AS, 29/06/30

Lección didáctica de Kilian Jornet en redes para entender los deportes outdoor

El popular atleta se hace viral con su explicación de conceptos como riesgo, peligro o exposición: "Es habitual confundirlos, pero no son lo mismo".



@kilianjornet

"Es habitual confundir conceptos como riesgo con peligro o exposición. Pero para nada son lo mismo y es importante saber distinguirlos bien para entender las actividades outdoor". Esta frase es la que encabeza el nuevo post de Kilian Jornet en Facebook e Instagram y que podría firmar cualquier atleta de este sector. A continuación lo acompaña con una definición de varios conceptos:

Dificultad: "Es una medida objetiva sobre las capacidades técnicas y físicas que se necesitan para realizar una actividad. Se puede medir y puede ser la graduación, distancia, elevación, altitud..."

Consecuencia: "Es lo que ocurre cuando cometes un error, tu equipo falla o te caes. Desde sufrir unos arañazos hasta morir".

Exposición: "Los peligros externos. La calidad de la roca, el tipo de terreno, lo remota que sea la montaña y la posibilidad, dificultad o imposibilidad de que haya un rescate. Si es riesgo de avalancha o de caída de seracs es más difícil de identificar pero también tiene una manera de medirlo objetivamente".

Condiciones: "Factores temporales que pueden afectar tu ruta. Desde la lluvia a la nieve pasando por el hielo, el viento, la temperatura, los cambios de

tiempo, la luz, los movimientos de tierra... esto afecta a la dificultad y a la exposición".

Capacidades: "Nosotros. Nuestras capacidades técnicas (nuestro nivel, el tipo de escalada que sabemos hacer, etc), físicas (resistencia, velocidad, fuerza) y nuestra experiencia/conocimiento (preparar la ruta, condiciones, orientación, primeros auxilios, etc)".

Riesgo: "La percepción. Una medida subjetiva al enfrentarse a cualquier situación. Es la combinación de la dificultad -y las consecuencias- y la exposición frente a nuestras capacidades (técnicas, físicas y de experiencia) y la preparación específica. La preparación tiene una gran influencia en el riesgo".

Compromiso: "El pacto que hacemos con nosotros mismos para llevar adelante la actividad de una manera determinada cuando hemos analizado todas las características mencionadas".

Todos ellos son conceptos a tener muy en cuenta al valorar o practicar cualquier actividad outdoor, deporte de acción o aventura. Porque donde para unos hay un determinado riesgo, para otros es totalmente distinto debido a las capacidades o a las condiciones, por poner solamente un ejemplo. Y en este contexto, llamar 'deporte de riesgo' solamente a ciertas actividades es un error. Porque no es el deporte en sí el que marca el riesgo, sino la combinación de todos estos factores.