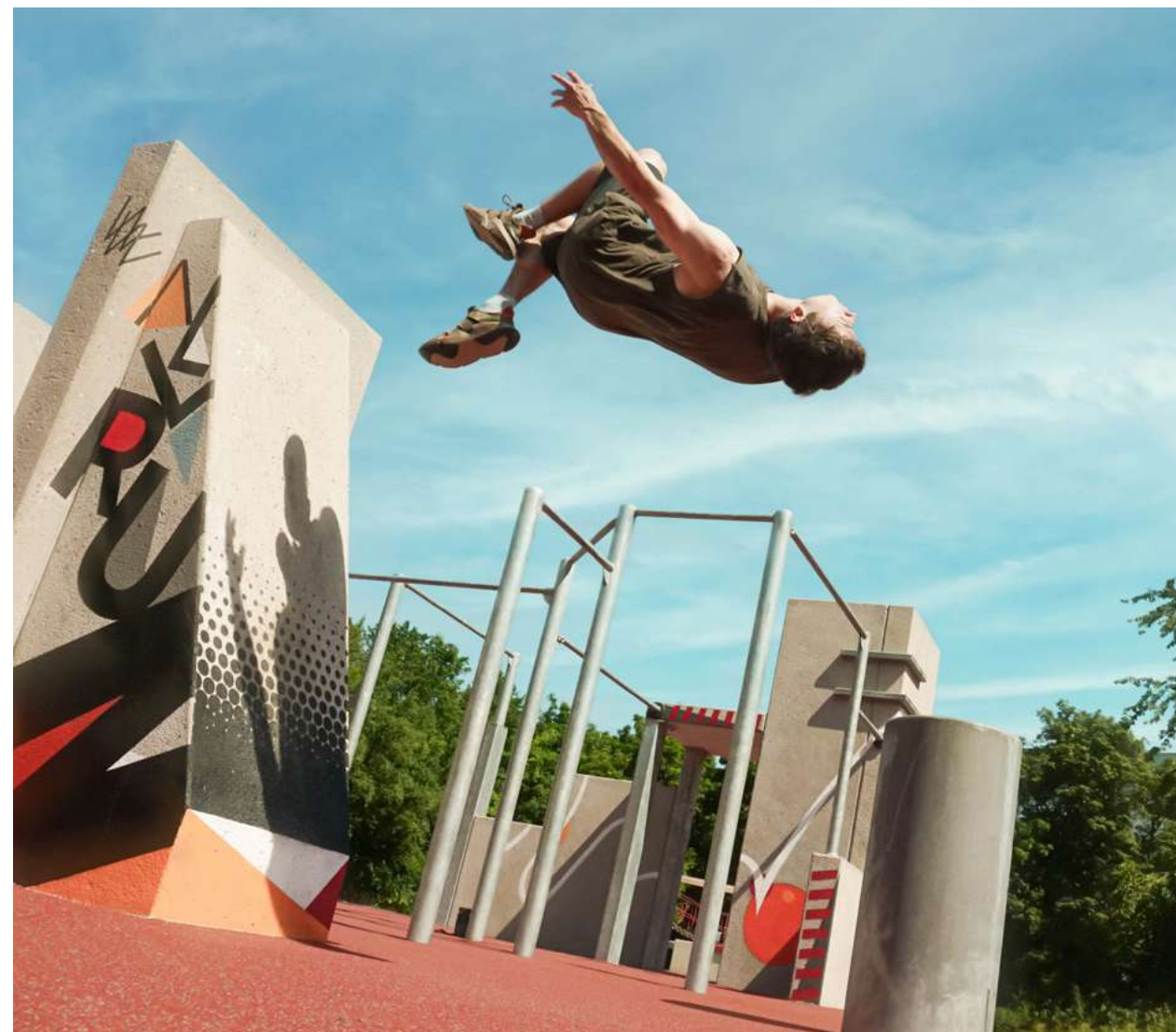
- Se realizan mediante el apoyo de las manos principalmente sobre estructuras como muros y barandillas
- Las estructuras por la cintura o menos de 1m, más concretamente entre la altura de la rodilla y el pecho, son las más adecuadas para esto y el trabajo de fluidez (explicado debajo)
- Los deportistas experimentados también buscan oportunidades para usar estos movimientos saltando dinámicamente un hueco para aterrizar en otra estructura, especialmente cuando la zona de aterrizaje es más baja o más alta que el obstáculo de despegue

4. Acrobacias

- Los y las freerunners hacen saltos y movimientos que involucran un elemento de rotación y/o inversión del cuerpo
- Para prender un movimiento acrobático generalmente es preferible una estructura desde la cual realizarlo (como voltear desde una plataforma o liberarse de una barra alta) y una superficie abierta y blanda para aterrizar sin peligro, pero los y las más avanzadas pueden incorporar múltiples movimientos acrobáticos y aterrizar cerca de otras estructuras o sobre ellas
- Los entornos más simples y menos abarrotados son preferibles para las acrobacias hasta el punto de que montar un parkourpark en las proximidades de un espacio abierto y llano como una cancha amplia el espacio de acrobacias concatenadas

Otro elemento esencial a conocer es la **fluidez** o “**flow**”, que no es otra cosa que hacer que cada movimiento conecte perfectamente con el siguiente. El espacio adecuado es importante ya que se materializa, generalmente, en reducir el número de pasos y apoyos realizados para mantener el ritmo

de cada recorrido alto y constante. Generalizando, y en particular para los saltos de obstáculos, menos de 1m entre los obstáculos no permite suficiente espacio para colocar los pies y más de 3,5m hace que sea difícil enlazar dos saltos sin pasos adicionales.



Un deportista despegue de una pared inclinada y realiza una acrobacia hacia atrás. Copyright de X-Move.



GUÍA PARQUES DE PARKOUR

: NORMATIVA Y REGULACIÓN

2. NORMATIVA Y REGULACIÓN

Las instalaciones de parkour no se regulan por normativas de instalaciones de juegos infantiles, instalaciones al aire libre ni por las de parques de calistenia o rocódromos. Las instalaciones de parkour cuentan con sus propias particularidades de uso y seguridad, pero no por una legislación oficial y única.

Leyes y normativas aplicables a los parkourparks

Si bien no existe una legislación sobre las instalaciones de parkour, existe un estándar europeo de calidad para las mismas. Así, esta norma no es de obligado cumplimiento, sino voluntario. Es altamente recomendable que los municipios que vayan a sacar a concurso los proyectos de diseño y construcción de parkourparks exijan el cumplimiento con esta normativa como requisito previo al proyecto a fin de dotarlo de la máxima calidad y seguridad.

Hablamos de la norma **"UNE-EN 16899:2017. Deportes y equipos de recreo. Equipamiento Parkour. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo"** del Comité Europeo de Normalización y publicada por AENOR en España. Los productos que se ajustan a la norma UNE-EN 1699:2017 se consideran seguros.

La propia norma indica, que son de consulta y seguimiento indispensable otras normativas que se enumeran a continuación:

- EN 206, Hormigón. Especificaciones, prestaciones, producción y conformidad.
- ES 335:2013, Durabilidad de la madera y de los productos derivados de la madera. Clases de uso: definiciones, aplicación a la madera maciza y a los productos derivados de la madera.
- EN 350-2:1994, Durabilidad de la madera y de los productos derivados de la madera. Durabilidad natural de la madera maciza. Parte 2: Guía de la durabilidad natural y de la impregnabilidad de especies de madera seleccionadas por su importancia en Europa.
- EN 351-1:2007, Durabilidad de la madera y de los productos derivados de la madera. Madera maciza tratada con productos protectores. Parte 1: Clasificación de las penetraciones y retenciones de los productos protectores.
- EN 636, Tableros contrachapados. Especificaciones.
- EN 1177, Revestimientos de las superficies de



Alba Salazar, deportista vizcaína realiza acrobacias

las áreas de juego absorbedores de impactos. Determinación de la altura de caída crítica.

La norma y sus anexos detallan a la perfección todas las medidas, condiciones y ensayos necesarios. Debido a las cargas dinámicas aplicadas al hacer parkour, la integridad estructural del equipo debe ser verificada mediante cálculos o ensayos. Los productos no se deben mover, caer ni hundir en su uso, por ello la cimentación y base es requisito fundamental; concretamente el hormigón debe ser de una dureza de C25/30. Cuando los equipos que dependan de conexiones atornilladas deben incorporar un sistema secundario que proteja del aflojamiento provocado por las vibraciones.

Los parkourparks son para practicar parkour, pero la norma también contempla que sea utilizados para otras disciplinas o actividades. Debido a los riesgos que implica, el acceso solo ha de ser posible mediante las aptitudes deportivas del usuario y usuaria y el diseño tiene que dificultar el acceso de niños y niñas pequeñas, siendo estas instalaciones para usuarios de 8 años en adelante.

Como los desplazamientos son auto-controlados, son previsibles los accidentes por errores de cálculo. Todos los materiales deben estar tratados para no resbalar (salvo ante lluvia persistente, escarcha o nieve), pero las superficies tampoco deben ser demasiado abrasivas. No puede haber componentes puntiagudos ni cortantes y los bordes deben estar redondeados para evitar lesiones en caso de accidente. Cualquier pasaje cerrado debe evitar acumular agua y deben evitarse todos los agujeros y ranuras en los que puedan ocurrir atrapamientos de todo tipo.

Debido a los tipos de movimientos y alturas de

los objetos, la atención a las caídas es crítica. Solo rellanos, barras y barandillas pueden ocupar un espacio de caída, según especificaciones de las dimensiones. Si bien el suelo ha de ser revestido para proteger de una determinada altura de caída, la norma no fomenta la protección tradicional frente a caídas a pesar de que todos los elementos son accesibles; así, los rellanos no han de ser protegidos. No hay necesidad de suelos anticaídas en alturas inferiores a 1,6m y, al mismo tiempo, ningún elemento puede tener una altura de caída libre máxima de 3m.

Los equipos se deben instalar de modo seguro y cumplir, también, con las debidas regulaciones locales o nacionales de construcción y seguridad. Tras una instalación, se debe realizar una inspección posterior por una persona competente y solo se debe abrir en caso de ser seguro.

La instalación debe estar debidamente separada de otras infantiles y deportivas. También debe contar con su propio panel informativo con determinados ítems que la norma detalla.

Los equipos necesitan ser inspeccionados y mantenidos de acuerdo con los requisitos del fabricante o diseñador. Cuando se detectan infracciones graves, estas deben ser rápidamente subsanadas o se ha de impedir el uso de ese elemento o parque. Cada propietario u operador debe asegurar un programa de inspección adecuado con sus componentes y métodos: una inspección visual rutinaria permite identificar peligros debidos al vandalismo o a la meteorología, debe hacerse una revisión detallada cada 1-3 meses buscando signos de desgaste y debe existir una inspección anual principal de las medidas de seguridad por parte de un organismo acreditado.





Los fabricantes deben facilitar las instrucciones y gráficos necesarios para un buen mantenimiento municipal y debe existir cómo comunicar las deficiencias por parte de los y las usuarias y cada informe debe incluir medidas preventivas y correctivas.

Para mejorar la seguridad, se han de registrar debidamente los diferentes accidentes que pudieran producirse, especialmente la descripción del evento, la lesión sufrida, el equipo y número de personas implicadas y las medidas adoptadas. Todo lo recabado ha de conservarse para posterior revisión.

Igualmente, determinados distribuidores cuentan con otras certificaciones de calidad de materiales, montaje, inspección, etc. a considerar y valorar positivamente en adición a la norma previamente indicada.

De cara a ayudar a los responsables de los proyectos, la norma detalla que los proveedores han de facilitar instrucciones previas a la aceptación del pedido y relativos a la instalación, pero sobre todo han de dar instrucciones simples e ilustradas de los detalles de instalación, funcionamiento, inspección y mantenimiento; asesoramiento para el operador para la inspección y asesoramiento sobre la vigilancia de peligros específicos. También han de facilitar los informes de ensayo si se solicitan.

Responsabilidades de los propietarios y operadores

Los equipos se deben instalar siguiendo las debidas regulaciones locales o nacionales de construcción y seguridad. Se recomienda también contar con su propio panel informativo con determinados ítems tales como la dirección, el uso esperado, el número de contacto del operador y de emergencias, entre otros. Al ser una instalación para una práctica deportiva de riesgo, se ha recordar al público que no se trata de un parque infantil y que no se recomienda el uso de menores de 8 años.

Al igual que lo indicado por la norma europea, los equipos necesitan ser inspeccionados y mantenidos óptimamente. Cuando se detectan infracciones graves, se ha de impedir el uso de ese elemento o parque hasta subsanarse. Se recomienda una inspección visual rutinaria para identificar peligros debidos al vandalismo o a la meteorología, y una inspección anual principal, o más, de las medidas de seguridad por una entidad acreditada. Cada informe debe recoger medidas preventivas y correctivas en caso de ser necesarias.

Para mejorar la seguridad, se han de registrar y conservar debidamente los diferentes accidentes que pudieran producirse, especialmente la descripción del evento, la lesión sufrida, el equipo y número de personas implicados y las medidas adoptadas. En función de los datos recabados y en especial si se dan incidencias similares y repetidas, podría ser necesario desaconsejar el acceso a determinadas franjas de edades, limitar el aforo o balizar determinados elementos.

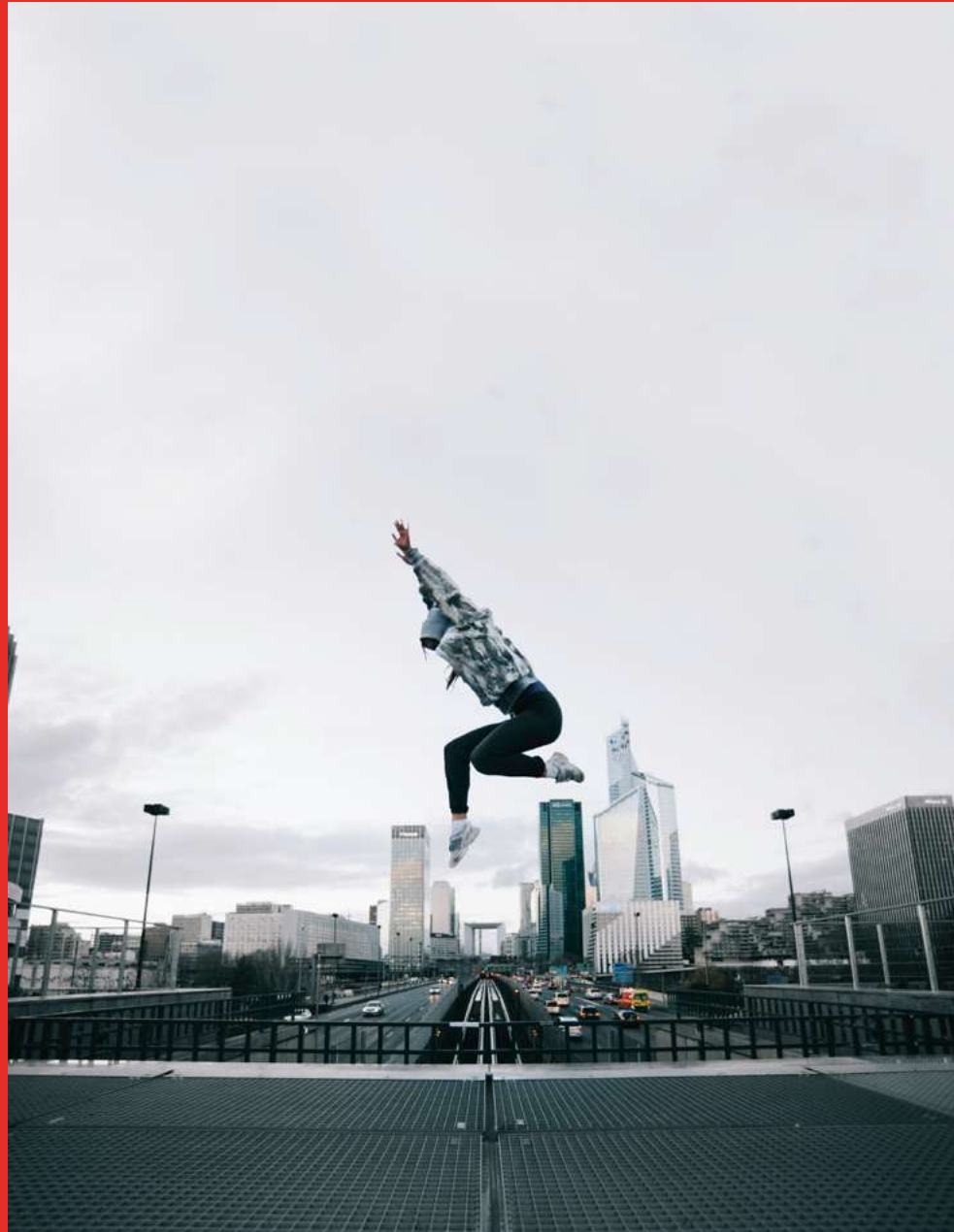


Alba Salazar, deportista vizcaína realiza acrobacias



GUÍA PARQUES DE PARKOUR

: DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN



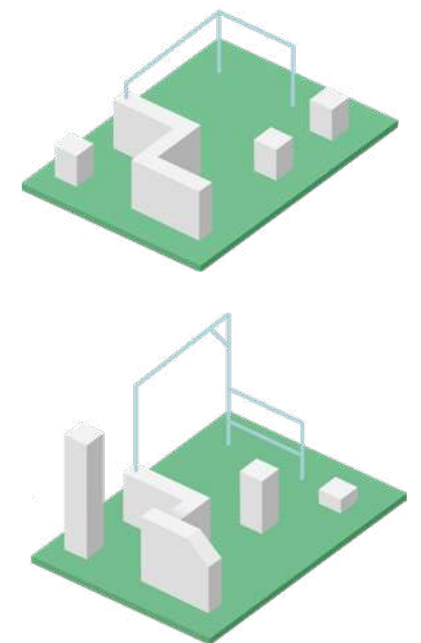
3. DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN

Como ya se ha indicado, el parkour no se limita a una instalación determinada, sino a un sinfín de entornos y combinaciones de obstáculos únicos, singulares e irrepetibles, sean estos en el entorno natural o urbano, sea en un entorno preparado o no. Los mejores lugares de entrenamiento permiten y suscitan diferentes retos de diferentes dificultades, habilidades y tipos de técnicas que atraen a sus practicantes.

Consideraciones de diseño y construcción

Cuando se idean espacios, se han de considerar principalmente los siguientes *aspectos*:

- **Variedad:** la variedad de formas, materiales y tamaños hace del espacio único. La mejor manera de aumentar la variedad es simplemente integrar diferentes tipos de obstáculos. Además, variar las distancias y alturas de estos crea más desafíos y oportunidades para progresar en cada nivel. Un área dominada por barras altas probablemente se beneficiará de la adición de unos muros y viceversa. Sin embargo, hay que tener cuidado con la variación excesiva y desorden, todo necesita su justa medida. Parques donde los elementos no siguen una cuadrícula, donde no son siempre paralelos ni perpendiculares sino que alguna pared se inclina, los muros se desvían no solo en 90 grados o donde hay texturas y detalles únicos e inesperados son los mejores porque reducen la monotonía y son menos repetitivos.

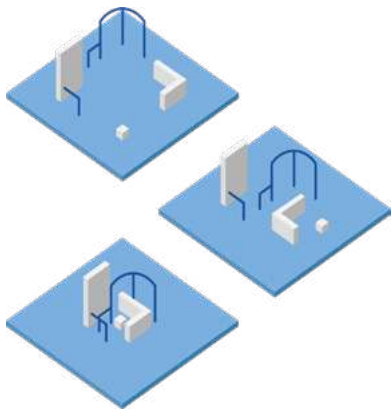


Ejemplo de un parque más variado respecto a un planteamiento similar pero más simple y repetitivo en origen.



Parkourpark de Colonia, Alemania. Parte del parque se reorienta en 45° cambiando la tendencia monótona de la cuadrícula inicial. Copyright de X-Move.

▪ **Densidad:** Se refiere a lo unidos o separados que están los obstáculos, al espaciado de estos. Los mismos obstáculos muy alejados no son combinables, se aíslan, de ahí que una distribución más densa suele generar más conexiones y combinaciones. Llevado al otro extremo, un parque demasiado denso no permite correr, hacer acrobacias ni compartir el lugar en grupo, resulta más bien un impedimento. La clave está en el espaciado funcional y seguro que funda bordes conectados y espacios más libres.



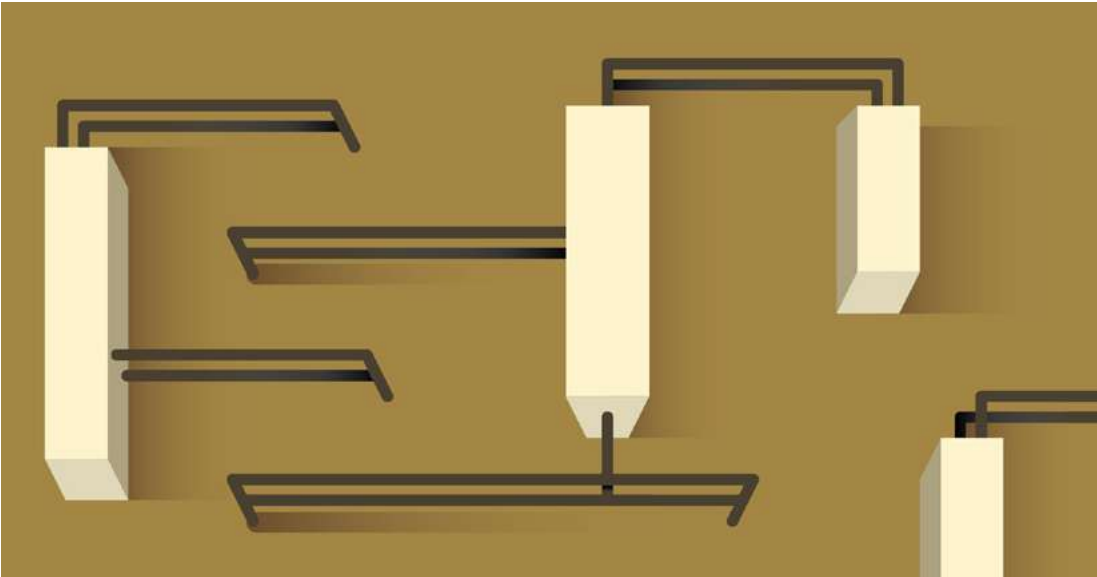
Los mismos elementos organizados en diferentes densidades. A la izquierda, las estructuras están muy separadas o exageradamente unidas; a la derecha, la densidad es óptima.

Conviene además evitar las distribuciones lineales y unidimensionales, priorizando múltiples puntos de acceso, de manera de las opciones de la misma configuración de elementos se multiplican. Al mismo tiempo, suele resultar en una superficie de suelo mejor aprovechado y puede abaratar la inversión en superficie anti-impactos.

Completando lo dicho anteriormente, la organización de las estructuras en un parque de parkour es crucial para definir los movimientos posibles y la fluidez de los desafíos. Los aficionados interactúan principalmente con los bordes y caras de las estructuras, por lo que es útil analizar estos bordes en vista de plano para comprender la relación entre las estructuras:

▪ **Bordes paralelos:** Los bordes paralelos crean vacíos o espacios negativos que invitan a la conexión mediante movimientos dinámicos como saltos o balanceos. El tamaño del espacio, el tipo de estructuras a ambos lados y su relación determinan la gama de movimientos posibles entre ellos. Son los bordes paralelos dominantes, a grandes rasgos, los que definen los principales desafíos de un lugar; sin embargo, hay que evitar las cuadrículas y tratar de incluir algún elemento disruptivo no paralelo.

▪ **Bordes perpendiculares:** Los bordes perpendiculares crean oportunidades para recorridos más complejos y cambios de dirección; más bien complementan a los paralelos.

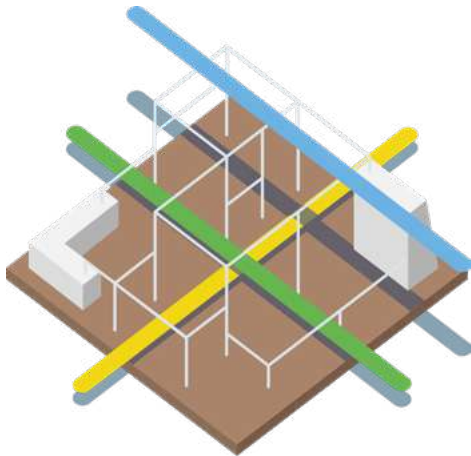


Vista aérea de barandillas paralelas y muros perpendiculares a ellas, o viceversa

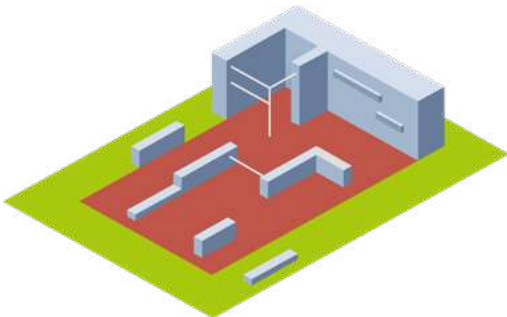
También es útil observar que diferentes alturas de elementos crean diferentes niveles o capas que fuerzan ir sobre los objetos o bajo ellos y que permiten correr o no por el suelo. Por ello es interesante intentar equilibrar esos bordes y densidades y sus intersecciones.

Llevado a un plano más práctico de diseño, los parques abiertos con bordes mínimos o sin límites físicos que no interfieren con la carrera facilitan entradas en aceleración, permitiendo realizar movimientos dinámicos con velocidad. Las paredes al-

tas se utilizan principalmente para escalar y realizar saltos y también proporcionan buenos puntos de anclaje para barras altas, permitiendo una variedad de movimientos verticales. Los muros y barandillas son esenciales para crear un entorno que facilite las transiciones fluidas entre diferentes tipos de movimientos, aumentando la diversidad y complejidad de los desafíos disponibles. Al combinar estos elementos de manera estratégica, se pueden crear parques de parkour que sean funcionales, desafiantes y accesibles para todos los niveles.



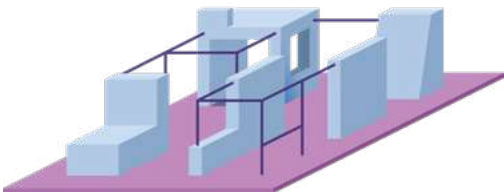
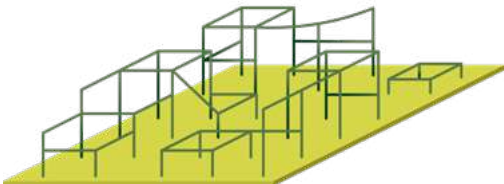
Las barras altas permiten correr bajo ellas, las paredes altas cortan el camino y las barandillas y muros bajos pueden sobrepasarse pero frenan la carrera libre. Todos los elementos pueden ser a su vez la base de apoyo de una capa superior.



Bordes: un parque sin bordes permite movimientos con carrerilla, obstáculos bajos multiplican las opciones de conexión y los obstáculos altos crean barreras físicas que sirven a su vez de amarre para otras estructuras. Paredes o barandillas permanentes marcan límites físicos insorteables al público y que a su vez serán elemento de juego de los y las deportistas.

Secciones temáticas de obstáculos y recomendaciones

La mayoría de instalaciones cuentan con tres categorías de estructuras: barras, paredes (y vigas) y plataformas, incluyendo el suelo llano. Las alturas relativas de estas estructuras ayudan a determinar qué movimientos son atractivos o posibles en ellas. Además de las estructuras comunes, las estructuras singulares son una adición extra que puede añadir novedad y atractivo visual, ofreciendo desafíos diferentes y estimulantes.



Ejemplos de: 1. Parque de barras altas; 2. Parque de paredes y plataformas elevadas; 3. parque de obstáculos bajos. El parkourpark ideal sería aquel que da cabida y funde coherentemente estos tres tipos y alturas.

Trasladado a una instalación planificada, se traduce como mínimo en los siguientes elementos:

- **Barras altas para balancearse**
- **Muros, paredes o bloques de media a alta altura para trepar**
- **Muros o barandillas de media altura para sobrepasar**

En lugar de preparar otra sección más baja para saltar, de primeras interesa más posicionar y espaciar los anteriores elementos para que susciten saltar entre las diferentes superficies. En realidad, los elementos nunca serán tan importantes como las conexiones entre los mismos. Y para un diseño eficiente y versátil, los elementos deben poder cumplir diferentes propósitos. Es bueno recordar que los espacios simples y abiertos facilitan la práctica e integración de acrobacias en ellos.

Además, los y las deportistas iniciados, valorarán por ello que el parkourpark municipal que se instale complemente las carencias del municipio para practicar parkour, y las personas no iniciadas aún necesitarán un espacio previsible, seguro y poco intimidante donde dar sus primeros pasos. Una instalación buena y grande, suele responder mejor a estas cuestiones que varias pequeñas que agotan o limitan sus posibilidades más rápidamente.

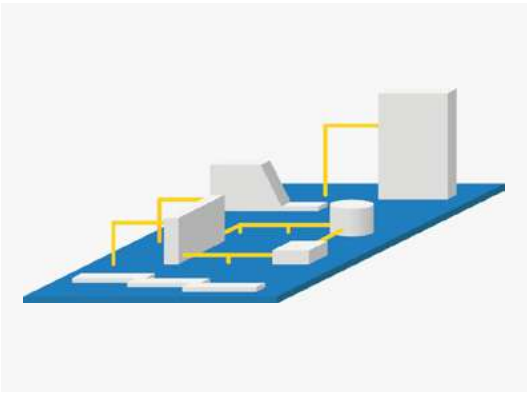
Para el primer problema, se ha de valorar qué opciones existen al alcance de la ciudadanía previo al proyecto. Por ejemplo, en ciudades con barandillas y rampas de accesos un parque de muros de cemento puede tener mucho potencial, o viceversa, o en un pueblo llano donde no hay paredes que escalar, un parque con andamios y paredes altas puede abrir nuevas posibilidades de movimiento.

Respecto a iniciación de personas nuevas y

ajenas al arte del desplazamiento, en especial a las familias con niños y niñas que necesiten de un espacio facilitador un parkourparks debería ofrecer un conjunto de elementos de bajo peligro donde empezar poco a poco y sin apenas riesgo; esto vale también para adultos. Volviendo a la lista anterior de mínimos, podría transformarse a:

- **Muros o barandillas de media altura para trepar y balancear (para infantiles)**
- **Bloques, bordillos o barandillas de baja altura para superar y entre los que saltar**

Esta última propuesta puede constar de barandillas, bloques o muros finos de baja altura para practicar equilibrio, saltos y saltos de obstáculos, entre otros, y puede sumarse a la lista de básicos de 3 zonas antes mencionada. Dicha apuesta será igualmente válida y atractiva para el trabajo de salto de personas más avanzadas.



Una sección infantil no difiere demasiado del aspecto del resto de secciones, tan solo facilita practicar a menos altura y peligro.

Materiales y características recomendadas

Los materiales vienen recomendados por la normativa. Cuando no se aplique obligatoriamente la misma, se recomienda seguir las siguientes indicaciones para los diferentes obstáculos, sus materiales y revestimientos, si bien existen más opciones válidas no abordadas:

- **Suelo protector de caucho**, para proteger de daños graves ante caídas pero permitiendo firmeza para correr y saltar, aunque no es necesario proteger elementos menores de 1,6m. Los cauchos y materiales sintéticos han de estar protegidos ante los rayos UV y del oxígeno y necesitan de una indicación de plazo para su revisión y sustitución. Se recomienda que el parque se instale en suelo llano, o en diferentes niveles llanos. Existen otras estrategias como la corteza de pino o arena, que pueden servir igualmente en función del diseño general del parque o tipo y altura de obstáculos, pero no son tan universales porque no son tan firmes y pueden hacer resbaladizos el resto de rellanos y superficies y dañar los otros elementos por abrasión. Algunas secciones pueden dejarse sin proteger, y si bien el césped es una opción válida, no se recomienda césped ya que pronto sufrirá daños de carreras y aterrizajes repetidos sobre determinados puntos.



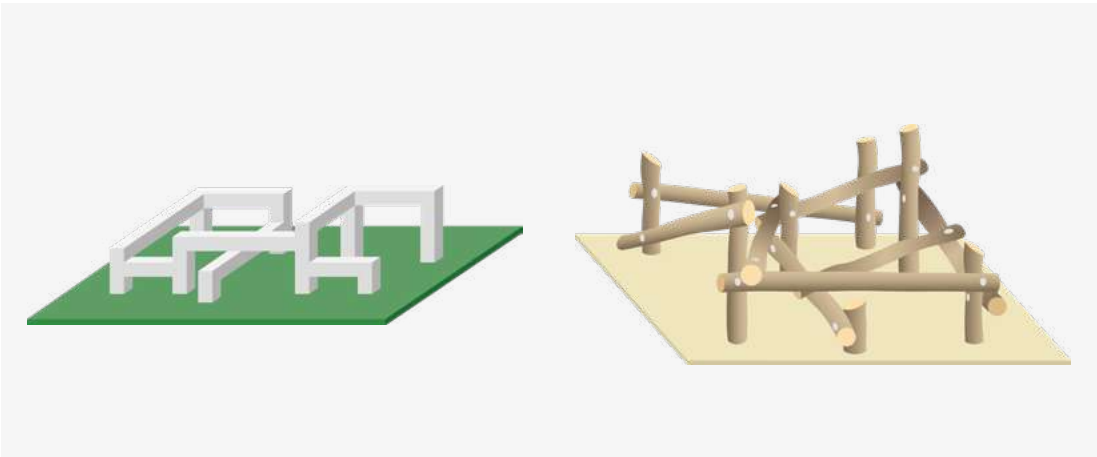
Los elementos altos (a la izquierda) requieren de un suelo protector mientras que los más bajos no. Copyright de X-Move.

- **Muros y paredes de diferentes alturas de hormigón reforzado por el interior, armado o en masa**, siendo este liso y con buen agarre pero no abrasivo en el exterior. Si hay elementos tridimensionales, con texturas, etc. han de ser diferenciados y evidentes. Generalmente se interactúa, de una parte, con las superficies verticales mediante la suela del calzado porque se necesita tracción, por ello se ha de evitar cualquier acabado resbaladizo. De otra, se interactúa con los topes horizontales con calzado y manos descubiertas, por lo que se han de evitar los acabados rugosos y cortantes para la piel y calzado. Biselar ligeramente los bordes hace este punto más cómodo. Se ha de optar por acabados que no se deshagan ni se desprendan de la pared por

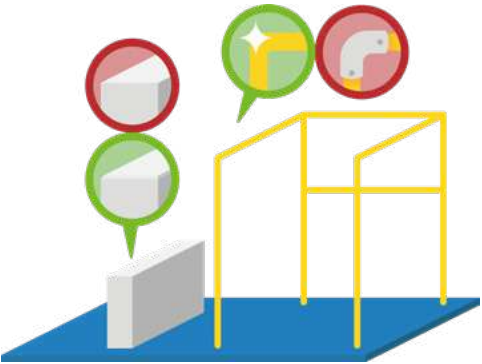
el uso continuado. Las vigas elevadas funcionan principalmente como estructuras para saltar y superarlas; cuando se sustituyen por paredes, se ahorran materiales y añaden visibilidad y profundidad visual a un parque. Las vigas se utilizan mejor en aplicaciones más bajas, ya que no soportan la mayoría de los movimientos de escalada. El perfilado del borde es similar al de las paredes. También hay fabricantes que realizan elementos válidos de madera tratada o superficies sintéticas como plásticos duros, si bien no es tan habitual; estos materiales requieren de otro tipo de fijaciones que deben ser visibles para su reparación pero, al mismo tiempo, poco peligrosas para los usuarios.



Ejemplo de bordes biselados y en 90°.



- **Las barandillas y andamios de metal inoxidable** deben tener longitudes reducidas que permitan sostener cargas dinámicas de deportistas sin deformarse, sea por el impacto de aterrizajes repetidos como por tracciones de balanceos agresivos. Las conexiones soldadas son las mejores para parques permanentes; también es recomendable conectar al menos 2 barras horizontales, unir las a paredes y añadir diagonales entre ellas para mejorar la estabilidad. Una de las ventajas de las jaulas de andamios y secciones de barandillas es que permiten ver a través de ellas y dan amplitud al espacio. Cualquier barra alta para balancearse no debe exceder los 7cm de diámetro de lo contrario resbalar las manos al balancearse sería más probable. A poca altura, pueden ponerse tubos de mayor grosor que actúen como vigas o paredes. Estos elementos son los más inutilizados en caso de lluvia o frío debido a la posibilidad real y lógica de resbalar; por ese motivo también, deben ser de un acero de calidad y tratarse para evitar su corrosión, oxidación y escamado.



Las estructuras soldadas en lugar de unidas por codos o remaches son más robustas y las esquinas de muros y vallas redondeadas son más seguras y agradables.

En ocasiones se ven parques con suelo húmedo resbaladizo, muros con acabados o lijados resbaladizos o con superficies rugosas y cortantes y barras metálicas finas y endebles o con materiales y acabados protectores resbaladizos o quebradizos. Se ha de tener presente, sea por diseño o por vandalismo, que el espacio debe mantener sus propiedades pintado o no.

Para que los parques sean disfrutados el mayor tiempo posible, debería revisarse la iluminación de la instalación, especialmente de cara a optimizar las tardes del horario de invierno y las noches de verano, cuando quizá el parque sea menos usado bajo el sol. Ha de prestarse mucho cuidado a este punto, ya que de noche las sombras causadas por unos elementos pueden ocultar la presencia de otros obstáculos o usuarios, aumentando el peligro de uso. Si bien la mayoría de parques se dejan sin pintar, atender al contraste de colores podría ayudar a este punto.

Debido al clima en el que nos encontramos, se ha de tratar que dichos materiales conserven sus características en diferentes condiciones climáticas, así como que no se deterioren rápidamente por la exposición a los elementos.

Aspectos importantes de la seguridad en el diseño

Independientemente de la normativa mencionada, y más aún en caso no exigirse o aplicarse, se han de prever algunas situaciones del espacio y uso para que la instalación sea lo más segura posible. Fallar un movimiento dinámico puede resultar en todo tipo de caídas y golpes, aunque al ser una práctica autónoma y autogestionada el riesgo que asumen sus practicantes es generalmente bajo o medio-bajo. Normalmente se materializan en golpes, laceraciones y heridas en la rodilla y tibia y en pinzamientos anteriores y torceduras leves de tobillo. Paralelamente, personas sin experiencia pueden calcular mal sin conocimiento y causar otro tipo de lesiones menos previsibles. Igualmente, el espacio ha de poder ser usado en diferentes condiciones climatológicas.

Por ello, para ayudar a prevenir accidentes y minimizar los daños de aquellos que ocurran se debe prestar atención a evitar, prevenir, asegurar o conocer y minimizar, al menos, estas 10 fuentes de daño previsibles:

- **Suelo:** casi cualquier gesto -acertado o fallido- interacciona con el suelo de una u otra manera, por lo que este debe ser llano y predecible, evitando irregularidades, agujeros, cambios de nivel o puntos peligrosos imprevisibles donde atrapar los pies o errar. Cuando existan cambios de nivel, escaleras, bordillos delimitantes...estos deben ser evidentes y claramente visibles. Se ha de canalizar bien el agua y su filtrado para evitar y reducir zonas húmedas, charcos y similares.

- **Solidez:** la estructura debe ser previsible, robusta e inmóvil, sin partes móviles por diseño o inestables por su estado o instalación deficiente. Las fuerzas a las que se someten los obstáculos instalados pueden ser altísimas, por lo que los obstáculos han de anclarse debidamente, contar con suficiente suelo perimetral para la altura de cada elemento y tener materiales óptimos.
- **Agarre:** el espacio debe proporcionar tracción a sus usuarios, no siendo resbaladizo para el calzado ni demasiado abrasivo en las diferentes condiciones climáticas o ambientales. Es de esperar que sea usado con suelo húmedo o mojado (a excepción de los elementos de metal) y que no vatos resbalen en las paredes y se rasguen la piel de antebrazos y manos; por ello se ha de cuidar el tratamiento y elección de los materiales que lo conforman.
- **Esquinas:** Todos los elementos salvo el suelo tienen esquinas puntiagudas o más romas o redondeadas. Estos elementos no son problemáticos ante un buen uso, pero son fuente de daño en caso de error y golpe o caída. Las esquinas, puntas, etc. pueden ser biseladas o redondeadas para reducir su capacidad de corte y daño de tejidos en esos supuestos.





Alba Salazar, deportista vizcaína realiza parkour

- **Pinchos:** se han de evitar todo tipo de protuberancias y salientes no pensados para la actividad, tales como clavos, remaches, astillas, relieves de roca u hormigón...y cuando sean necesarios para el montaje de una estructura, han de estar debidamente visibilizados y protegidos, de lo contrario podrían producir cortes y heridas potencialmente peligrosas.
- **Agujeros:** los hay de todo tipo y tamaño y son fuentes de atrapamiento de extremidades, pelo, etc. Han de ser eliminados por diseño o evidenciados para una práctica e interacción segura y previsible, ya que determinado tipo de aberturas pueden, a su vez, ser beneficiosas para la práctica.
- **Alturas:** cualquier fallo en altura es más peligroso que en ausencia de la misma. Las zonas de caída de los elementos deben estar libres de otros elementos y ser claras, y a partir de determinada altura conviene que estén protegidas con suelos amortiguadores de impactos. Incluso cuando no se aplique la UNE-EN 16899:2017, conviene respetar su recomendación de altura máxima de 3m de caída libre y no excederse.
- **Puntos ciegos:** Una de las claves para una práctica segura es poder ver el espacio correctamente y que nada se vea alterado; pero determinados elementos como paredes altas pueden crear espacios invisibles que provoquen el choque de personas que practican simultáneamente. Si bien puede haber puntos ciegos, deben ser los menores posibles, ser obvios y distinguibles por los y las deportistas con facilidad, o contar con señales pintadas que los visibilicen.
- **Otras personas:** al practicar desplazamientos de manera dinámica y que abarcan gran terreno, el espacio debe estar libre de elementos inapropiados tales como balones, bicicletas o mochilas y de personas no-usuarias que invaden el espacio y se mueven errática e impredecible. Para ello, basta con dotar la instalación deportiva y en especial su exterior cercano con bancos, fuentes y aparca-bicicletas, entre otros elementos similares, así como de informar mediante un cartel de que se trata de una instalación de parkour y no un campo de juegos infantiles o de otras modalidades. Situar un parkourpark cerca pero separado de otra instalación como un parque infantil, rocódromo o pista deportiva puede ayudar a que se respeten los usos de cada una. De esa manera el espacio quedará libre para los usuarios.
- **Otros elementos:** la presencia de hojas, ramas, basura, cristales, etc. puede entorpecer la práctica deportiva y poner a los usuarios en peligro. Turnos de limpieza regulares y óptimos ayudan a evitar problemas de este tipo. Al tratarse de una actividad de calle, los y las deportistas practican normalmente a una distancia desde la que vigilan sus pertenencias como mochilas, teléfonos, etc. a simple vista, hecho que conviene considerar al diseñar el parque y sus accesos.

Otras recomendaciones prácticas

El borde exterior de un parque de parkour es la frontera entre el parque y el espacio adyacente. Es crucial considerar cómo esta condición fronteriza se relaciona con el equipamiento dentro del espacio y posicionar los elementos de manera adecuada para maximizar los caminos de entrada y salida del espacio. Es importante recordar que un espacio sin bordes y abierto multiplica sus opciones y ángulos, pero no siempre es necesario ni lo más acertado: hay que analizar los caminos de acceso para evitar choques, interferencias con viandantes, etc. o factores tan obvios como la inclinación del terreno circundante. En ocasiones se pueden añadir puertas o entradas bien definidas en el borde exterior del parque, asegurando que estén claramente visibles y accesibles desde el espacio circundante y facilitando la salida y evacuación del parque.

Desde el ojo entrenado de los y las aficionados de parkour, cualquier estructura o el espacio negativo entre ellas pasa a ser un espacio de descubrimiento, juego o entrenamiento: un campo de juegos o un gimnasio improvisados. Por ese motivo, cualquier parque nuevo que se sitúe junto a estructuras ya presentes como determinados árboles, rampas o paredes puede multiplicar su usabilidad e interés potencial. Igualmente, rodear el parque de parkour o uno de sus lados con otro mobiliario como grandes rocas decorativas, determinados tipos de bancos, gradería, bordillos de jardines, etc. puede ayudar a extender el espacio de práctica y uso deportivo, si bien de ninguna manera serían considerados parte del parkourpark ni aplicables sus normas de construcción. Hay que entender que el mobiliario urbano que no interese

demasiado para entrenar sigue teniendo su función para el resto de usos (descansar, adornar, organizar, etc.) pero una instalación de parkour deficiente o mal diseñada no interesa para nada. Cualquier diseño integrado en su entorno exterior ha de cumplir con las normas de construcción y seguridad aplicables, cabe añadir.

Debido al principal público juvenil interesado y a relacionar la instalación con espacios saludables, es preferible elegir una ubicación de fácil acceso a pie, bicicleta o transporte público como un espacio verde o plaza peatonal. Muchas veces este público llegará de manera natural de otras zonas urbanas de parkour cercanas o se moverá después a ellas. Esta ubicación se mejora añadiendo fuentes, aparca-bicicletas, fuentes, papeleras, espacios de sombra y descanso, etc. Asimismo, todo ayuda a evitar crear puntos aislados que generan desconfianza o puntos negros de vandalismo, ataques, campamentos, etc.

Una de las principales objeciones para sacar un proyecto suele ser su coste, pero calidad y coste no están siempre directamente relacionados. Para reducir la inversión presupuestaria sin perder en calidad ni seguridad o, a la inversa, para mejorar las propuestas dentro de límite presupuestado, se recomienda: reducir el área de entrenamiento, bajar la altura de los obstáculos elegidos para que no se requiera de un suelo protector anti-impactos en parte del parque o en su totalidad, no techar el espacio y, o ya que son combinables, ubicar la zona cerca de elementos naturales para practicar parkour tales como determinados árboles, paredes, bancos... que amplíen las opciones del nuevo recinto a construir, si bien no serían propias del área deportiva, como ya se ha descrito previamente.



Ejemplos de parques

Debido a la creciente oferta de distribuidores en competencia y la variabilidad e inestabilidad de los precios, la guía no contempla recomendar una marcas u otras ni dar presupuestos tipo de las mismas. Sin embargo, se han recopilado ejemplos de parques geniales (o secciones de ellos) y comentarios de los mismos para ampliar la visión de opciones existentes:

Amager Strandpark, Copenague, Dinamarca.

Se trata de un parque de barras en la playa, donde la arena hace de suelo protector y la cercanía al paseo asfaltado multiplica las opciones del parque.



Diseño y fotografías de StreetMovement y Mikkel Ruggard Studio.
Todos los derechos reservados.

Rail heaven, Copenague, Dinamarca.

Uno de los mejores parques (ya desaparecido) casi exclusivamente creado por barras de andamio de diferentes alturas entrelazadas.



Diseño y fotografías de StreetMovement y Mikkel Ruggard Studio.
Todos los derechos reservados.

Mannheim BUGA, Alemania.

Muros y paredes de diferentes alturas, de gran densidad y amplitud, uno de los parques europeos más nuevos, extensos y destacables.



Mannheim, Alemania. Copyright de X-Move.

Centennial park, Fort St. John, EEUU.

Los obstáculos del parque son enteramente de madera, al igual que en parques de juego infantiles, y con interesantísimas conexiones de barras.



Centennial Park, EEUU. Diseño y fotografías de Parkour Visions.

Laberinto del parkourpark de Zaragoza, España.

La combinación de muros de diferentes niveles y grosores crea un sinfín de espacios negativos irregulares donde practicar saltos y saltos de obstáculos.



Fotografías por Eduardo Javier Ramón Visiedo



..

COMUNICACIÓN Y PROMOCIÓN



GUÍA PARQUES DE PARKOUR



4. COMUNICACIÓN Y PROMOCIÓN

Como cualquier otra instalación deportiva pública, habrá momentos en que nadie haga uso de la misma. Para minimizarlos y potenciar el uso de la instalación al máximo, se recomienda considerar algunas de las siguientes medidas.

Estrategias de comunicación y promoción para aumentar la conciencia y el uso de los parkourparks

De inicio, un parkourpark es un espacio abierto, de uso libre y recreativo. En ese sentido, se ha de dar a conocer el lugar mediante un cartel que lo identifique, regule y de indicaciones de buenas prácticas para su disfrute. Al ser responsabilidad de cada usuario qué ejecutar en cada visita, cada municipio puede instalar una placa con un QR donde los usuarios encontrarán decenas de tutoriales y recursos, sirva de ejemplo la [página web de Kirolguneak](#), este proyecto. De esa manera, puede esperarse un uso más seguro, guiado y responsable que la libre práctica sin directriz ni base alguna.

En un segundo nivel, el mismo proyecto de la Diputación de Bizkaia ha realizado masterclasses formativas que podrían replicarse o se podrían contratar nuevos talleres a empresas especializadas para realizar actividades formativas dirigidas que conciencien del buen uso del parque y de la

técnica y mentalidad correctas para una progresión y aprendizaje responsables. En algunas urbes, existen deportistas o asociaciones de parkour que también pueden ser contactadas para que mediante actividades puntuales ayuden a la ciudadanía a tener un primer contacto con el parque y técnicas básicas. Es importante entender que muchas personas no iniciarían su andadura o que no continuarían más allá de las bases al sentir que tocan techo si carecieran de algún tipo de guía y apoyo.

Sea mediante cualquiera de esos agentes o mediante el propio ayuntamiento, también pueden crearse eventos especiales gratuitos de reunión, donde crear una comunidad de aficionados alrededor de la instalación. El nombre de dichos eventos es RT o “Reunión de Traceurs” (deportistas de parkour).

Eventos de inauguración, entrevistas a expertos o aficionados locales en webs, periódicos o televisiones locales y permiten visibilizar la instalación y sus facetas más positivas, normalizando y ayudando a comprender un espacio relativamente nuevo y desconocido.

En resumen, una de las claves para brindar vida al parque y dirigirla positivamente consiste en la dinamización, sea auto-dirigida u ocasional por terceros, lo que garantiza que no se vaya a empezar de cero a menos que se desee y que quienes se inicien o ya practiquen cuenten con una red de compañeros y compañeras y calendario de actividades.

Cabe matizar, en caso de que el parque se ajuste a la normativa europea, que la misma implica excepciones a sí misma en caso de uso supervisado. Esto quiere decir que si un entrenamiento guiado cuenta con material auxiliar (otra estructura desmontable de andamio, por ejemplo), ni este ni la combinación de ambos tienen por qué ser acorde a la norma siempre que sea responsabilidad del supervisor experto garantizar la responsabilidad suficiente y uso apropiado. Esto no exime al ayuntamiento de solicitar cumplir con determinados seguros o certificaciones sobre el material en cuestión. Bien hecho, en caso de accidente o negligencia en esos supuestos, sería responsabilidad del supervisor.

Cómo involucrar a la comunidad local en el desarrollo y mantenimiento de los parkourparks

Un proyecto de nueva construcción de parkourpark debería empezar, idealmente, con un asesoramiento de una persona o entidad competente. Se estudiarían la idoneidad de la ubicación, del diseño, de accesibilidad para el público objetivo, etc. Este asesoramiento podría estar a su vez respondiendo a las preocupaciones e inquietudes del público objetivo, para lo que podrían realizarse encuestas o programas participativos municipales o privados.

Concretamente, se ha hecho referencia a la singularidad del parque, por lo que este debería cubrir carencias del municipio o comarca en materia de parkour. Algunos ejemplos podrían ser barras de andamio por su escasez, muros cuando el resto del municipio consista de barandillas, foso de arena si se contempla facilitar el entrenamiento de acrobacias, etc.

Es entendible que habrá momentos en que nadie haga uso de la misma. Para minimizarlos, se recomienda añadir información como un panel informativo que explique el parkour y como usar el espacio, así como otros tipos de ejercicios de calistenia, mejora del equilibrio, trabajo postural o cualquier actividad saludable que ayuden a otros públicos a aprovechar el lugar.

**Bizkaia**



MASTERCLASS PARKOUR

10:30-12:00
12:00-13:30



IZENA EMAN
INSCRIPCIÓN





Ya hemos comentado que los parkourparks pueden beneficiarse de sinergias si se construyen junto a elementos válidos e interesantes para hacer parkour como rampas de acceso o paredes, por ejemplo. También de estar directamente junto a rocódromos para escalar, barras de parques de calistenia u otros supuestos. La coexistencia con otros colectivos facilita el intercambio de ideas y que nuevas personas participen en el uso de la instalación.

El propio ayuntamiento o sección deportiva o ju-

venil podría organizar eventos o quedadas del tipo RT u otras, o ceder el espacio para el desarrollo de eventos comunitarios del mismo tipo pero organizados por figuras del público usuario. Es más, también se puede ceder espacio de almacenaje para material extra que complementa el parque ya que eventos con ese material ayudan al aprendizaje y crean nuevas experiencias imposibles sin él, ayudando a que los aficionados renueven su afición y amor por el lugar. El posicionamiento o uso del material móvil siempre ha de ser supervisado por personal competente.





**CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES**



5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el momento de redacción de la guía, en Bizkaia contamos con 5 parkourparks públicos: 2 en Bilbao (en Sarriko y Matiko) y en Atxondo, Gorliz y Sopuerta. También lo hay en construcción en Barakaldo. Destacan Matiko por estar a cubierto y Gorliz por ser el más nuevo y mejor diseñado, pero aún se detectan parques con deficiencias en diseño y construcción que comprometen la usabilidad y, lo más importante, la seguridad.

Tras la lectura de esta guía, esperamos haberte ayudado a conocer mejor este tipo de instalaciones y haberte convencido de apostar por las mismas. Llegado el momento, esperamos que ayudes a agrandar la red de parkourparks públicos de la provincia.

Resumen de las principales conclusiones y recomendaciones

Tras la lectura de esta guía y basando tu proyecto en los puntos citados esperamos que comprendas que:

- El parkourpark es un espacio idóneo para potenciar el ocio activo y saludable de la ciudadanía.
- Un parkourpark ayuda a la iniciación de todo tipo de perfiles a probar y crear una comunidad en torno a él.
- Al tratarse de un espacio abierto y de uso libre, instalar recursos formativos y educativos gratuitos virtuales y dotar al parque de una dinamización

presencial o eventos sociales ocasionales ayuda a crecer su público y mantener el sistema vivo.

- Los promotores deberían, a la hora de redactar un concurso, exigir el estándar europeo de calidad citado, pedir respetar el resto de normas indicadas y valorar positivamente cualesquiera otras certificaciones de calidad y seguridad que los aspirantes a la obra puedan proporcionar, así como facilitar esta guía para su seguimiento.
- La principal atención a la seguridad recae en el correcto anclaje y asegurado de los elementos; en la altura de los obstáculos más altos, la zona de caída que los rodea y el suelo protector que se instale; y los acabados de los mismos, incluyendo la elección de materiales o revestimientos óptimos.
- La principal atención a la usabilidad es la combinación óptima de tipos de obstáculos; alturas, distancias y conexiones de los mismos, que dan como resultado un espacio de densidad y variedad original, única e irrepetible.

Pasos y acciones sugeridas para la implementación de parkourparks en el municipio

- Exigencia de la norma UNE-EN 16899:2017 en cualquier proyecto, para realizar un proyecto de la mayor calidad y seguridad, así como facilitar y consultar este documento.
- Asesoramiento experto de parkour independiente del proyecto, para garantizar la mayor usabilidad e interés y evitar errores de diseño o formato.
- Solicitud de informe de acreditación de calidad y seguridad por entidad o experto independiente al finalizar la obra, previa a la apertura al público, así como inspección anual periódica de las mismas características.
- Dotación de recursos para el mejor aprovechamiento del área, tales como enlaces a tutoriales y eventos de dinamización como una inauguración o quedadas anuales.



Diseño y fotografías de StreetMovement y Mikkel Ruggard Studio. Todos los derechos reservados.

PARKOUR

GUÍA DE
PARQUES
DE PARKOUR

