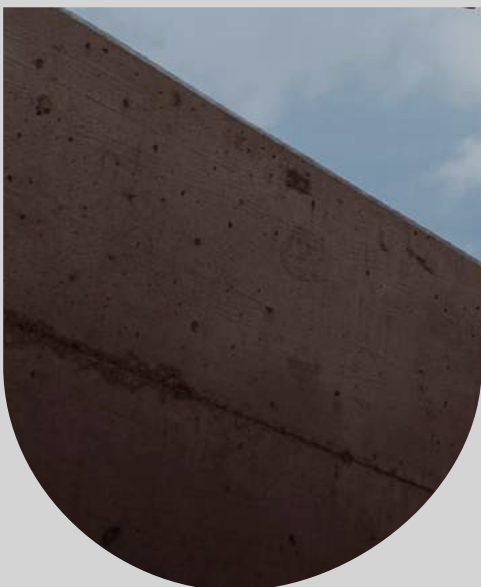




 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral



PARKOUR
PARKEEN
GIDA





PARKOUR-PARKEEN GIDA

KOORDINAZIOA ETA EDIZIOA:

Euskara, Kultura eta Kirol Saila
Bizkaiko Foru Aldundia.

HELBIDEA:

Bizkaiko Foru Aldundiko Kirol Zerbitzua,
Javier de María Garcia.

EDIZIOA:

Asier Osma Carrillo, INDARREZ
SANPE Ingeniaritzak gainbegiratze teknikoa egitea

ARGAZKIA:

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

IRUDIAK:

Hodei Delgado

DISEINUA:

MW

ISBN:

978-84-7752-751-0

LEGE GORDAILUA:

BI 1413-2024

© 2024 Bizkaiko Foru Aldundia





Aurkilbidea

1. Sarrera
2. Araudia eta arauketa
3. Diseinua eta eraikuntza
4. Komunikazioa eta promozioa
5. Ondorioak eta gomendioak





DE LIBRO CALISTENIA DIPUTACIÓN

GUÍA PARQUES DE PARKOUR

01

PARKOUR-PARKEEN GIDA

SARRERA





1. SARRERA

Parkourra geroz eta ezagunagoa da eta espazio publikoetan parkourparkak sortzeko proiektu geroz eta gehiago daude, baina orokorrean ezagutza falta asko dago, eta gutxienez Espainiako estatuan aurrekaririk ez dagoenez, zalantzak sortzen dira aire libreko parkurreko instalazio publikoak nolakoak izan behar direnaren eta nola antolatu eta erabili behar diren inguruan. Horregatik, askotan egiturak urriak eta arriskutsuak izaten dira, herritarrek ez dituzte erabiltzen edo zaleentzat ez dira interesgarriak izaten.

Espero dugu gida hau askorentzat erabilgarria izatea, adibidez, arkitekto paisajista bazara eta zure planean parkourpark bat jarri nahi baduzu, proiektu bat kontzeptualizatzen ari den kirolaria bazara, edo zure udalerrarentzat parkour eremu bat eskaintzea pentsatzen ari den hirigintza teknikaria bazara. Hala eta guztiz ere, gida hau irakurri eta aplikatzeak ez du esan nahi ingeniariak edo arkitektoek diseinuak eta eraikita dauden eraikuntzak berrikusi behar ez dituztenik. Bestalde, arazoak, ant-

zekoak egonez gero, gida aplikatzea edo horren jarraipena egitea ez da egileen erantzukizuna izango.

Gida honetan bakar-bakarrik parkourpark publikoak, kanpoaldekoak eta iraunkorrak landu dira. Ez da aipatzen material eramangarririk, ekitaldiarako egitura desmuntagarriak ezta kiroldegietako edo kirol zentro pribatuetako barneko instalaziorik, baina parkourpark horietan gida honetan aipatutakoak aplikatu daitezke.

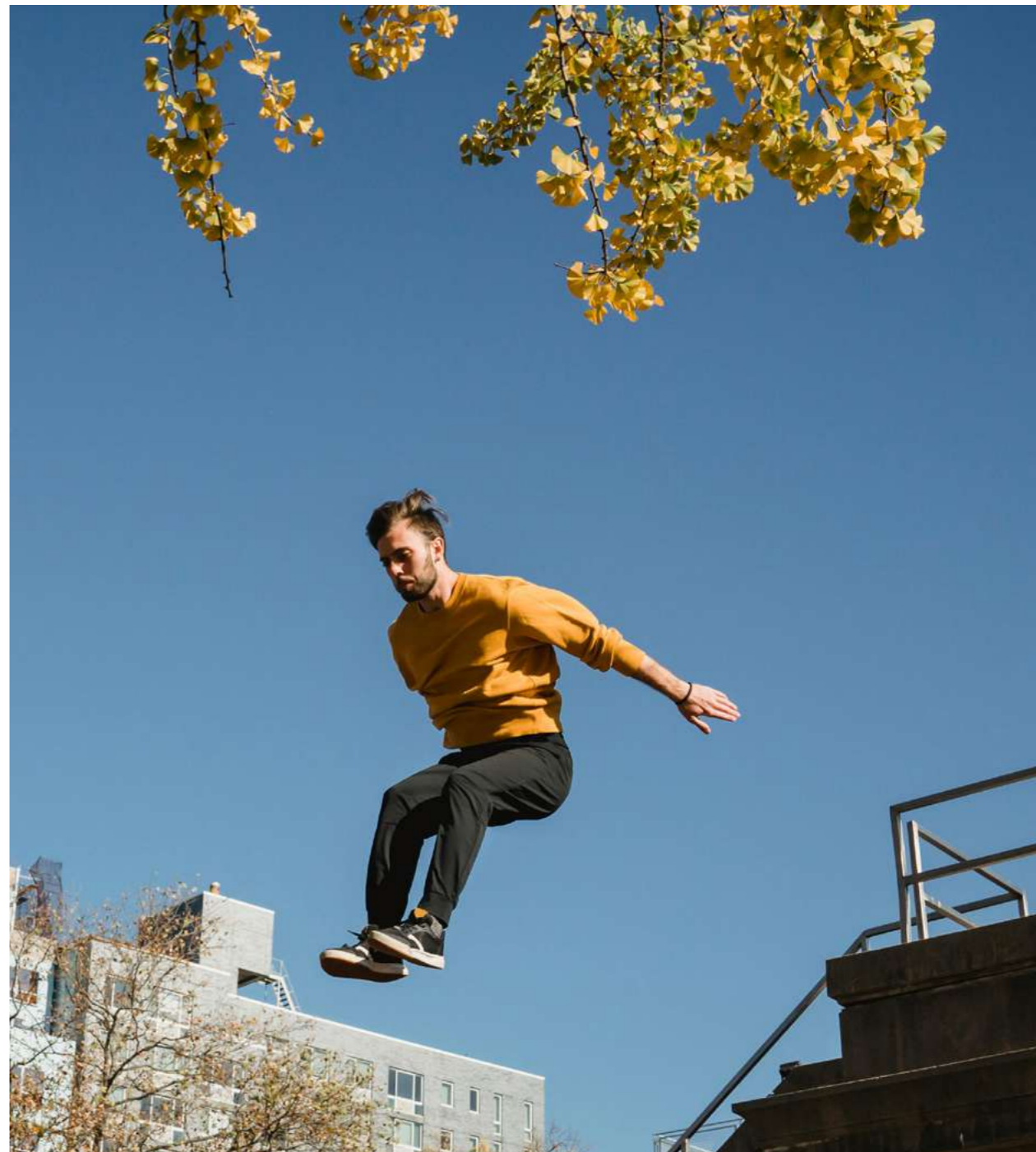
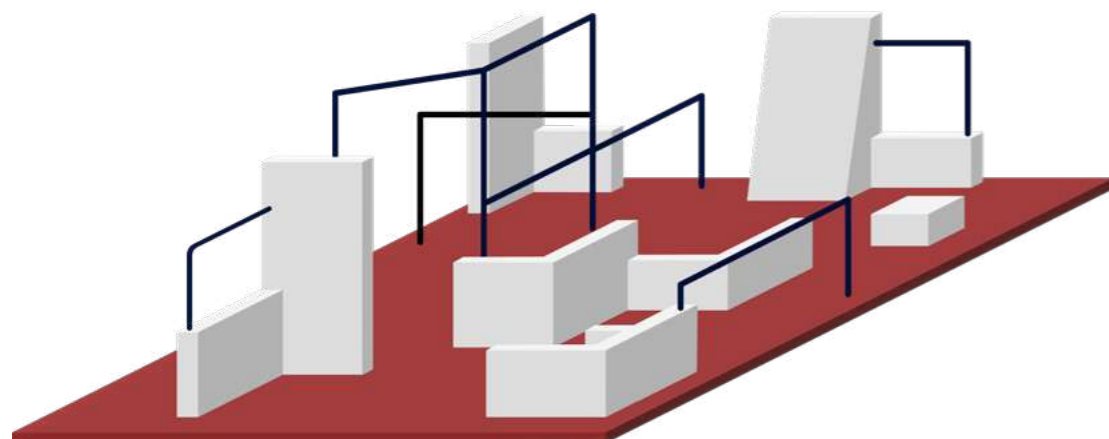
Gidaren helburuak

Ongi etorri Bizkaiko Foru Aldundiaren KIROLGUNEAK programaren parkourparken gida honetara. Agiri hau irakurri eta gero:

1. Parkour/ADD jarduera, bere praktika, arriskuak eta onurak hobeto ezagutuko dituzu.
2. Parkourpark baten funtzionalitatea ulertuko duzu eta kalitate eta erabilgarritasun hoberenak izan ditzan beharrezkoa den guztia ere bai.
3. Proiektu bat sortzen denean zein araudi eskatu behar den jakingo duzu eta proiektuaren aukerak baloratzen eta optimizatzen ikasiko duzu.
4. Hala nahi izanez gero, instalazioaren erabilera baloratu, dinamizatu edo osatu ahal izango duzu.

Zer da zehazki parkourpark bat eta zergatik da interesgarria?

Parkourpark bat edo parkour eremu bat kirol instalazio bat da. Bertan, askotariko oztopoak egoten dira, hala nola murrak, barandak, hormak, aldamiok eta bestelakoak, eta konfigurazio, altuera, material eta banaketa ezberdinak izaten dituzte; azken horiek egokiak eta interesgarriak izan behar dira, eta asmoa kaleko oztopoak modu hoberean kopiatzea da, hala, kirola egiteko. Skateparkak eta rokodromoak bezala, prestatuak ez dauden espazioetan (kalea edo natura) sortzen den jarduera batentzat pixka bat kontraesankorrak dira, eta ohiko entrenamendu guneentzat osagarri gisa jarduten dute, baina ez dituzte ordezkatzen.





Egiaz, kaleko aisialdi jarduerak dira eta ez daude pista jakin batera mugatuta. Hau da, aktiboki askotariko inguru eta oztopo konbinazioak bilatzen dituzte eta nagusiki auto-ikaskuntzaren bidez ikasten eta lehiaketarik gabe praktikatzeko dira. Aurrekoari eutsiz, parkourparken asmoa desplazamenduaren artea modu seguruan egitea sustatzea da: kirolarien aisialdi aukerak gehitzen dituzte eta ume zein hasiberrientzat hastapena errazten dute.

Kalean ohikoak diren aukeraz haratagoko espazio ezberdinak eta eskusiboak sortuz, parkourpark berriek balio eta estimu handia sortzen dute horietan eta horietatik kanpo entrenatzea erabakitzen duten ohiko zaleen artean. Halaber, erabilera bikoiztu daiteke, kalistenia entrenatzeko eta bestelako diziplinetan edo jolasetan aritzeko espazio egokiak baitira.

Desplazamenduaren artea mota guztietako mugimenduen bidez inguruko oztopoekin egiten den sormenezko elkarreragina da. Zehazki, **parkourrean** kirolariak leku batetik bestera joaten dira kontrolarekin, abiadurarekin eta efizientziarekin eta, horretarako, trebetasun naturalez baliatzen dira, besteak beste, korrika egiten, lau oinetan ibiltzen, salto egiten, irristatzen edo eskalatzen. Parkourra militarren entrenamenduetan eta inguru oldarkorrean eta gerran oztopoak gainditzeko nabigazioan oinarrituta sortu zen, eta helburua larrialdi egoerentzako (hala nola norbere burua babestea edo hirugarrenei laguntzea) trebetasun erabilgarriak garatzea da.

Paraleloki, **freerunning** delakoa libreagoa, sormenezkoagoa eta akrobatikoagoa da eta askotariko trikimailuak, akrobaziak, dantza elementuak eta abar barne hartzen ditu, modu horretan, parkourraren aukerak zabalduz eta biderkatuz. Normalean, "parkour" hitza erabiltzen da diziplina horietaz guztietaz hitz egiteko. Horregatik, parkourpark deitzen zaie desplazamendu artearentzako eta bere azpi-diziplinentzako espazio espezifiko guztiei. Gida hau idatzi den unean, freerunning modalitatea ospe gehiago hartzen ari da.

Diziplina horien elementu zentralak dira mugitzeko trebetasun baliagarriak garatzea, gorputza oso-osorik orekatuta indartzea eta norbere hazkundera eta garapen pertsonala, beldurrak gainditzeko baitira. Horregatik, parkourraren onura nagusiak osasunarentzat dira: hanken eta goi atalaren oreka, indarra eta potentzia hobetzen dira; gainera, onura psikologikoak ere baditu, besteak beste, antsietatea maneiatzeko, fluxu edo "flow" egoeraz gozatzeko edo nortasuna indartzeko baliagarriak. Bat-bateko jolasa edo sormen artistikoa ezinbestekoak dira, garapen motorrean eta umeen esplorazioan gertatzen den bezala, independentzia eta inguruaren ikuspegi alternatiboa eta positiboa garatzen dira eta oztopoak aukera gisa ikusten dira. Etapa aurreratuagoetan, diziplina, lan gogorra, esfortzu fisikoa, konstantzia eta pertseberantzia garrantzia hartzen joaten dira. Parkourra lehiaketarik gabe eta

bakarka baina gizartean egiten denez, oso ohikoak eta garrantzitsuak dira komunitate sentimendua eta kideen elkar babesa eta laguntza. Kide horiek askotan ezezagunak izaten dira, egun batean, kasualitatez eta ustekabean entrenamendu lekuan elkar ezagutu arte.

Parkourra bereziki erabilgarria eta iraultzailea da, parkourrean aritzeko ez baita materialik edo bestelako tresnarik behar. Doan eta edozeinek parte hartzeko espazio inklusiboa sortzen da, bakoitzaren diru sarrerak edo klaseak albo batera utzita.

Hala ere, mehatxuak argiak dira: inguruan egon daitezkeen arriskuak eta hasiberriek ezagutza eta zentzu nahikorik ez izatea edo maila aurreratuagoa dutenak imitatzea behar besteko trebetasunik eta kontrolik gabe. Horren guztiaren ondorioz lesio traumatikoak sor daitezke, teknika eskasa dutenek kronikoak edota beldurra dutenek frustrazio sakona sentitu daiteke, baina gida egoki batekin, aurrekoak ekidin eta murriztu daitezke: adibidez bideo tutorialak, irakasleak edo entrenamendu kideak lagungarriak izan daitezke eta beharrezkoa da ere instalazioak seguruak izatea eta egoera onean egotea. Horretarako sortu da honako gida hau.

Gida hau idatzi den unean, Bizkaiko zale gehienak 14-22 urteko mutil gazteak dira, esperientzia

gutxi edo nahikoa dute, autodidaktak dira eta haien kaxa antoltzen dira. Badaude ume, gazte eta helduentzako eskolak eta ikastaroak ere, eta horietan neskatoek, emakumeek, adin txikiagokoek eta adin ertaineko helduagoek gehiago parte hartzen dute, baina gidatutako jarduera horiek ez dira kirolari gehienek erakusgarri. Hala eta guztiz ere, parkourpark publikoak daudenean, errazagoa da mota guztietako profiletako jendea beldur gutxiagorekin hastea, bereziki Interneten parkourra ezagutu duten neska-mutilak. Gainera, beren familiek eta tutoreek begi onez ikusi ohi dute helduen inguru prestatu horretan parkourra esploratzea. Helburua aire zabalean egiteko jarduera orokor bat bilatzea da, baina, hasiera batean, kaleko zementuak edo metalak sortzen duten inpaktuak eta arriskuak murriztuz. Era berean, elkarrekin egoteko lekuak dira eta zaletuen pasioa eta gizarte harremanak indartzen dituzte horien iraunkortasunean lagunduz eta, azkenik, bizitza aktiboagoa, osasungarriagoa eta bizigarriagoa izatea errazten dute.

Bukatzeko, orain dela gutxi, gimnasiako federazioak parkourra barne hartu du. Hala, kirol federatua izango da eta laster egongo dira entrenatzeko espazio gehiago behar dituzten kirolariak.

Hala eta guztiz ere, parkourpark publikoak daudenean, errazagoa da mota guztietako profiletako jendea beldur gutxiagorekin hastea, bereziki Interneten parkourra ezagutu duten neska-mutilak.

Parkourra egitea eta oztopoak erabiltzea

Parkourpark on bat zer den ulertzeko, parkourra nola egiten den xehetasunez ulertu behar da. Parkourra eta freerunninga egiten hastean, lehenengo gauza bakoitzak espazioa eta ezaugarriak ikuskatu eta aztertzea da: formak, tartea, distantziak, ehundurak, ekidin beharreko arriskuak, etab. Ondoren, gorputza berotzen eta aktibatzen da, ingurua esploratzen da pixkanaka zailagoak diren teknika edo erronka isolatuen bidez eta, horrela, inguru guztia benetan eta hoberekin ezagutzen da. Kirolariek interesgarriak edo desafiatsuak izan daitezkeen forma edo espazioak ikusi eta erakargarriak hautematen dituzte, eta saioaren erronka nagusiak leku horietan garatzen dituzte. Orokorrean, erronka horiek bakoitzaren muga eta oztopo mentalen inguruan sortzen dira, baina, azken finean, fisikoki eta gorputzarekin adierazten dira. Hasiberriek, gainera, buruan dituzten teknikak ikasteko leku egokiak eta seguruak bilatzen dituzte, justu kontrara. Gero, orokorrean, entrenatzen jarraitzeko elementu ez hain zailak igozten dira, eta logikoa da zailtasun gutxiago duten, baina luzeagoak diren bideak eta konbinazioak sortzea. Ohikoa da espazioaren sekzioa edo

entrenamendu zona eta lekua aldatzea eta ondoren jarraitzea eta prozesua errepikatzea. Bukaeran, beti dago aukera lasaitasunera bueltako ariketa geldia-goak egiteko.

Espazio horien erabilera, berauek sortzen duten erronken edo desafioen inguruan garatzen da. Sinplifikatuz, egitean eta ebaztean oinarritutako erronkak eta desafioak daude. Egite erronketan, osatu beharreko erronka teknikoak edo ikasteko edo hobetzeko errepikapenak egiten dira, eta beti egoten dira aurretik finkatuak eta definituak. Arazoak ebazten direnean, paradigma zabalagoa da: aukerak esploratzen dira, inprobisatu egiten da, eta arazo horiek norbere buruak jarritako arauarekin ebazten dira. Egite erronkaren adibide bat hankak elkartuta daudela bi baranden artean salto bat osatzea eta lurreratzean oreka mantentzea izango litzateke, eta arazoak ebaztearen adibide bat "lurra laba dela" esatea eta inguruko elementuak erabiliz, edo horiek erabili gabe, baranda batetik bestera gurutzatzeko modua bilatzea litzateke, abentura horretatik bestelako mugimenduak edo erronkak sor daitezkeelarik.

Exijentzia mentalak markatzen du erronken iraupena: nahita aukeratutako salto solteak egin



Kirolari bat entrenatzen ari da, eta beste batzuk atseden hartzen ari dira, horma batetik begira, txandaka.

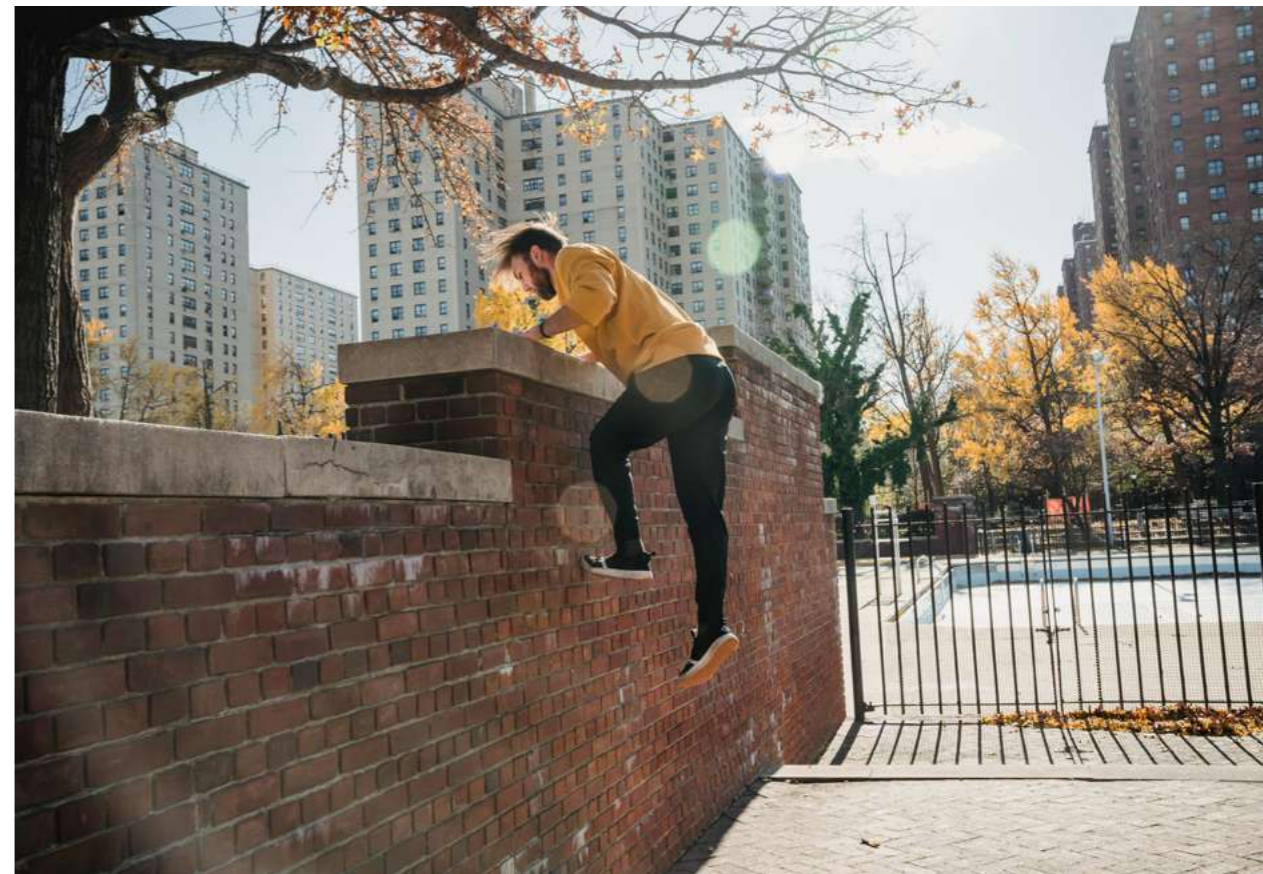
ohi dira, elkarren segidako teknikak konbinatzen dira, planifikatuta edo erdi-inprobisatuta puntu eta norabide ezberdinetan bereizitako bideak edo zirkuituak osatzen dira eta, iraupen luzeenetan, aurretik aipatu ditugun erronka irekiak gauzatzen dira esplorazio edo arazo moduan. Mugimendu indibidualak entseatzeko eta errepikatzen dira modu isolatuan, adibidez, azalera batetik bestera korrika salto egitea, edo ibilbideetan konbinatzen dira. Kirolarientzat garrantzitsua da arintasuna eta mugimenduen artean etenik gabeko konexioak sortzea. Horregatik, erronka horiek eraikitzea, hobetzea eta errepikatzea, literalki, parkour egitea da.

Bakoitza bere kasa mugitzen den arren, gehienetan, dinamika soziala eta taldekoa da: erronkak partekatzen dira, besteak inspiratzen edo motibatzen dira, erortzeko zonak babesten dira, etab. Gehienetan, kirolariak txandakatu egiten dira eta gainerakoek saiakerak ikusten dituzte beren esfortzuetatik berreskuratzen diren bitartean,

eta prozesuan ikasi egiten dute edo informazio erabilgarria ematen dute.

Eguneroko praktikaren, entrenamenduaren eta ikaskuntzaren gakoetako bat progresioa da, zailtasuna eta intentsitatea mailakatzeko gaitasuna: estilo ia-ia estatiko eta leunarekin jardun daiteke, edo oso dinamikoa eta inpaktu handikoa den estiloarekin ere bai. Aurreko ideia hori ezinbestekoa da. Horri esker, desplazamenduaren artea praktikatzeko sarrera-hesirik ez dago eta garatu eta hobetzeko potentziala, aldiz, mugagabea da.

Asko sinplifikatuz, parkourra lau mugimendu familiatan oinarrituta dago. Katetoria hauek oso zabalak eta ez-zehatzak dira, baina tresna erabilgarriak dira ikusteko nola askotariko egiturek mugimenduaren alderdi ezberdinak gaitzen edo baztertzen dituzten:

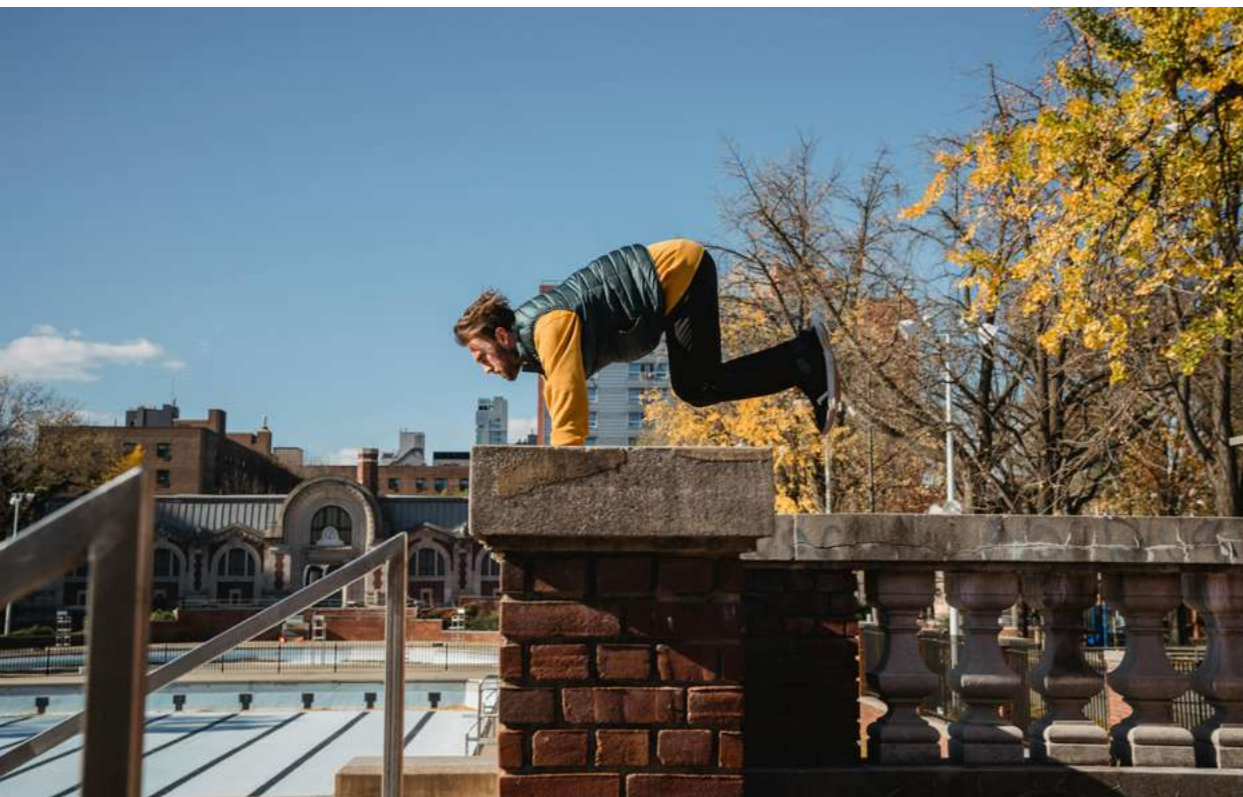


1. Jauziak

- Nagusiki egituren artean egiten dira.
- Zutik, korrika edo beste salto edo mugimendu batekin has daitezke.
- Altuera eta dimentsio guztietako egituretan egiten dira eta horietatik edo horietara salto egiteko erabili daitezke, baina distantzia (gorputzaren bi luzera baino gehiago) eta altuera (buru gainetik) handiak direnean, bakarrik kirolari apartekoek eta aurreratuenek egiten dituzte.
- Zehaztasunez eta orekaz lurreratzea edo "iltzatzea" saltoetan eguneroko erronka ohiko eta errepikakorra da.

2. Eskalada/Kulunkatzea eta eskalatzea

- Eskuekin egituretatik eskegita egiten dira; egiturak nahikoa altuak izan behar dira gorputz osoa luzatuta dagoela eskegi eta lurra ez ukitzeko, eta erosotasunez heltzeko ertza izan behar dute.
- Kulunkatzeko, barra borobil bat atzamarrak bere inguruan biltzeko bezain mehea izan behar da; parkourpark askotan aldamiok besterik ez dardelarik.
- Helduleku txikiak izaten dituzten arroketo eskaladan ez bezala, parkourreko eskalada nagusiki dinamikoa da eta azalera lauak eta helduleku "errazak" dira nagusi mugimendu handiak eta indartsuak egiteko, aurretik abiada hartuta ala ez.



3. Gainditzea/Oztopo-jauziak

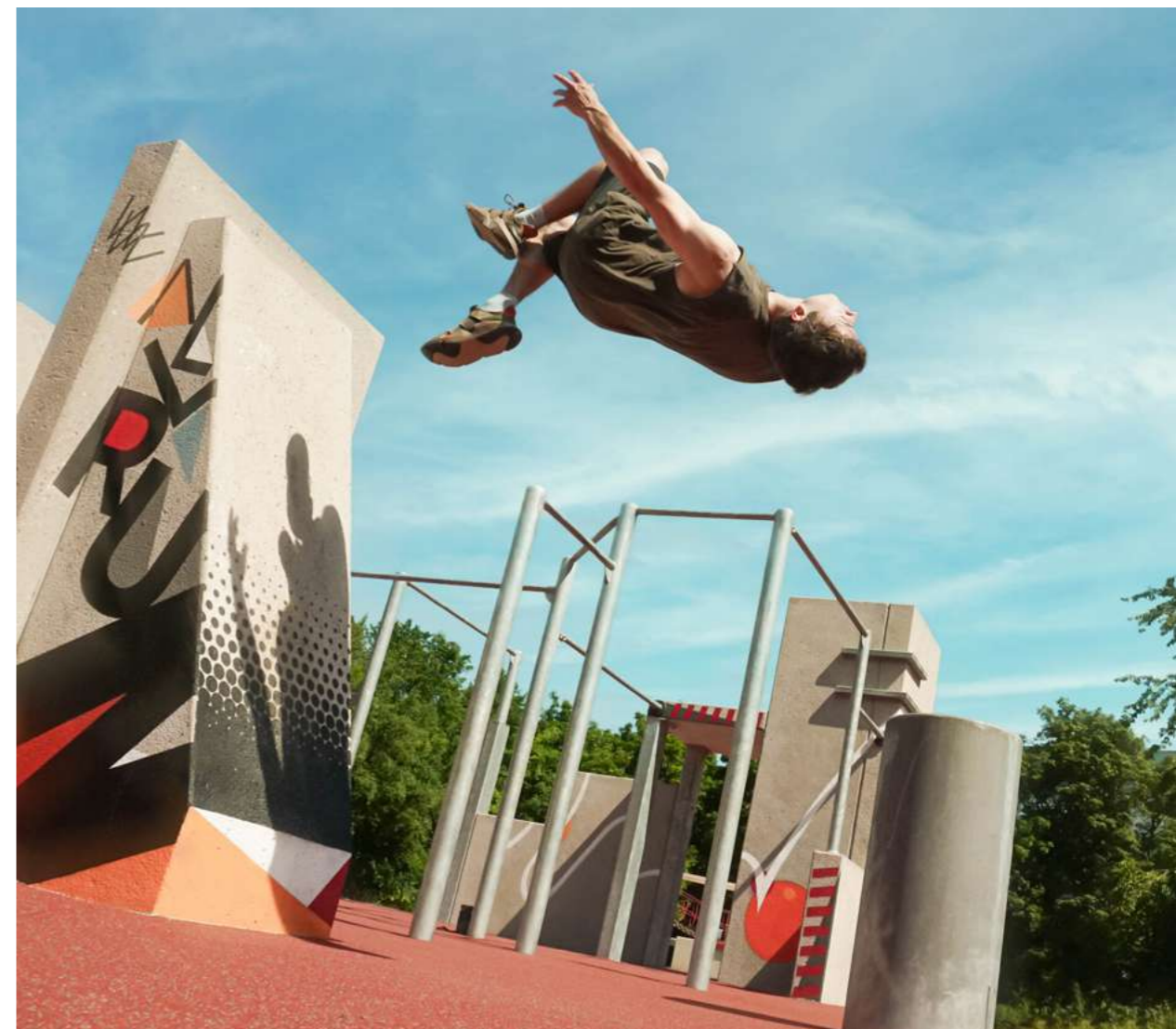
- Nagusiki eskuak egituretan jarriz egiten dira, adibidez, murruetan edo barandetan.
- Gerri mailan geratzen diren edo 1 m baino gutxiago duten egiturak (zehazki, belaunen eta bu-larraren artean geratzen direnak) dira egokienak horretarako eta arintasunerako (ikus behean).
- Eskarmentudun kirolariek aukerak bilatzen dituzte mugimendu horiek egiteko eta dinamikoki hut-sune bat saltatu eta beste egitura batean lurrerat-zeko, bereziki, lurreratze gunea aireratze oztopoa baino baxuagoa edo altuagoa denean.

4. Akrobaziak

- Freerunnerrek egiten dituzten saltoetan eta mu-gimenduetan gorputzaren errotazio eta/edo in-bertsio elementuak egoten dira.
- Mugimendu akrobatikoak egiteko, orokorrean hobe da egitura bat (adibidez, plataforma batetik iraultzea edo barra altu batetik askatzea) eta arris-kurik gabe lurreratzeko azalera ireki eta bigun bat konbinatzea, baina kirolari aurreratuenean askota-riko mugimendu akrobatikoak egin ditzakete eta beste egitura batzuetan edo horrelakoetatik gertu lurreratu daitezke.
- Inguru sinpleenak eta jendez gainezka ez daude-nak egokiagoak dira akrobaziak egiteko; parkou-rpark bat espazio ireki eta lau batean jarri daiteke (adibidez, zelai zabal bat) eta elkarren segidako akrobaziak egin ditzakete.

Ezagutu beharreko ezinbesteko beste elementu bat **jarikortasuna**, arintasuna edo **“flow”** delakoa da. Hau da, mugimendu bakoitza hurrengoarekin bikaintasunez kateatzea. Espazio egokia izatea garrantzitsua da. Izan ere, orokorrean, pauso eta hel-duleku kopurua murrizten dira, ibilbide bakoitzeko

erritmoa altua eta konstantea izan dadin. Orokortuz eta, bereziki, oztopo-jauzietarako, oztopoen artean 1 m baino gutxiago badago, ez da egoten espazio nahikorik hankak jartzeko eta 3,5 m baino gehiago badaude, zaila izaten da pauso osagarririk gabe bi salto elkarren atzetik lotzea.



Kirolari bat makurtuta dagoen horma batetik aireratu da eta akrobazia bat egin du atzerantz. X-Moveren copyrighta.



PARKOUR-PARKEEN GIDA

: ABAUDIA ETA ABAUKETA



Alba Salazar, kirolari bizkaitarra akrobaziak egiten

2. ARAUDIA ETA ARAUKETA

Parkour instalazioetarako ez dira umeentzako jolas instalazioetarako, aire libreko instalazioetarako ezta kalistenia parke edo rokodromoetarako araudiak aplikatzen. Parkour instalazioek erabilerari eta segurtasunari lotutako berezitasun propioak dituzte, baina ez dago legeria ofizial eta bakar bat.

Parkourparketan aplikatzekoak diren legeak eta araudiak

Parkour instalazioetarako legeririk ez dagoen arren, badago Europako kalitate estandar bat. Arau hori ez da nahitaez betetzekoa, baizik eta borondatezkoa. Oso gomendagarria da parkourparkak diseinatu eta eraikitzeko proiektuak lehiaketara aterako dituzten udalerriek araudi hori proiektuaren aurretiazko baldintza gisa betetzeko eskatzea, modu horretan, dagokion proiektuak gehieneko kalitate eta segurtasun maila izan dezan.

Araua hauxe da: Normalizaziorako Europako Batzordearen eta Espainian AENOREk argitaratutako **"UNE-EN 16899:2017. Kirol eta aisialdi ekipamentuak. Parkour ekipamendua. Segurtasun baldintzak eta entsegu metodoak"**. Araua betetzen duten produktuak seguruak dira.

Arauk dio ezinbestean kontsultatu eta jarraitu behar direla honako araudi hauek:

- EN 206, Hormigoia. Zehaztapenak, prestazioak, ekoizpena eta onespina.

- ES 335:2013, Egurraren eta egurrarekin sortutako produktuen iraunkortasuna. Erabilera motak: definizioak, egur trinkoan eta egurrarekin sortutako produktuetan aplikatzea.

- EN 350-2:1994, Egurraren eta egurrarekin sortutako produktuen iraunkortasuna. Egur trinkoaren iraunkortasun naturala. 2. zatia: European garrantzitsuak direlako hautatu diren egur espezieen iraunkortasun naturalaren eta inpregnagarritasunaren gida.

- EN 351-1:2007, Egurraren eta egurrarekin sortutako produktuen iraunkortasuna. Produktu babesleekin tratatutako egur trinkoa. 1. zatia: Produktu babesleen sartzeen eta atxikitzeen sailkapena.

- EN 636, Taula kontratxapatuak. Zehaztapenak.

- EN 1177, Inpaktuak xurgatzen dituzten jolas eremuetako azalaren estaldurak. Eroriko kritikoaren altueraren zehaztapena.

Arauan eta eranskinetan ezin hobeto xehatuta daude neurriak, baldintzak eta beharrezko entsegu guztiak. Parkour egitean karga dinamikoak aplikatzen direnez, ekipoaren egituraren osotasuna kalkuluen edo entseguen bidez egiaztatu behar da. Produktuak erabiltzen direnean ez dira mugitu, erori ezta hondoratu behar. Horregatik, zimendatzea eta oinarria ezinbestekoak dira; zehazki, hormigoia gogortasuna C25/30ekoa izan behar da. Ekipoak torlojuetz lotutako konexioen menpe daudenean, bigarren mailako sistema bat izan behar dute, bibrazioek sortutako ahultzetik babesteko.

Parkourparketan parkourra egiten da, baina arauak dio bestelako diziplinetan edo jardueretan ere erabili daitezkeela. Arriskuak direla eta, parkourparketara bakar-bakarrik erabiltzaileak trebeak badira sartu daiteke eta diseinuak zaildu egin behar du ume txikiek erabiltzea. Instalazio horiek 8 urtetik gora dituztenek erabiltzekoak dira.

Desplazamenduak norberak kontrolatu behar dituzenez, aurreikusten da kalkulu akatsak direla eta istripuak gertatu daitezkeela. Materialak ez irristatzeko tratatu behar dira (salbu eta euri iraunkorra, antzizar lainoa edo elurra egiten badu), baina azalerak ezin dira izan urratzaileegiak ere. Ezin da punta zorrotun osagairik edo moztailerik egon eta ertzak borobilduta egon behar dira, istripuak gertatzen badira, lesioak ekiditeko. Pasabide itxietan ez da urrik pilatu behar eta mota guztietako harrapatzeak gerta daitezkeen zuloak eta zirrikituak ekidin behar dira.

Mugimendu motak eta objektuen altuerak direla eta, berebizikoa da erorikoetan arretaz jokatzeko. Bakarrik eskailera buruek, barrek eta barandek okupatu dezakete erorketa espazio bat, betiere, dimentsioen zehaztapenak betetzen badituzte. Lurzorua estali egin behar da erorketen altuera jakin batetik babesteko, baina arauak ez dio

babes tradizionalik behar denik erorikoaren aurka, nahiz eta elementu guztiak irisgarriak izan; hala, eskailera buruak ez dira babestu behar. 1,6 m baino gutxiagoko altueretan ez da beharrezkoa erorikoaren aurkako lurzorurik egoterik eta, aldi berean, elementu batek ere ezin du gehieneko 3 m-ko erorketa askeko altuerarik izan.

Ekipoak modu seguruan instalatu behar dira eta dagozkien eraikuntzako eta segurtasuneko arauak tokikoak edo nazionalak bete behar dituzte. Instalatu eta gero, gaituta dagoen pertsona batek ikuskatu beharra dago eta bakar-bakarrik segurua bada irekitzen da.

Instalazioa bestelako umeentzako edo kirolerako zonetatik behar bezala bereizita egon behar da. Informazio panel propioa ere izan behar du, arauak xehatzen dituen item jakin batzuekin.

Ekipoak fabrikatzailearen edo diseinatzailearen baldintzak betez ikuskatu eta mantendu behar dira. Arau hauste larriak detektatzen badira, berehala konpondu beharko dira edo elementu edo parke hori erabiltzea debekatu behar da. Jabeek edo operadoreek ikuskaritza programa egokia ziurtatu behar dute, dagozkion osagai eta metodoekin: ohiko ikusizko ikuskaritza batean bandalismoarekin edo meteorologiarekin lotutako arriskuak identifikatu daitezke. 1-3 hilero ikuskaritza xehea egin behar da higadura zantzuak bilatuz, eta urteroko ikuskaritza nagusi batean segurtasun neurriak ikuskatuko dituzte erakunde batek.

Fabrikatzaileek udalak mantentze lan egokiak egiteko jarraibideak eta grafikoak eman behar dituzte eta erabiltzaileek akatsak jakinarazteko moduak egon behar dira. Azkenik, txosten guztietan jaso behar dira neurri prebentiboak eta zuzentzaileak.

Segurtasuna hobetzeko, zuzen erregistratu





behar dira sor daitezkeen istripuak; bereziki, gertatutakoaren deskribapena, sufritutako lesioa, eraginpeko ekipoa eta pertsona kopurua eta ezarritako neurriak. Jasotako informazio guztia gorde egin behar da, geroago berrikusteko.

Era berean, banatzaile jakin batzuek materialen kalitaterako, muntaketarako, ikuskaritza lanetarako eta abarrerako ziurtagiriak dituzte eta horiek, positiboki baloratu behar dira araua osatzeko.

Proiektuen arduradunei laguntzeko, arauak dio hornitzaileek eskaera onartu aurreko jarraibideak eta instalazioari buruzkoak eman behar dituztela, baina bereziki, jarraibideak sinpleak eta irudidunak izan behar dira, instalazioaren, funtzionamenduaren, ikuskaritzaren eta mantentze lanen xehetasunekin. Aurrekoez gain, operadoreari laguntza eman behar zaio ikuskaritza lanak egiteko eta arrisku espezifikoaren zaintzaren inguruan ere bai. Hala eskatuz gero, entsegu txostenak ere eman beharko dituzte.

Jabeen eta operadoreen erantzukizunak

Ekipoak instalatzean dagozkien eraikuntzako eta segurtasuneko arau tokikoak edo nazionalak bete behar dira. Gomendagarria da informazio panel propioa izatea zenbait itemekin, hala nola helbidea, eman beharreko erabilera, operadorearen eta larrialdietarako telefono zenbakiak, etab. Arrisku kirolak egiteko instalazioa denez, erabiltzaileei gogorarazi behar zaie ez dela umeentzako parke bat eta ez dela gomendagarria 8 urtetik beherakoek erabiltzea.

Europako arauak dioen bezala, ekipoak ikuskatu eta ezin hobeto mantendu behar dira. Arau hauste larriak detektatzen badira, elementu edo parke hori erabiltzea debekatu behar da konpondu arte. Ohiko ikusizko ikuskaritza egitea aholkatzen da bandalismoari edo meteorologiari lotutako arriskuak identifikatzeko, eta egiaztatutako erakunde batek segurtasun neurrien ikusizko urteko ikuskaritza bat edo gehiago egitea ere bai. Txosten guztietan jaso behar dira neurri prebentiboak eta zuzentzaileak, beharrezkoa izanez gero.

Segurtasuna hobetzeko, zuzen erregistratu eta kontserbatu behar dira sor daitezkeen istripuak; bereziki, gertatutakoaren deskribapena, sufritutako lesioa, eraginpeko ekipoa eta pertsona kopurua eta ezarritako neurriak. Jasotako datuen arabera eta, bereziki, antzeko istripuak errepikatzen badira, adin tarte batzuentzat sarbidea debekatzea, edukiera mugatzea edo elementu batzuk balizatzea komeniko litzateke.

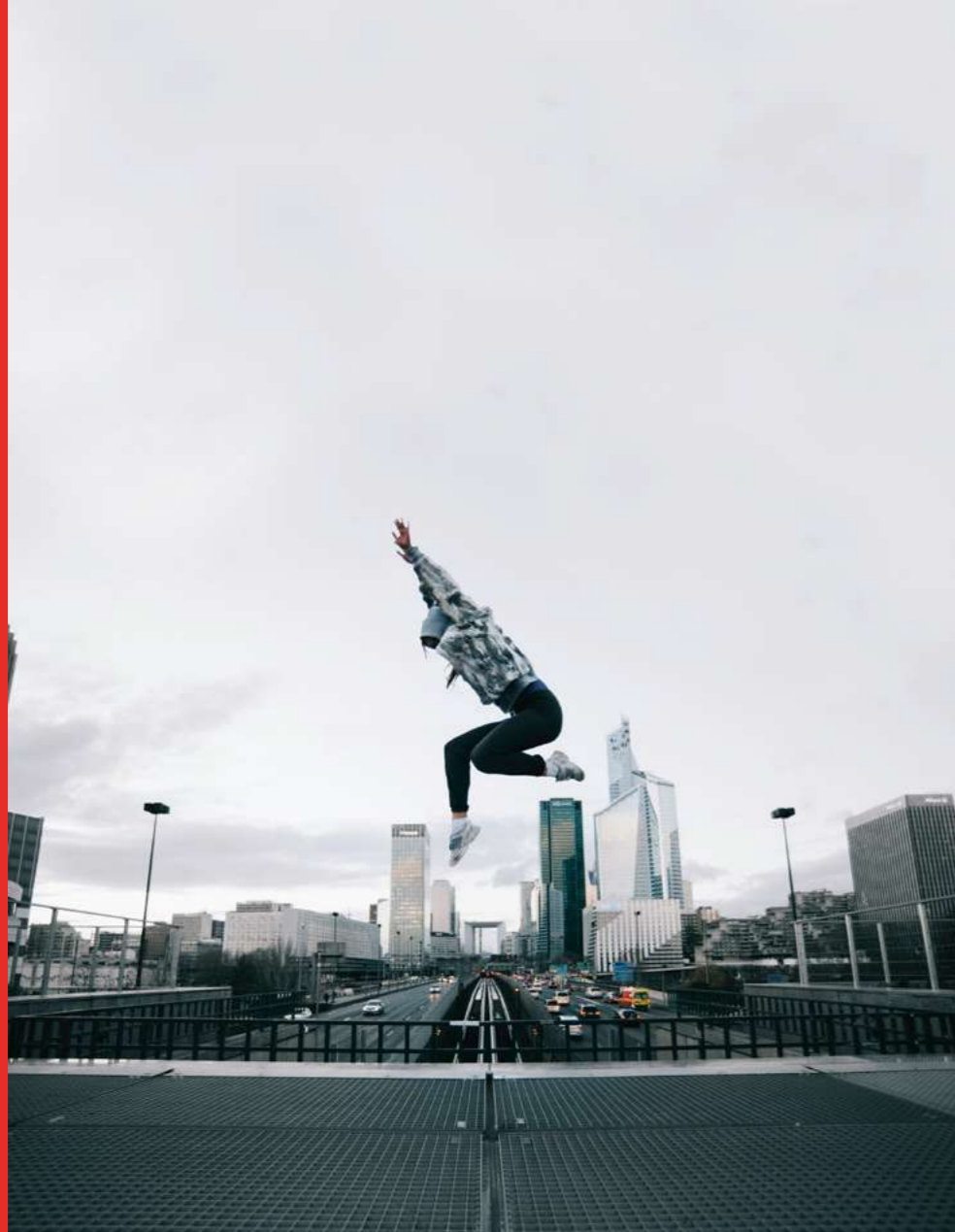


Alba Salazar, kirolari bizkaitarra akrobaziak egiten



PARKOUR-PARKEEN GIDA

: DISEINUA ETA ERATUNTZA



3.

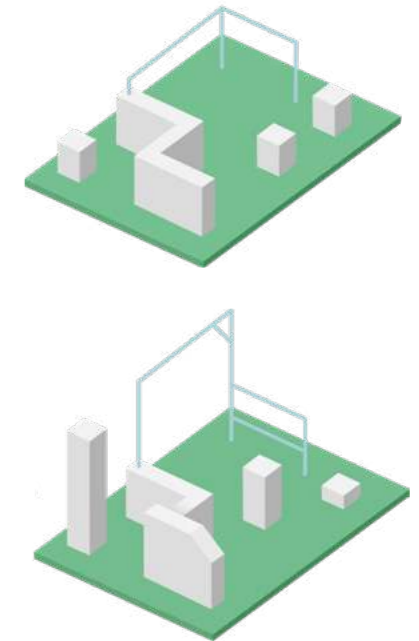
DISEINUA ETA ERAIKUNTZA

Esan bezala, parkourra ez da instalazio jakin batean egiten, baizik eta inguruak eta oztopoen konbinazioak askotarikoak dira, bakarrak, bereziak eta errepika ezinak, eta inguru naturalean zein hirian egon daitezke, leku prestatuan zein prestatu gabean. Entrenatzeko leku hobereetan maila, trebetasun eta teknika mota guztietako erronkak ahalbidetzen eta sortzen dira, eta horiek guztiek praktikatzaileak erakartzen dituzte.

Diseinua eta eraikuntza

Espazioak diseinatzen direnean, honako *alderdi nagusi hauek* kontuan hartu behar dira:

- **Aniztasuna:** espazioa bakarra izateko, formak, materialak eta tamainak anitzak izan behar dira. Aniztasuna gehitzeko modurik onena oztopo-mota ezberdinak integratzea da. Gainera, oztopoen arteko distantziak eta altuerak aldatzen direnean, maila bakoitzean hobetzeko erronka eta aukera gehiago sortzen dira. Barra altuak nagusi diren eremu batean, ziurrenik ondo etorriko da murrutatzuk gehitzea, eta alderantziz. Hala eta guztiz ere, arreta jarri behar da aldaketa eta desorden gehiegi egon ez dadin, dena bere neurrian egin behar da. Elementuek lauki sare bati jarraitzen ez dietenean, elementuak beti paraleloak edo perpendikularrak ez direnean eta hormaren bat okertua dagoenean, hormak 90°-etatik haratago desbideratzen direnean, testura eta xehetasun bakarrak eta itxaron gabeak daudenean... horiek dira parkerik onenak, monotonia gutxitzen dutelako eta ez direlako hain errepikakorrak.

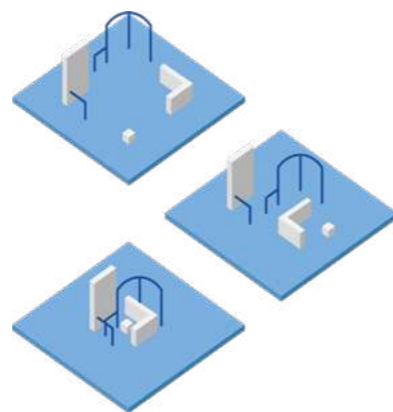


Parke anitzago baten adibidea planteamendu bati dagokionez antzekoa baina sinpleagoa eta errepikakorragoa jatorrian.



Koloniako Parkourpark, Alemania. Parkearen zati bat 45°tan birbideratzen da, hasierako laukiaren joera monotonoa aldatuz. X-Moveren copyrighta.

▪ **Dentsitatea:** Oztopoen arteko espazioa da; hau da, elkarren ondoan edo bananduta zein distantziara dauden. Elkarrengandik oso urruti dauden oztopo berberak ezin dira konbinatu, isolatu egiten dira, eta horregatik, banaketa trinkoagoa denean, konexio eta konbinazio gehiago sortzen dira. Kontrako muturrean, trinkoegia den parke batean ezin da korrika ezta akrobaziarik egin ezta taldekideekin lekuaz gozatu; horrelako parkeak eragozpena dira gehienbat. Gakoa tarteak funtzionalak eta seguruak izatea da, elkarrekin konektatutako ertzak eta espazio libreagoak elkartzen dituztenak.



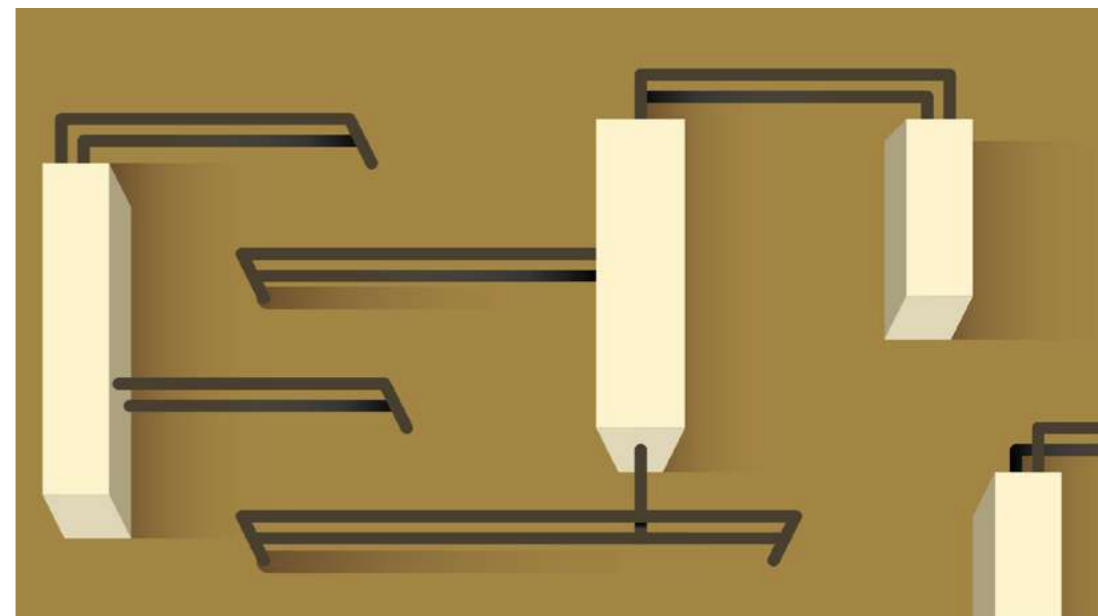
Dentsitate desberdinetan antolatutako elementu berak. Ezkerrean, egiturak oso bereizita edo gehiegi lotuta daude; eskuinean, dentsitatea ezin hobea da.

Gainera, komeni da banaketa linealak eta dimentsio bakarrekoak ekiditea. Askotariko sarbide-puntuak lehenetsi behar dira, hala, elementuen konfigurazio bereko aukerak biderkatu egiten direlako. Aldi berean, lurzoruaren azalera hobeto aprobetxatzen da eta inpaktuen aurkako azaleretan egin beharreko inbertsioa beheratu daiteke.

Aurrekoa osatuz, parkourpark batean egiturak antolatzea ezinbestekoa da mugimendu posibleak eta erronken jariakortasuna definitzeko. Zaletuek nagusiki egituren ertzeekin eta aurrealdearekin elkarrengatzen dute. Horregatik, erabilgarria da plano oinarri hartuta ertz horiek aztertzea, egituren arteko harremana ulertzeko:

▪ **Ertz paraleloak:** Ertz paraleloek hutsuneak edo espazio negatiboak sortzen dituzte, eta mugimendu dinamikoen bidez konektatzen dira maiz, adibidez, saltoak edo kulunkatzeak. Espazioaren tamainak, alde bietako egitura motek eta guztien arteko harremanek zehazten dute beraien arteko mugimendu gama. Orokorrean, ertz paralelo nagusiek definitzen dituzte lekuaren erronka nagusiak.

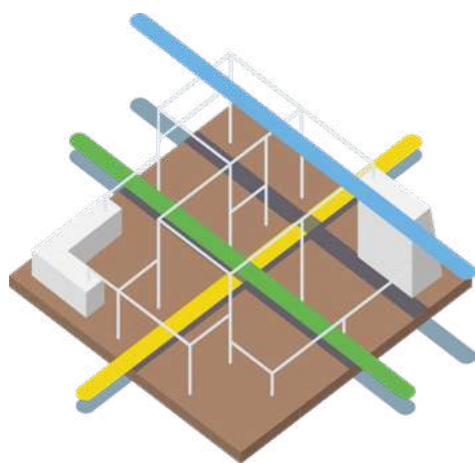
▪ **Ertz perpendikularrak:** Ertz perpendikularrek ibilbide konplexuagoak eta norabide aldaketak egiteko aukerak sortzen dituzte parkea osatzen eta anizten.



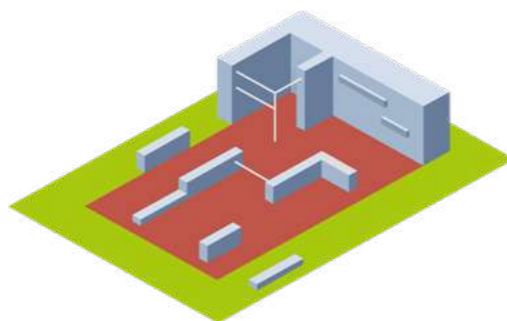
Baranda paraleloak eta hormen perpendikularrak airetik ikusita, edo alderantziz.

Parkearen diseinua alderdi praktikoago batera eramanez, gutxienezko ertzak dituzten edo korrikaldiari eragiten ez dieten muga fisikorik gabeko parke irekiek azelerazioan sartzea errazten dute, eta horietan posible izaten da mugimendu dinamikoak abiadurarekin egitea. Horma altuak nagusiki eskalatzeko eta saltoak egiteko erabiltzen dira eta barra altuentzako ainguraketa puntu onak ere ematen dituzte, teknika bertikalagoak ahalbidetuz.

Murruak eta barandak ezinbestekoak dira mugimendu mota ezberdinen arteko trantsizio jariakorrak errazteko eta, hala, erronken aniztasuna eta konplexutasuna gehitzen dira. Elementu horiek modu estrategikoan konbinatuta, parkourpark funtzionalak, desafiatazailak eta maila guztietarako egokiak sortu daitezke.



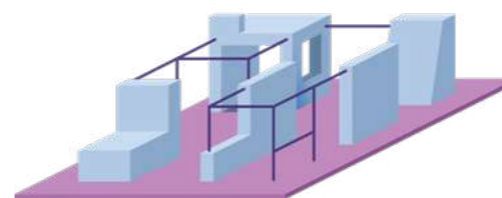
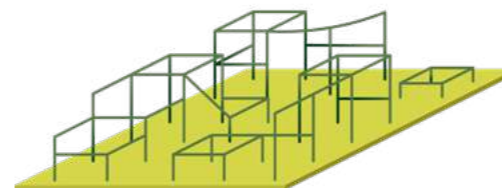
Barra altuek haien azpitik korrika egiteko aukera ematen dute, horma altuek bidea mozten dute eta barandak eta horma baxuak gaindi daitezke, baina lasterketa librearen geldiarazten dute. Guztiak elementu horiek, aldi berean, goiko geruza baten berme-oinarria izan daitezke.



Ertzak: ertzik gabeko parke batek karrerilla bidezko mugimenduak ahalbidetzen ditu, oztopo baxuek konexio-aukerak biderkatzen dituzte eta oztopo altuek beste egitura batzuetarako amarrak gisa balio duten oztopo fisikoak sortzen dituzte. Horma edo baranda iraunkorrak, muga fisikoak dituztenak, ikusleentzat ezin laburtuzkoak, eta, aldi berean, kirolarien jolaserako elementu izango direnak.

Oztopoen gaikako sekzioak eta gomendioak

Instalazio gehienek *hiru egitura kategoria* hauek dituzte: barrak, hormak (eta habeak) eta plataformak, lurzoru laua barne. Egitura horien altuera erlatiboak lagungarriak dira zehazteko zein mugimendu diren erakargarriak edo zein mugimendu egin daitezkeen. Egitura komunez aparte, egitura singularrak gehikuntza osagarria dira; berritasuna eta erakarpen bisuala eskaini ditzakete, erronka ezberdinak eta estimulatazailak iradokiz.



Adibideak: 1. Barra altuko parkea; 2. Horma eta plataforma goratuaren parkea; 3. oztopo txikiak. Parkourpark ideala lekua egin eta urtzen duena izango litzateke hiru mota eta altuera horiek koherentziaz.

Instalazio planifikatu batean, gutxienez honako elementu hauek egongo lirateke:

- Barra altuak, kulunkatzeko.
- Murruak, hormak edo blokeak, altuera ertainetik altuera handira bitartekoak, igotzeko.
- Altuera ertaineko hormak edo barandak, horien gainetik igarotzeko.

Salto egiteko beste sekzio baxuago bat prestatu ordez, komeni da aurreko elementuak kokatzea eta banatzea, azalera ezberdinen artean salto egitera gonbida dezaten. Egiaz, elementuak sekula ez dira beraien arteko konexioak bezainbesteko garrantzitsuak izango. Eta diseinu efiziente eta moldakorra lortzeko, elementuak helburu ezberdinak betetzeko modukoak izan behar dira. Espazio simple eta irekiek beraietan akrobaziak egitea eta integratzea errazten dute ere.

Gainera, kirolari hasiberriek uste izango dute instalatuko den udal-parkourpark berriak udalerriari parkourra egiteko dauden gabeziak beteko dituela eta oraindik hasi ez direnek, lehen pausoak emateko aurreikusitako espazio seguru eta ez beldurgarria beharko dute. Instalazioa ona eta handia bada, kontu horiei hobeto erantzuten die, aukerak azkarrago bukatzen edo mugatzen dituzten hainbat instalazio txikirekin alderatuta.

Lehen arazo horretarako, proiektua egin baino lehen, herritarrentzat zein aukera dauden baloratu beharra dago. Adibidez, barandak eta arrapalak dituzten hirietan, zementuzko murruez osatutako parke batek potentzial handia izan dezake; edo kontrara, eskalatzeko hormarik ez duen herri lau batean, aldamiok eta horma altuak dituen parke batek mugitzeko aukera berriak sor ditzake.

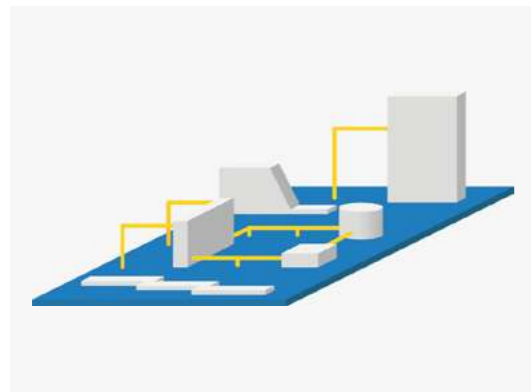
Zale berriak eta desplazamendu arterik egiten ez dutenak parkourrean hasteari dagokionez (bereziki

espazio erraztailea behar duten umedun familiak), parkourpark batek arrisku gutxiko elementu multzoa eskaini beharko luke, pixkanaka eta ia arriskurik gabe praktikatzen hasteko; hori helduei ere aplikatzekoa zaie. Gutxieneko elementuen zerrendara itzuliz, honakoak izango lirateke:

- **Altuera ertaineko murrak edo barandak, igotzeko eta kulunkatzeko (umeentzat)**

- **Altuera baxuko blokeak, zintarriak edo barandak, horien gainetik igotzeko eta batetik bestera salto egiteko**

Azken proposamen horretan altuera baxuko barandak, blokeak edo murrak finak egon daitezke, adibidez oreka, saltoak eta oztopo-jauziak praktikatzeko, eta aurretik aipatu dugun 3 motako oinarrikoen zerrendari gehitu ahal zaizkio. Aukera hori ere baliozkoa eta erakargarria izango da maila aurreratuagoa dutenek saltoak egiteko.



Haurrentzako sekzio batek ez du alde handirik gainerako sekzioen iturarekin, altuera eta arrisku txikiagoetan egitea errazten du.

Gomendatutako materialak eta ezaugarriak

Materialak araudiak gomendatzen ditu. Araudia nahitaez aplikatzen ez denean, oztopoentzako, materialentzako eta estaldurentzako honako gomendioei jarraitzea komeni da, baina landu ez diren eta baliagarriak diren aukera gehiago ere badaude:

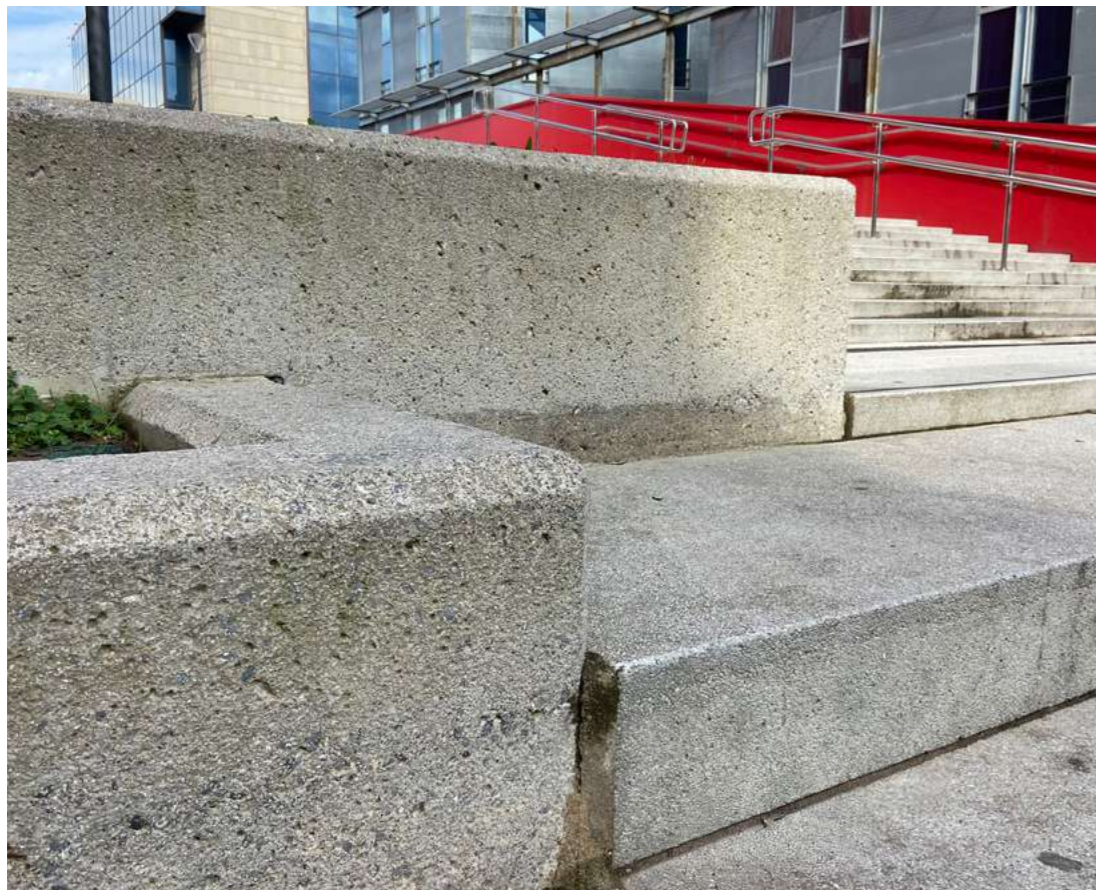
- **kautxuzko lurzoru babeslea**, erorikoetan gerta daitezkeen kalte larriak babesteko, baina korrika egin eta saltatzeko sendotasuna eskainiz. Ez da beharrezkoa 1,6 m baino gutxiagoko elementuak babestea. Kautxuak eta material sintetikoak erradiazio ultramoretik eta oxigenotik babestuta egon behar dira eta materialak berrikusteko eta ordezkatzeko epea finkatuta egon behar da. Komeni da parkea lurzoru lauan edo hainbat maila lauetan instalatzea. Bestelako estrategiak ere badaude, hala nola pinuen azala edo harea, eta baliagarriak izan daitezke parkearen diseinu orokorraren edo oztopo moten eta altueraren arabera, baina ez dira hain unibertsalak, ez baitira hain sendoak eta gainerako lauguneak eta azalera irristakorrek bihurtu baititzakete eta urraduraren-gatik bestelako elementuak kaltetu baititzakete. Sekzio batzuk babestu gabe utzi daitezke, eta soropila baliagarria izan arren, ez da gomendagarria, oso azkar sufritzen baititu puntu jakin batzuetan behin eta berriz egiten diren korrikaldi eta lurreratze errepikatuen kalteak.



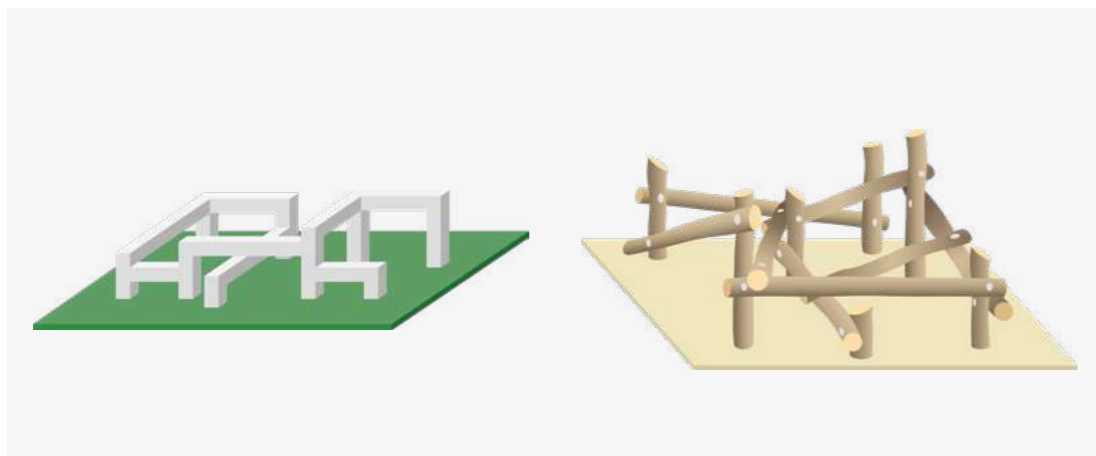
Elementu altuek (ezkerrean) lurzoru babeslea behar dute, eta baxuenek, berriz, ez. X-Moveren copyrighta.

- **Barnealdetik indartutako hormigoizko altuera ezberdineko murrak eta paretak, armatuak edo masan;** lauak eta heltze onekoak izan behar dira, baina kanpoaldea ez urratzailea izan behar dute. Hiru dimentsiotako elementuak baldin badaude ehundurekin eta abarrekin, bereziak eta nabarmenak izan behar dira. Orokorrean, alde batetik, azalera bertikalekin elkarrengaitan da oinetakoen zolaren bitartez trakzioa behar delako. Horregatik, akabera irristagarri guztiak ekidin behar dira. Beste alde batetik, tope horizontalekin oinetakoen eta estali gabeko eskuen bitartez elkarrengaitan da. Horregatik, azalarentzat eta oinetakoentzat zimurtsuak eta moztailak diren akaberak ekidin behar dira. Ertzak pixka bat alakatzen badira, puntu hori erosoagoa izaten da kirolarientzat. Etengabe erabiltzearen ondorioz

hormatik askatzen ez diren eta desegiten ez diren akaberak erabili behar dira. Goratutako habeek nagusiki salto egiteko eta gainditzeko egitura gisa funtzionatzen dute; horien ordezkariak hormak jartzen direnean, materialak aurrezten dira eta parke bati ikusgarritasuna eta ikusmen-sakonatasuna ematen diote. Habeak hobeto erabiltzen dira aplikazio baxuagoetan, eskaladako mugimendu gehienak ez baitituzte jasaten. Ertzaren profila hormetakoaren antzekoa da. Fabrikatzaile batzuek tratatutako egurrezko elementuak edo azalera sintetikoak egiten dituzte (adibidez, plastiko gogorrak), eta elementu baliagarriak izan arren, ez dira hain ohikoak; material horiek bestelako finkatzeak behar dituzte eta konpontzeko ikusgai egon behar dira, baina aldi berean, erabiltzaileentzat arrisku gutxikoak izan behar dira.▪



Ejemplo de bordes biselados y en 90°.



▪ **Metal herdoilgaitzez egindako barandak eta aldamiok** luzera txikikoak izan behar dira eta deformatu gabe kirolarien karga dinamikoak eusteko gai izan behar dira, bai errepikatutako lurreratzen inpaktuarengatik, bai eta kulunka oldarkorren trakzioengatik. Soldatutako konezioak dira parke iraunkorretarako aukerarik onena; komeni da gutxienez 2 barra horizontal konektatzea, hormetara lotzea eta egonkortasuna hobetzeko beraien artean diagonalak gehitzea. Aldamio egituren eta baranda sekzioen abantailetak bat beraien artean ikusi daitekeela eta espazioari zabaltasuna ematen diotela da. Kulunkatzeko egokia den barra altu batek ezin du 7 cm baino gehiagoko diametrorik izan; kontrara, kulunkatzean eskuekin irristatzea posibleagoa izango litzatekeelako. Altuera txikian, habe edo horma gisa jarduten duten lodiera handiagoko hodiak jar daitezke. Euria ari duenean edo hotz denean gutxien erabiltzen diren elementuak dira, irristatzeko aukera nabarmenarengatik. Horregatik, kalitatezko altzairuzkoak izan behar dira eta korrosioa, oxidazioa eta ezkatatzea ekiditeko tratatu egin behar dira.

Zenbaitetan, parke batzuetako lurzorua hezea eta irristakorra izaten da, murruen akaberak edo lixatzeak irristakorrak izaten dira edo azalera zimirtsuak eta moztailleak, barra metalikoak finak eta ahulak izan ohi dira edo material eta akabera babesleak irristakorrak eta hauskorak izan ohi dituzte. Jakin behar dugu, diseinuarengatik edo bandalismoarengatik, espazioak bere propietateak mantendu behar dituela, margotuta egon edo ez.

Parkeak ahalik eta denbora luzeenean gozatuak izan daitezten, instalazioaren argiteria berrikusi behar da, bereziki, neguko arratsaldeak eta udako gauak optimizatzeko, beharbada une horietan, eguzkia dela eta parkea gutxiago erabiltzen delako. Puntu hori oso garrantzitsua da. Izan ere, elementu batzuek sortzen dituzten itzalek beste oztopoak edo erabiltzaileak ezkutatu ditzaketelako, arriskua gehitzen. Parke gehienak margotu gabe uzten diren arren, koloreen kontrastea kontuan hartzea lagungarria izan daiteke.

Gure lurraldeko klima dela eta, saiatu behar gara material horiek askotariko baldintza klimatikoetan ezaugarriak mantendu ditzaten eta elementuekiko esposizioa dela eta azkar hondatu ez daitezten.



Soldatu beharrean ukondoz edo errematzez lotzen diren egiturak sendoagoak dira eta horma eta hesi biribilduen izkinak seguruagoak eta atseginoagoak dira.

Segurtasun alderdi garrantzitsuak diseinuan

Aipatutako araudiaz haratago, eta are gehiago araudia betetzea eskatzen edo aplikatzen ez bada, instalazioa ahalik eta seguruena izateko espazio eta erabilera egoera batzuk aurreikusi behar dira. Mugimendu dinamiko batean huts egitean, mota guztietako erorikoak eta kolpeak gerta daitezke, baina praktika autonomoa izanik, praktikatzaileek beren gain hartzen duten arriskua baxua edo ertaina-baxua izaten da. Normalean kolpeak, urratzeak eta zauriak gertatzen dira belau-
nean eta bernan eta aurrealdeko nerbio estutuak eta orkatilako bihurtura arinak ere jazo ahal dira. Gainera, esperientziarik gabeko praktikatzaileek ezagutzarik gabe gaizki kalkulatu dezakete, eta hain erraz aurreikusi ezin diren bestelako lesioak gerta daitezke. Era berean, espazioa baldintza klimatologiko ezberdinetan erabiltzeko modukoa izan behar da.

Horregatik, istripuak prebenitzeko eta kalteak gutxitzeko, arreta jarri behar dugu gutxienez aurreikusi daitezkeen honako 10 kalte iturri ekiditen, prebenitzen, ziurtatzen, ezagutzen edo gutxitzen:

- **Lurzorua:** ia-ia keinu guztiek (ondo egindakoek edo huts egindakoek) lurzoruarekin elkarrengaitan dute modu batera edo bestera. Horregatik, lurzorua laua eta aurreikusteko modukoa izan behar da. Irregularitasunak, zuloak, maila aldaketak edo hankak harrapatuta geratu daitezkeen edo huts egiteko arriskua duten aurreikusi ezinezko puntu arriskutsuak ekidin behar dira. Maila aldaketak, eskailerak, zintarri mugatzaileak eta antzekoak daudenean, nabarmenak eta argi eta garbi ikusgarriak izan behar dira. Ura eta uraren iragazketa zuzen kanalizatu behar dira guneez, putzuak eta antzekoak ekiditeko eta murrizteko.

- **Sendotasuna:** egitura aurreikusteko modukoa, sendoa eta mugiezina izan behar da. Ez da egon behar diseinuarengatik mugikorra den, egoerarengatik ezegonkorra den edo instalazio eskasa duen elementurik. Instalatutako oztupoek jasan behar dituzten indarrak oso handiak izan daitezkeenez, egiturak behar bezala fikatu behar dira askotan atal bat lurperatu eta ainguratu beharra dagoelarik, elementu bakoitzaren altuerarako nahikoa perimetro lurzoru izan behar dute eta materialak ezin hobeak izan behar dira.
- **Materialen trakzioa:** espazioak erabiltzaileei trakzioa eman behar die. Oinetakoentzat ez da irristakorra izan behar, ezta urratzailea klima eta ingurumen baldintza ezberdinetan. Lurzorua hezea edo bustita dagoenean erabiliko dela aurreikusi behar da (metalezko elementuak ez ordea) eta hasiberriak hormetan irristatuko direla eta besaurretako eta eskuetako azala urratuko dutela ere bai. Horregatik, materialen tratamendua eta aukeraketa zaindu behar dira.
- **Izkinak:** Elementu guztiek, lurzoruak ez ezik, izkina zorrotzak, kamutsagoak edo borobilagoak izan ohi dituzte. Elementu horiek ez dira arriskutsuak ongi erabiltzen badira, baina kalteak sor ditzakete kale egitekotan edo kolpeak edo erorikoak gertatuz gero. Izkinak, puntak eta abar alakatu edo borobildu daitezke, kasu horietan ehunak mozteko eta kaltetzeko duten gaitasuna murrizteko.
- **Elementu ziztatzaileak:** jarduerarako pentsatuta ez dauden konkorrak eta irtengune guztiak saihestu behar dira, hala nola iltzeak, errematxeak, ezpallak, harkaitzeak edo hormigoizko erliebeak... eta egitura bat muntatzeko erabili behar direnean, ikusgai eta babestuta egon behar dira. Kontrara, arriskutsuak izan daitezkeen ebakiak eta zauriak sor ditzakete.





Alba Salazar, kirolari bizkaitarra parkour egiten

- **Zuloak:** mota eta tamaina guztietako zuloak daude eta gorputz adarrak, ilea eta abar harrapatu ohi dira beraietan. Diseinuan kendu egin behar dira edo agerian utzi behar dira praktika eta elkarrreragin segurua eta aurreikusteko modukoa izateko. Izan ere, irekidura jakin batzuk onuragarriak gerta daitezke parkourra egiteko.
- **Altuerak:** altueran egiten diren akatsak arriskutsuagoak dira leku baxuetan egiten direnak baino. Erorketa guneetan ez da bestelako elementurik egon behar eta argiak izan behar dira. Gainera, altuera jakin batetik aurrera komeni da inpaktuak leuntzeko lurzoruekin babestuta egotea. UNE-EN 16899:2017 aplikatzen ez denean ere, erorketa askearen 3 m-ko gehieneko altueraren gomendioa errespetatzea eta gehiegizko altuerarik ez izatea komeni da.
- **Puntu itsuak:** Parkourra modu seguruan praktikatzeko gakoetako bat espazioa zuzen ikusi ahal izatea eta ezer ez aldatzea da; baina elementu batzuek, hala nola horma altuek, espazio ikusezinak sor ditzakete eta aldi berean parkourra egiten ari direnek elkarren aurka talka egin dezakete. Puntu itsuak egon daitezkeen arren, ahalik eta gutxien egon behar dira. Gainera, begi bistakoak eta kirolariek erraz bereizi ahal izateko moduak izan beharko dira edo ikusgai egoteko margotutako seinaleak izan beharko dituzte.
- **Beste erabiltzaile batzuk:** espazio handia behar duten lekualdaketak modu dinamikoan egitean, espazioan ez da elementu desegokirik egon behar, besteak beste baloiak, bizikletak edo motxilak. Gainera, espazioa inbaditzen dutenak eta oker eta aurreikusi ezinezko moduan mugitzen direnak eta instalazioa erabiltzen ari ez direnak ere kanpoan geratu behar dira. Horretarako, nahikoa da kirol instalazioan eta bereziki hurbileko kanpoaldean bankuak, iturriak eta bizikletentzako aparkalekuak eta antzekoak jartzea eta kartel baten bidez jakinaraztea parkourpark bat dela eta ez umeentzako jolastokia edo bestelako modalitateak praktikatzeko lekua. Espazio bakoitzaren erabilerak errespetatzeko, parkourpark batetik hurbil baina, aldi berean, berezita umeentzako jolas parkea, rokodromoa edo kirol pista jartzea lagungarria izan daiteke. Modu horretan, parkourparka erabiltzaileentzat libre geratuko da.
- **Bestelako elementuak:** hostoak, adarrak, zaborra, beira eta abar badaude, kirola praktikatzea zailteaz gain, erabiltzaileak arriskuan jar litezke. Garbiketa txandak erregularrak eta bikainak badira, horrelako arazoak ekidin litezke. Kaleko jarduera izanik, kirolariek beraien motxilak, telefono mugikorrak eta abar begi bistaz ikuskatuz praktikatzen dute parkourra. Horregatik, parkea eta sarbideak diseinatzerakoan, aurrekoa kontuan hartzea komeni da.

Bestelako gomendio praktikoak

Parkourpark baten kanpoko ertza parkearen eta aldameneko espazioaren arteko muga da. Ezinbestekoa da kontuan hartzea muga hori espazioaren barneko ekipamenduarekin lotuta dagoela eta, horrenbestez, elementuak espaziotik sartzeko eta irteteko bideak maximizatzeko modu egokian kokatu behar dira. Garrantzitsua da jakitea ertzik ez duen espazio ireki batek bere aukerak eta angeluak biderkatzen dituela, baina hori egitea beti ez da beharrezkoa ezta egokiena ere: talkak, gainerako oinezkoei oztopatzea eta antzekoak ekiditeko sarbideak aztertu behar dira. Batzuetan, ongi definitutako ateak edo sarrerak gehitu daitezke parkearen kanpoaldean; ziurtatu behar da argi eta garbi ikus daitezkeela eta inguruko espaziotik sar daitezkeela. Azkenik, parkeatik irtetea eta parkea hustu ahal izatea erraztu beharra dago.

Parkourrean trebatuak direnentzat, egitura guztiak edo beraien arteko espazioak deskubritzeko, jolasteko edo entrenatzeko espazio bihurtzen dira: hau da, inprobisatutako jolastokia edo gimnasioa. Horregatik, aurretik zeuden egituren (zuhaitzak, arrapalak edo hormak) ondoan kokatzen diren parkeen erabilgarritasuna eta interes potentziala biderkatu egin daitezke. Era berean, parkourparka edo parkearen aldeetako bat bestelako egitura intersgarriekin inguratzean (adibidez, apaindurarako haitz handiak, mota jakin batzuetako bankuak, harmailak, lorategietako zintariak eta abar), kirola egiteko eta espazioa erabiltzeko lekua handitu daiteke. Hala eta guztiz ere, aurrekoak inolaz ere ez dira parkourparkaren parte izango eta horietan ez dira parkourparkaren eraikuntza arauak aplikatuko. Entrenatzeko hain interesgarriak ez diren hiri altzariek gainerako erabilerentzat (atseden hartzea, apaintzea, antolatzea, etab.) beren funtzioa izaten jarraitzen

dute, baina parkourpark eskas bat edo gaizki diseinatutako bat ez da ezertarako interesgarria. Gainera, kanpoaldearekin integratuta dauden diseinu guztiek aplikatzekoak diren eraikuntza eta segurtasun arauak bete behar dituzte.

Interesatuak nagusiki gazteak direnez eta instalazioa espazio osasuntsuekin lotu nahi denez, komeni da oinez, bizikletarekin edo garraio publikoan erraz iristeko moduko kokapen bat aukeratzea, besteak beste, berdegune bat edo oinezkoen plaza bat. Askotan, interesatuak modu naturalean iritsiko dira inguruko hiriko bestelako parkour zonetatik, edo ondoren horietara joango dira. Kokapena hobetzeko iturriak, bizikleten aparkalekuak, paperontziak, gerizpea duten lekuak, atsedeen hartzekoak eta abar jartzen dira. Halaber, aurreko guztia ere lagungarria da mesfidantza sortzen duten edo bandalismoa, erasoak eta abar gertatzen diren puntu beltzak edo kanpalekuak eta antzekoak ekiditeko.

Proiektu bat aurrera eramateko eragozpenetako bat kostua izan ohi da, baina kalitatea eta kostua ez daude beti zuzenean elkarrekin lotuta. Aurrekontu inbertsioa murrizteko eta kalitatea edo segurtasuna ez galtzeko edo, alderantziz, aurrekontuaren barnean proposamenak hobetzeko, honako hauek gomendatzen ditugu: entrenamendurako eremua murriztea, aukeratutako oztopoen altuera jaitea parkearen zati batean edo parke osoan inpaktuen aurkako lurzoru babeslerik behar ez izateko, espazioan sabairik ez jartzea edo aurrekoak konbinatzea eta eremua parkourra egiteko elementu naturaletatik hurbil kokatzea, hala nola zuhaitzak, hormak, bankuak... Aurreko guztiek eraikiko den esparru berriaren aukerak zabalduko dituzte, nahiz eta, aurretik esan moduan, ez diren kirol eremuaren parte izango.



Parkeen ereduak

Elkarrekin lehiatzen diren banatzaileen eskaintzak gehitzen ari direnez eta prezioak aldakorrak eta ezegonkorrek direnez, gida honetan ez da markaren bat edo bestea gomendatzen, eta ez da ezta ere aurrekontu eredurik ematen. Hala eta guztiz ere, parke oso onen (edo parkeetako sekzio hoberenen) ereduak eta horien inguruko iritziak jaso ditugu, eskuragarri dauden aukeren ikuspegia zabalteko:

Amager Strandpark, Kopenhage, Danimarka.

Hondartzan dagoen barraz osatutako parkea da. Lurzoru babeslea hondarra da eta asfaltoko pasealekutik hurbil dagoenez, parkearen aukerak biderkatu egiten dira.



StreetMovement eta Mikkel Ruggard Studioren diseinua eta argazkiak.
Eskubide guztiak erreserbatuta.

Rail heaven, Kopenhage, Danimarka.

Parkerik onenetakoa zen (jada desagertuta dago). Ia-ia osorik aldamiu barrekin osatua zegoen. Altuera ezberdinak zituzten eta elkarren artean korapilatuta zeuden.



StreetMovement eta Mikkel Ruggard Studioren diseinua eta argazkiak.
Eskubide guztiak erreserbatuta.

Mannheim BUGA, Alemania.

Altuera ezberdinetako murrak eta hormak, dentsitate eta tamaina handikoak. Europako parke berrienetakoa eta azpimarragarrienetakoa da.



Mannheim, Alemania. X-Moveren copyrighta.

Centenial park, Fort St. John, AEB.

Parkeko oztopoak egurrezkoak dira, umeen jolas parkeetakoak bezala.



Ehun urte Park, AEB. Parkour Visions-en diseinua eta argazkiak.

Zaragozako parkourparkeko labirintoa, Espainia.

Maila eta lodiera ezberdinetako murrak konbinatuta, espazio negatibo irregular amaigabeak sortzen dira, saltoak zein oztopo-jauziak praktikatzeko.



Eduardo Javier Ramón Visiedoren argazkiak.



PARKOUR-PARKEEN GIDA

•

KOMUNIKAZIOA ETA PROMOZIOA



4. KOMUNIKAZIOA ETA PROMOZIOA

Bestelako kirol instalazio publikoekin gertatzen den bezala, une batzuetan inork ere ez ditu parkeak erabiliko. Instalazioa ahalik eta gehien erabiltzeko, honako neurriren bat aplikatzea aholkatzen dugu.

Herritarren kontzientzia eta parkourparken erabilera gehitzeko komunikazio eta promozio estrategiak

Hasieran batean, parkourpark bat espazio irekia da, erabilera librekoa eta aisialdirako pentsatua. Horrenbestez, lekua kartel baten bitartez ezagutarazi behar da. Bertan, parkeaz goatzeko arauak eta praktika onak azaldu behar dira. Bisita bakoitzean egiten dena erabiltzaileen arduraren denez, udalerrri bakoitzak QR kodedun plaka bat jarri dezake. Bertan, erabiltzaileek askotariko tutorialak eta baliabideak aurkitu ahalko dituzte; adibidez hartu daitezke [Kirolguneak-en webgunea](#). Modu horretan, inolako jarraibiderik ezta oinarri gabeko praktika librearekin alderatuta, erabilera seguruagoa, gidatuagoa eta arduratsua izatea espero da.

Bigarren maila batean, proiektu berean Bizkaiko Foru Aldundiak prestakuntza masterclasseak egin ditu eta horiek errepikatu ahal dira, edo enpresa espezializatuarekin bestelako tailer berriak kontratatu ahal dira ikaskuntza jarduerak egiteko. Batez

ere, parkearen erabilera onaz eta erabiltzaileak praktikan hobetzeko eta arduraz ikasteko teknikaz eta mentalitate zuzenez kontzientziatzeko. Hiri batzuetan kirolariak eta parkour elkarteak ere badaude. Beste aukera bat beraiekin harremanetan jartzea da, jarduera puntualen bitartez herritarrei parkearekin lehen kontaktua izaten eta oinarriko teknikak barneratzen lagun diezaieten. Garrantzitsua da ulertzea zenbait kolektibo ez direla parkourra egiten hasiko edo ez direla oinarrietatik haratago joango sentitzen badute inolako gidarik edo laguntzarik ez dutela eta horregatik ezin dutela hobetu.

Eragile horien edo udalaren bitartez, elkarrekin egoteko eta instalazioaren inguruan zaleen komunitatea sortzeko ekitaldi bereziak ere antolatu daitezke. Topaketa horiek "RT" izena dute gaztelaniazko siglengatik.

Inaugurazio ekitaldiek eta webguneetan, egunkarietan eta tokiko telebistetan adituei edo zaleei egindako elkarrizketek instalazioa eta parkourraren alderdi positiboak ikusarazten dituzte eta espazio ezezagun eta arrotza normalizatzen eta ulertzen laguntzen dute.

Laburbilduz: parkeari bizia emateko eta parkea positiboki zuzentzeko gakoetako bat dinamizazioa da, bai norberak zuzendua, bai eta besteen eskutik utzitako noizean behingoa; horren bitartez, bermatzen da ez garela ezerezetik abiatuko hala nahi ez baldin bada behintzat, eta hasiberriek edo jada parkourra egiten dutenek lagun sarea eta jardueren egutegia izan ahalko dute.

Argitu beharra dago baldin eta parkeak Europako araudia betetzen badu, salbuespenak daudela parkea gainbegirata erabiltzen baldin bada. Hau da: gidatutako entrenamendu batean material osagarria erabili behar bada (adibidez, aldamiok egindako bestelako egitura desmuntagarri bat), material horrek ezta materialen konbinaketak ez dute araua bete behar, betiere, aditu gainbegiratzaileraren ardurak bada bermatzea nahikoa ardurarekin jokatzen dela eta instalazioak modu egokian erabiltzen direla. Horrek ez du esan nahi udalak ez dituela materialaren inguruko ziurtagiri edo aseguru jakin batzuk izan eta bete behar. Aurreko guztia ongi eginez gero, kasu horietan istripuak edo arduragabekeriak gertatzen badira, gainbegiratzaileraren ardurakoak izango lirarteke.

Nola inplikatu tokiko komunitatea parkourparkak garatu eta egoera onean mantendu daitezzen

Parkourpark berri bat eraikitzeke proiektua hasten denean, egokiena pertsona edo erakunde eskudun baten aholkularitza jasotzea da. Kokapenaren egokitasuna, diseinua, publiko hartzailearentzako irisgarritasuna eta abar aztertuko dira. Aholkularitza horretan, era berean, publiko hartzailearen zalantzak eta kezak erantzun daitezke. Horretarako, udalak edo eragile pribatu batek inkestak edo partaidetza programak antolatu ditzake. 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.

Zehazki, parkearen berezitasuna aipatu denez, parkeak udalerriak edo eskualdeak parkourraren inguruan dituen gabeziak bete beharko lituzke. Adibidez: aldamiok barrak jartzea herrian horrelako gutxi daudelako, hormak jartzea udalerrian barandak besterik ez daudelako, hondarrezko zuloak akrobaziak entrenatzeko lekua sortu nahi bada, etab.

MASTERCLASS PARKOUR


 Bizkaia
 SOPUERTA
 KONTZEJUKO UDALA

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

IZENA EMAN
INSCRIPCIÓN





Baliteke zenbait unetan instalazioa inork ere ez erabiltzea. Une horiek gutxitzeko, informazioa gehitzea egokia litzateke; adibidez, parkourra zer den eta espazioa nola erabili azaltzen duen informazio panel bat. Gainera, bestelako ariketak ere azaldu daitezke, adibidez kalistenia-koak, oreka hobetzekoak, lan posturalerakoak edo beste publiko batzuek lekua aprobetxatzeko lagungarriak izan daitezkeen gainerako jarduera osasuntsuak ager daitezke.

Aipatu dugu parkourparkek sinergien onurak eskuratu ahal ditzaketela parkourra egiteko elementu baliozko eta interesgarrien ondoan eraikitzen badira, adibidez, sartzeko arrapalak edo hormak. Eskalatzeko rokodromoen, kalistenia-ko barra parkeen edo bestelako ondoan egotea ere

baliagarria izan daiteke. Beste kolektibo batzuekin batera egotean, errazagoa da ideiak partekatzea eta pertsona berriek instalazioa erabiltzea.

Udalak edo kirol edo gazteen atalak RT motako ekitaldiak edo bestelakoak antolatu ditzake edo espazioa laga dezake erabiltzaileek antolatutako horrelako komunitate ekitaldiak egiteko. Are gehiago: parkea osatzeko eta material osagarria gordetzeko espazioa ere laga daiteke. Izan ere, material hori erabiltzen duten ekitaldiak seguruago eta errazago ikasteko lagungarriak dira eta beste modu batera ezinezkoak izango liratekeen esperientziak sortzen dira. Hala, zaletuei afizioa eta lekuarekiko maitasuna berpizten laguntzen diete. Material mugikorraren kokapena edo erabilera beti gainbegiratu behar ditu langile eskudun batek.





PARKOUR-PARKEEN GIDA

**ONDORIOAK ETA
GOMENDIOAK**



5. ONDORIOAK ETA GOMENDIOAK

Gida hau idatzi den unean, Bizkaian 5 parkourpark publiko ditugu: 2 Bilbon (Sarrikon eta Matikon) eta besteak Atxondon, Gornizien eta Sopuertan. Barakaldon beste bat eraikitzen ari dira. Matikokoa azpimarratu behar da, estalita dagoelako. Gornizkoa berriena eta hobekien diseinatutakoa da, baina oraindik ere diseinuan eta eraikuntzan gabeziak eta faltak dituzten parkeak daude eta erabilgarritasuna, eta are garrantzitsuagoa dena, segurtasuna, arriskuan jartzen dituzte.

Espero dugu gida hau irakurri eta gero horrelako instalazioak hobeto ezagutzen dituzula eta beraien aldeko apustua egitera bultzatu zaitugula. Unea iristen denean, espero dugu probintziako parkourpark publikoen sarea zabaltzen lagunduko duzula.

Ondorio eta gomendio nagusien laburpena

Gida hau irakurri eta gero, eta zure proiektua aipatutako puntuetan oinarrituz, espero dugu honako hauek ulertuko dituzula:

- Parkourparka espazio ezin hobea da herritarren aisialdi aktiboa eta osasuntsua sustatzeko.
- Parkourpark bat lagungarria da mota guztietako profilak parkourra egiten hasteko eta espazioaren inguruan komunitatea sortzeko.
- Espazio irekia eta erabilera librekoa izanik, parkean prestakuntza baliabideak eta baliabide hezitzaileak, doakoak eta birtualak instalatzen badira eta dinamizazio presentziala edo noiz behinkako

ekitaldi sozialak antolatzen badira, publikoa hazten da eta sistema bizirik mantentzen da.

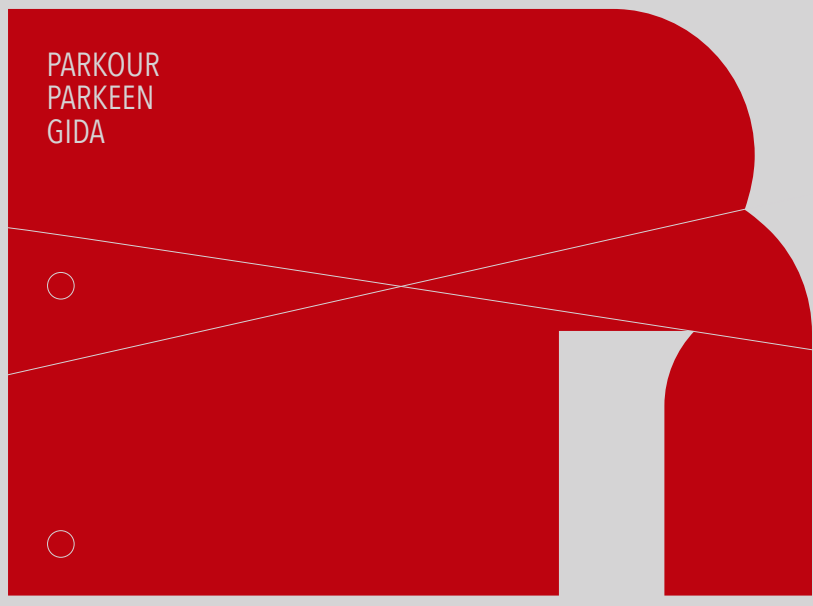
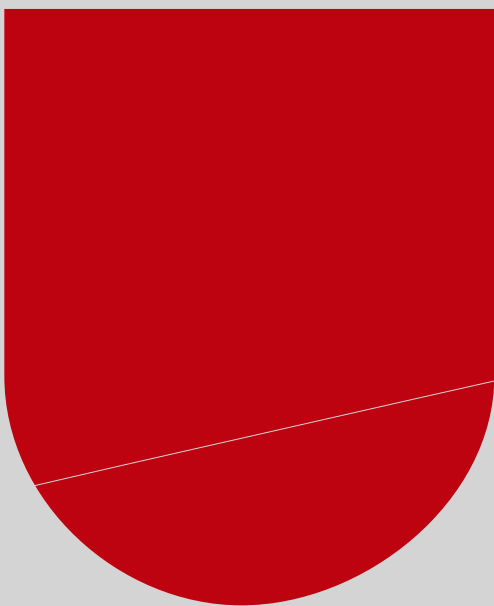
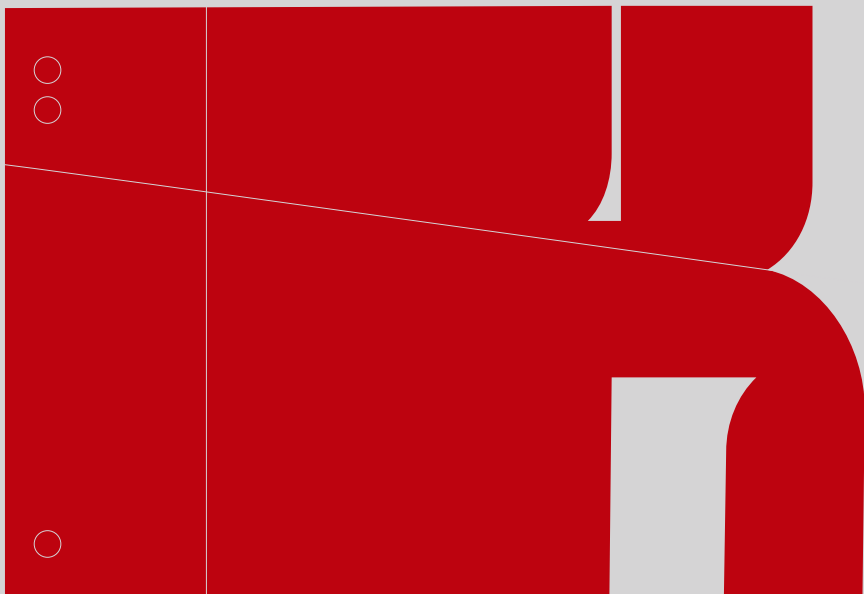
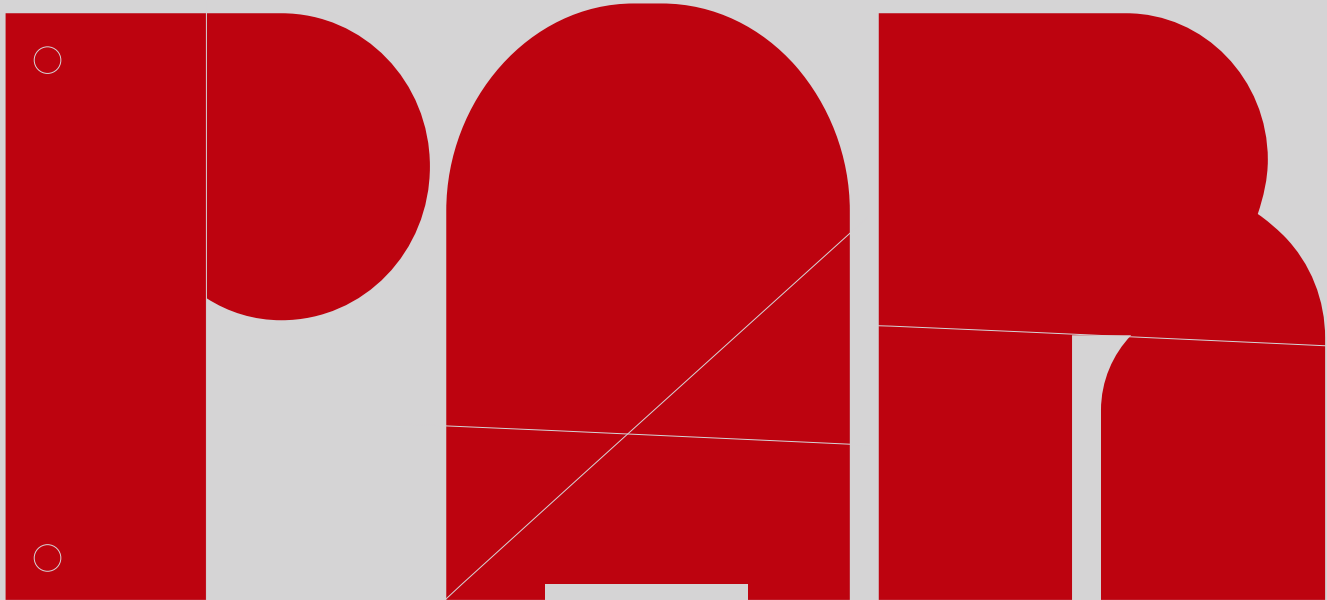
- Sustatzaileek lehiaketa bat idazten dutenean, aipatutako Europako kalitatearen estandarra betetzeko eta gainerako arauak errespetatzeko eskatu beharko lukete eta positiboki baloratu beharko lituzkete hautagaiek eman ditzaketen gainerako kalitate eta segurtasun ziurtagiriak. Gainera, gida hau eskuragarri jarri beharko lukete proiektuaren jarraipena egiteko.
- Segurtasunean garrantzitsuena dena elementuak zuzen ainguratuta eta ziurtatuta egotea da; oztopo altuenen garaieran, inguratzen dituen erortzeko gunea eta instalatutako lurzoru babeslea eta akaberak gainbegiratu behar dira. Azkenik, material eta estaldura onenak hautatu behar dira.
- Erabilgarritasunean garrantzitsua dena oztopo mota ezberdinak ezin hobeto konbinatzea da; zehazki, oztopoen altuerak, distantziak eta beraien arteko konexioak. Hala, dentsitate eta aniztasun originaleko leku bakarra eta errepika ezina sortzen da.

Udalerrian parkourparkak ezartzeko gomendatutako pausoak eta ekintzak

- Proiektu guztiek UNE-EN 16899:2017 araua bete dezaten eskatzea, hala, proiektuak kalitate eta segurtasun gehiago izan ditzan, eta agiri hau ematea eta kontsultatzea.
- Proiektuaz besteko parkour adituen aholkuak jasotzea, erabilgarritasun eta interes handienak bermatzeko eta diseinuari edo formatuari lotutako akatsak ekiditeko.
- Obra bukatzean, eta publikoarentzat ireki baino lehen, erakunde edo aditu independente batek kalitatea eta segurtasuna egiaztatzeko idatzitako txostena egitea eta urtean behin ikuskaritzarako beste txosten berdinak egitea.
- Eremua hobeto aprobetxatzeko baliabideak ematea, hala nola bideo tutorialerako estekak, eta dinamizazio ekitaldiak antolatzea, adibidez, inaugurazio ekitaldia edo urtero egiteko topaketak.



StreetMovement eta Mikkel Ruggard S Studioren diseinua eta argazkiak.
 Eskubide guztiak erreserbatuta.



PARKOUR
PARKEEN
GIDA