ROCK AL PARQUE

TIPS PARA

SOBREVIVIR A ROCK AL PARQUE

La guía que deberías leer antes de entrar al pogo

BOGOTÁ · EDICIÓN 2026

Reglas reales. Consejos sin humo. Música fuerte y regreso seguro.

NOTA EDITORIAL

Esta guía es una publicación independiente, redactada para asistentes al Festival Rock al Parque 2026. No es material oficial de Idartes, la Alcaldía de Bogotá ni de la organización del festival. Las referencias a fechas, accesos, elementos permitidos y transporte se basan en comunicados públicos consultados el 9 de octubre de 2026; las reglas pueden modificarse.

Las recomendaciones sobre pogos y aglomeraciones son consejos generales de autocuidado, no instrucciones para realizar maniobras de riesgo ni sustituyen la orientación del personal del evento. Ante una emergencia, solicita ayuda a la brigada de salud, a la organización o a los servicios de emergencia.

Hay una idea que atraviesa estas páginas: **salir sano del parque también es parte de amar el rock**. En esta guía hay humor y cultura de concierto, pero las restricciones se tratan con precisión. Las monedas, por ejemplo, no figuran como prohibidas en la lista oficial de 2026; las correas sí. Y embriagarse antes de entrar no es un truco: es un riesgo.

Diseño editorial: tinta negra, tipografía de inspiración gótica y páginas pensadas para leer de corrido.

ÍNDICE

01 El manifiesto del superviviente ··· *5*

02 Antes de salir de casa ··· *7*

03 Las reglas que sí importan ··· *9*

04 Vestirse para el ruido y la lluvia ··· *12*

05 Llegar, entrar y orientarse ··· *14*

06 Dinero, celular y pertenencias ··· *16*

07 Sol, hambre, sed y alcohol ··· *18*

08 El pogo: cultura antes que fuerza ··· *21*

09 Cómo entrar, moverte y salir ··· *24*

10 Si alguien se cae ··· *26*

11 Cuando la multitud aprieta ··· *28*

12 Primeros auxilios de sentido común ··· *31*

13 Protege tus oídos y tu cuello ··· *33*

14 El parche, el respeto y el consentimiento ··· *35*

15 Salir del parque también cuenta ··· *37*

16 Manual exprés del primerizo ··· *39*

17 La lista definitiva ··· *41*

Fuentes y notas de verificación ··· 43

ANTES DEL PRIMER RIFF

Afuera hay una fila larga. Adentro esperan guitarras, baterías y una multitud que va a cantar como si mañana no existiera. Lo que ocurre entre esos dos lugares depende menos de qué tan duro suena la banda y más de cómo te preparaste para vivirla.

Aquí no encontrarás la promesa absurda de «salir intacto de cualquier pogo». Hay cuerpos, clima, ruido, cansancio y decisiones. Encontrarás algo mejor: cómo evitar sorpresas en la entrada, cómo preparar tu día, dónde buscar ayuda, cuándo dar un paso al costado y cómo cuidar a quienes comparten la música contigo.

Puedes leer todo el libro de corrido o volver a los capítulos que necesites. Los consejos más importantes son fáciles de recordar: respeta las reglas; no lleves objetos peligrosos; no consumas alcohol antes de ingresar; no entres al pogo si estás mareado; ayuda sin exponerte; sal antes de quedarte sin aire; y planifica el regreso.

La música puede ser brutal. El trato entre personas no debería serlo.

CAPÍTULO 01

EL MANIFIESTO DEL SUPERVIVIENTE

No viniste a ganarle a la multitud. Viniste a volver a casa con una historia que contar.

La regla número uno

Rock al Parque no es una prueba de resistencia ni un concurso para demostrar quién aguanta más golpes. Es una celebración de música, convivencia y libertad. Sobrevivir significa disfrutar con los cinco sentidos: escuchar a la banda, reconocer el terreno, respetar a quien está al lado y tener fuerzas para regresar. La mejor anécdota es la que puedes contar caminando por tu cuenta, sin lesiones evitables y sin haber lastimado a nadie.

El festival reúne públicos distintos: metaleros, punkeros, amantes del rock clásico, gente que nunca ha visto un pogo y personas que prefieren quedarse al fondo para escuchar con calma. Ninguna de esas formas de vivirlo es inferior. Si quieres saltar, salta donde haya espacio y acuerdo; si quieres mirar, ubícate donde no te arrastre el movimiento. La música es de todos y el cuidado también.

Lo que cambia cuando vas preparado

Imagina dos historias. En una, una persona llega con botas pesadas, cinturón de hebilla enorme, el celular casi descargado y sin haber comido. Discute en la entrada porque le retienen lo que no está permitido; después corre a buscar a su parche y termina frustrada. En la otra, alguien consulta las reglas, usa calzado estable, acuerda un punto de reunión, guarda el dinero de forma segura y conoce de antemano las tarimas. Ambas escuchan las mismas bandas. Solo una convierte el día en un plan que funciona.

Esta guía se mueve entre dos mundos: información oficial de la edición 2026 y consejos prácticos de convivencia y autocuidado. Cuando algo es una restricción publicada, lo diremos. Cuando es una recomendación para hacer más cómoda la experiencia, también quedará claro. Nadie necesita inventar prohibiciones para ser responsable.

Versión 2026: el punto de partida

La edición de aniversario número treinta está programada para el 10, 11 y 12 de octubre de 2026 en el Parque Metropolitano Simón Bolívar, en Bogotá. La entrada es gratuita; las puertas abren a la 1:00 p. m. y los conciertos empiezan desde las 2:00 p. m. La programación dispone de cuatro escenarios: Plaza, Bio by Vans, Eco y BBC. Las autoridades pueden introducir ajustes operativos, por lo que conviene consultar los canales oficiales el mismo día.

CAPÍTULO 02

ANTES DE SALIR DE CASA

La supervivencia empieza cuando todavía puedes cambiarte de zapatos.

Duerme, desayuna y piensa

No estrenes una jornada de música intensa con desvelo, ayuno y la idea de que la adrenalina lo resolverá todo. Dormir bien mejora tu atención; alimentarte antes de salir te ayuda a afrontar muchas horas de pie. Si tienes una condición médica, tomas medicamentos o tienes dudas sobre el esfuerzo físico, prepara lo que necesitas y pide orientación profesional cuando corresponda. No hagas de un concierto una excusa para saltarte indicaciones médicas.

La ruta sencilla es esta: desayuna o almuerza con normalidad, revisa el pronóstico, ubica tu documento, carga el teléfono, confirma el trayecto y avisa a alguien de confianza cómo piensas regresar. No se trata de llegar como expedicionario de montaña. Se trata de no descubrir a las siete de la noche que dejaste todo a la suerte.

Plan A, B y salida

Escoge de antemano tres cosas: el acceso que te conviene, la banda que realmente quieres ver y un punto de encuentro fácil de reconocer. Ese lugar debe estar fuera de la zona donde el público salta, lejos de entradas angostas y señalizado en un mapa. Antes de entrar, explica a tu parche que, si pierden señal o el teléfono se apaga, se encontrarán allí a una hora acordada. Una cita concreta vale más que veinte mensajes sin cobertura.

No intentes abarcar cada presentación como si tuvieras la obligación de completar un álbum de figuritas. Cuatro tarimas implican distancias, cruces, pausas y posibles aglomeraciones. Es mejor elegir tus imprescindibles y permitirte descubrir el resto sin correr. Los horarios pueden cambiar; guarda la programación oficial sin depender únicamente de la conexión a internet.

La prueba del bolsillo

Haz una revisión frente a la puerta: documento, teléfono, medio de pago, protector solar si está permitido en su presentación, impermeable y cualquier elemento personal imprescindible autorizado. Si cargas objetos innecesarios, no solo pesan: ocupan manos que te harán falta para equilibrarte o ayudarte a salir de una multitud. Menos cosas significan más libertad para moverte y menos posibilidades de pérdida.

CAPÍTULO 03

LAS REGLAS QUE SÍ IMPORTAN

Hay objetos que forman parte del estilo rockero, pero no del ingreso al festival.

Correas, cuchillas y botas de acero: no

La información publicada por el Portal Bogotá para la edición 2026 incluye expresamente las **correas o cinturones** y las **botas con punta de acero** entre los elementos que no se pueden ingresar. Si tu pantalón solo se sostiene con una correa, resuelve eso antes de salir: usa uno que te quede bien, con elástico o ajuste cómodo. No confíes en que una hebilla pequeña pasará automáticamente ni insistas en el control de acceso.

También están prohibidos las armas, los elementos cortopunzantes y otros objetos peligrosos. No lleves navajas, cuchillas, destapadores con filo ni accesorios que puedan convertirse en instrumentos de lesión. Los picos metálicos, las cadenas pesadas y adornos muy rígidos pueden ser problemáticos si representan un riesgo; lo prudente es dejarlos en casa y aceptar el criterio del personal de seguridad.

Lo que la lista oficial prohíbe

Para 2026 se publicaron restricciones sobre camisetas de equipos de fútbol nacionales o internacionales, banderas y trapos, aerosoles, sombrillas con punta, carpas, tiendas de campaña, latas, objetos de vidrio, instrumentos musicales, alcohol, sustancias psicoactivas, animales de compañía, cámaras profesionales sin acreditación, bicicletas, patines, patinetas y drones. No improvises explicaciones para intentar saltarte un control: una demora tuya afecta a quienes hacen fila detrás.

Los menores de 14 años no pueden ingresar. Las personas de 14 a 17 años deben acudir acompañadas por un familiar según las recomendaciones de la Alcaldía; los puntos de consumo controlado de alcohol son solo para mayores de edad con documento. Conviene verificar estos requisitos y cualquier precisión de acceso antes de desplazarse.

¿Y las monedas?

En la lista oficial revisada para 2026 no aparece una prohibición general de monedas. No sería correcto afirmar que están vetadas. Aun así, un puñado de monedas sueltas puede caerse dentro de una aglomeración y no conviene revolver los bolsillos para buscarlas. Si necesitas efectivo, lleva una cantidad razonable, bien guardada; considera además otros medios de pago. El festival informa que no habrá cajeros automáticos dentro, así que decide cómo pagar antes de entrar.

Lo que sí aparece como permitido

La Alcaldía menciona impermeables, protector solar y gorras entre los elementos admitidos, además de la buena actitud. Lleva presentaciones y accesorios que no puedan confundirse con los objetos prohibidos. Si planeas ingresar medicamentos, equipos médicos o un elemento de accesibilidad que no esté explicado en las listas generales, consulta la organización: esta guía no puede garantizar la aprobación de un objeto particular.

CAPÍTULO 04

VESTIRSE PARA EL RUIDO Y LA LLUVIA

La ropa más extrema del día es la que te permite volver entero.

Zapatos: tu decisión más importante

No importa cuán impresionante se vea el atuendo en una foto si la suela resbala, la bota no está domada o el calzado aprieta después de cuatro horas. Escoge zapatos cerrados, cómodos, con buena tracción y amarrados de forma segura. Evita las botas con punta de acero, que están prohibidas. Revisa que los cordones no queden largos y sueltos: pisarlos en movimiento puede mandarte al suelo cuando menos lo esperas.

En un pogo, sandalias, zapatos abiertos y tacones son una mala combinación con empujones, barro y personas moviéndose en distintas direcciones. Si no tienes calzado que te dé confianza, disfruta desde un lugar más tranquilo. El escenario seguirá sonando igual de fuerte.

El clima bogotano no pide permiso

Bogotá puede regalarte sol, viento y lluvia durante una misma jornada. Usa ropa transpirable que permita mover los brazos. Lleva un impermeable ligero, de preferencia sin puntas rígidas ni piezas peligrosas. La sombrilla con punta está prohibida y, aunque no lo estuviera, abrirla entre miles de personas impediría ver y podría lastimar a alguien. El impermeable es más práctico.

La gorra y el bloqueador ayudan durante las horas de exposición; no olvides volver a aplicarlo según las instrucciones de su producto cuando sea posible. Llevar una muda completa puede resultar pesado: considera una prenda compacta o un cambio seco que quede fuera del festival para el regreso. El objetivo no es cargar un clóset en la espalda.

Pelo, gafas y accesorios

Amarra el cabello largo si vas a entrar en una zona de movimiento. Quítate accesorios colgantes y objetos que se puedan enganchar; los aretes grandes, collares largos o gafas costosas corren riesgo de tirones y golpes accidentales. Si usas gafas para ver, considera una sujeción segura sin partes rígidas o busca una zona con menos contacto. Ninguna joya vale una herida ni una urgencia en mitad de un concierto.

Ropa negra, letras negras

La camiseta negra es casi un uniforme afectivo del rock, pero no te protege del sol ni de una caída. Escoge prendas por comodidad y adecuación al clima, no por presión de parecer parte de un grupo. Ser metalero, punkero o simplemente curioso no se mide por cuántos accesorios ruidosos llevas puestos.

CAPÍTULO 05

LLEGAR, ENTRAR Y ORIENTARSE

Perderse no es una aventura cuando tu batería está en cuatro por ciento.

Cómo llegar sin desesperarte

En 2026 el público general dispone de accesos por los costados oriental y occidental de la calle 63 y por la carrera 60, junto al parqueadero. El acceso de prensa y aliados es diferente. Antes de tomar transporte, observa el mapa del festival y elige un punto de llegada conveniente. La calle 63 tendrá cierre vial entre la avenida 68 y la carrera 60 desde las 11:00 a. m. hasta la medianoche, por lo que un recorrido habitual puede sufrir cambios.

No te confíes solo en la ruta que usaste otro año. La circulación de personas y los cierres dependen de la organización de cada edición. Usa transporte público si te resulta accesible, revisa las rutas activas y calcula tiempo para una fila de ingreso. Si utilizas vehículo particular, verifica los parqueaderos anunciados y sus condiciones; no supongas que por ser un evento gratuito el parqueadero también lo es.

La fila es parte del concierto

Ten los bolsillos listos para la revisión, respeta las instrucciones y no empujes cuando se abra una puerta. El personal está verificando que miles de personas entren sin elementos peligrosos. Intentar meter una botella de licor, una navaja o una hebilla prohibida no es picardía: compromete el ingreso y puede crear riesgos.

Si vas con amigos, no dependas de atravesar el control al mismo tiempo. Definan dónde reunirse del lado autorizado, siempre sin bloquear una salida. Una vez dentro, localiza baños, puntos de alimentación, puestos médicos y señales de evacuación antes de instalarte junto a una tarima.

Cuatro escenarios, una sola energía

Los escenarios de esta edición son Plaza, Bio by Vans, Eco y BBC. El error típico consiste en tratar de pasar de uno a otro siempre por la línea más corta, incluso cuando hay una multitud en sentido contrario. Sigue los corredores marcados, evita atravesar una zona de pogo para ahorrar tiempo y deja que la circulación fluya. Si una ruta está cerrada o saturada, busca otra con ayuda de la señalización y del personal.

Si tu parche se dispersa

No camines a ciegas mirando el teléfono. Acércate a una zona despejada, respira, revisa el punto acordado y evita esperar justo en la boca de un corredor. Si alguien menor de edad se extravía, las autoridades recomiendan pedir ayuda a la Policía o al personal distrital identificado. Deja con el menor una referencia de contacto si corresponde y actúa con calma.

CAPÍTULO 06

DINERO, CELULAR Y PERTENENCIAS

Lo que no se pierde no tiene que recuperarse en el barro.

Lo mínimo, bien distribuido

No lleves todo tu dinero en un solo bolsillo exterior. Una billetera pequeña, guardada en un compartimento cerrado y próximo al cuerpo, resulta más práctica que una cartera voluminosa. Usa únicamente medios de pago que puedas proteger. Si pierdes el celular, debes seguir pudiendo regresar: anota en papel un contacto clave y una dirección de encuentro, sin exponer datos innecesarios.

El festival informó que no habrá cajeros automáticos dentro. Revisa si los vendedores autorizados aceptan tu método de pago y lleva una reserva adecuada. No exhibas sumas grandes ni compartas contraseñas. Si compras un producto, guarda el comprobante digital cuando sea posible y no hagas transacciones con terceros no autorizados.

El teléfono no es una cámara en el pogo

Grabar diez segundos de tu banda favorita puede ser bonito. Sacar el teléfono en medio de una masa que salta y empuja puede terminar en golpes, pérdida o una caída. Guarda el dispositivo antes de acercarte a una zona de contacto. Si deseas grabar, busca un punto estable desde donde no tapes la vista ni pongas el aparato frente a la cara de otras personas.

Lleva batería suficiente, configura un método de desbloqueo seguro y considera una copia sin conexión del programa. Si el teléfono deja de funcionar, tu experiencia no debe entrar en pánico: para eso existe el plan de encuentro y la ruta de regreso elegida de antemano.

Estafas, ventas y respeto

Compra alimentos y artículos solamente a vendedores autorizados, como recomienda el festival. No entregues el celular a desconocidos para que te hagan una supuesta inscripción ni escanees enlaces dudosos en un afán de conseguir promociones. Protege tu espacio personal, respeta el ajeno y, si alguien está acosando o robando, busca al equipo de seguridad en lugar de iniciar una confrontación.

CAPÍTULO 07

SOL, HAMBRE, SED Y ALCOHOL

Si el cuerpo se apaga, la banda no va a bajar a sostenerte.

Agua a tiempo, no cuando ya estás mareado

Saltar, caminar y permanecer de pie durante horas exige pausas. Bebe agua regularmente cuando la tengas disponible y no esperes a sentir un mareo intenso. En 2026 hay puntos de venta de alimentos y bebidas dentro del parque, pero eso no garantiza que puedas ingresar tus propias bebidas: las reglas sobre recipientes y comida deben verificarse con la organización. Lleva recursos para adquirir hidratación en los puntos autorizados.

Una señal de que necesitas descansar es que te cueste concentrarte, sientas debilidad, mareo, dolor de cabeza o náuseas. Busca una zona menos concurrida y solicita atención si los síntomas persisten o empeoran. El agotamiento por calor o esfuerzo puede ocurrir incluso cuando el día parece fresco, especialmente en medio de un grupo compacto.

Comer es parte de la estrategia

Un concierto de varias horas no se disfruta bien cuando cada movimiento te produce debilidad. Come antes de entrar y planifica pausas de alimentación. Evita ponerse a correr de tarima en tarima solo por llegar a la valla delantera. El mejor lugar no es necesariamente el más cercano al cantante; puede ser aquel desde donde escuchas y te mueves con suficiente libertad.

Emborracharse antes de entrar no es un truco

Este consejo necesita quedar escrito sin rodeos: **no te embriagues antes de ir al festival**. En información oficial de ediciones anteriores se ha prohibido el ingreso de personas bajo efectos del alcohol o de sustancias psicoactivas, y para 2026 sigue prohibido ingresar alcohol. La intoxicación aumenta la probabilidad de desorientarte, caerte, perder el equilibrio y no reconocer situaciones peligrosas. Dentro de un pogo, ese riesgo se multiplica.

En 2026 existen zonas de consumo controlado para mayores de 18 años con documento de identidad. Eso no convierte beber en una condición para divertirse. Si decides consumir alcohol de forma legal, mantén el control, hidrátate, no entres al pogo bajo sus efectos y planea un regreso seguro. La alternativa más inteligente si quieres moverte en medio del público es permanecer sobrio.

El respeto por quien no bebe

No presiones a tus amigos para tomar. Tampoco conviertas la sobriedad de otro en un chiste. Alguien puede estar tomando medicamentos, recuperándose de una enfermedad, cuidando a un menor, conduciendo o simplemente no querer alcohol. Ninguna de esas razones necesita explicarse para ser respetada.

CAPÍTULO 08

EL POGO: CULTURA ANTES QUE FUERZA

Un pogo no es una pelea donde gana quien más daño hace.

Qué es realmente

En conciertos de punk, hardcore, metal y otros estilos intensos, el pogo o mosh pit es un espacio en el que algunas personas deciden moverse y chocar de forma relativamente controlada al ritmo de la música. Puede verse caótico desde afuera, pero su cultura más valiosa está hecha de reglas no escritas: no golpear a propósito, no atacar al que no participa, ayudar al que cae y detenerse cuando alguien necesita salir.

No todos los pogos tienen la misma dinámica. Algunos se parecen a saltos en conjunto, otros dejan un círculo abierto con gente corriendo, y otros tienen empujones más intensos. Ninguna modalidad es una autorización para golpear la cara de alguien, patear a quien está en el suelo o ignorar una petición de detenerse.

Mirar antes de entrar

Observa al menos una canción desde fuera. Identifica dónde están los bordes, cuán bruscos son los movimientos, si hay personas ayudándose y por dónde salen los participantes cansados. Si ves golpes deliberados, gente incapaz de mantenerse de pie o una densidad de público en la que nadie puede mover los brazos, ese espacio no es un buen lugar para entrar.

Elige una posición según tu experiencia. Quien participa por primera vez puede comenzar desde un borde poco congestionado y retirarse si no se siente cómodo. Si tienes lesiones, limitaciones de movilidad, problemas de equilibrio o simplemente no te gusta el contacto, disfruta a una distancia prudente. No hay vergüenza en decidir que hoy no toca.

Las cuatro leyes de la convivencia

Primera: todo contacto debe mantenerse dentro de un juego de movimiento, nunca convertirse en agresión. Segunda: si alguien cae, se suspende el impulso alrededor y se pide espacio para ayudarlo. Tercera: quien desea salir encuentra paso libre. Cuarta: el público que está observando no es parte del pogo solo por encontrarse cerca. Estas reglas son recomendaciones de convivencia, no permisos oficiales para realizar actividades peligrosas.

El borde también tiene responsabilidades

El límite del pogo no es una pared humana a la que se pueda estrellar a otros con fuerza. Si eliges quedarte en el borde, mantén atención a los movimientos y evita sujetar, empujar de vuelta agresivamente o hacer tropezar a quien intenta salir. Ante una tensión real, busca distancia y ayuda del personal en lugar de responder con violencia.

CAPÍTULO 09

CÓMO ENTRAR, MOVERTE Y SALIR

La valentía no consiste en quedarte cuando ya no puedes respirar.

Antes del primer paso

Guarda el celular. Ajusta los cordones y revisa que no tengas objetos duros en los bolsillos que puedan golpearte o golpear a otro. Avísale a alguien dónde estarás, identifica una salida y pregúntate si realmente tienes energía. Si la respuesta es no, no te metas. El concierto continuará y podrás disfrutarlo desde otro lugar.

Si decides participar, mantén los ojos abiertos, conserva el equilibrio con pasos cortos y evita movimientos bruscos con codos o puños levantados. No busques chocar contra una persona que no está participando. La música invita a moverse; no exige que se pierda el control.

Pogo de saltos y círculo

Cuando el movimiento consiste en saltar con otros, evita impulsarte contra la espalda de quien tiene las manos ocupadas o está inmóvil. Si se abre un círculo, observa cómo circulan las personas antes de acercarte. No cortes de manera temeraria una trayectoria ni intentes empujar desde afuera a quienes ya están en movimiento. Si no tienes espacio suficiente para cambiar de dirección, busca la periferia.

Wall of death y otras dinámicas intensas

En algunos conciertos la multitud puede dividirse en dos grupos que avanzan uno hacia el otro. Esta dinámica tiene riesgos relevantes de choques fuertes y caídas en cadena. No es una práctica necesaria para disfrutar la música. La recomendación más segura es mantenerse fuera de la zona de impacto, sobre todo si eres principiante o no dispones de espacio de salida. No imites desafíos que aumentan la fuerza de colisión ni participes bajo presión de otros.

Salir a tiempo

Empieza a retirarte cuando notes falta de aire, cansancio repentino, mareo, dolor, angustia o movimientos que no puedes controlar. Dirígete gradualmente hacia una zona menos densa cuando exista un camino seguro; haz saber con gestos claros que quieres salir. Evita correr contra la multitud o empujar de forma violenta. Si el flujo de personas te arrastra, protege tu estabilidad y pide ayuda al personal cuando puedas hacerlo.

La energía no se mide por el tiempo que aguantaste allí dentro. Poder salir por decisión propia es parte de un buen plan. Respira, bebe agua cuando sea posible, escucha tu cuerpo y vuelve a entrar solo si el ambiente y tus condiciones son adecuados.

CAPÍTULO 10

SI ALGUIEN SE CAE

En la cultura del pogo, levantar a quien cae vale más que la foto más impresionante.

La primera reacción

Si una persona cae cerca de ti y tienes espacio seguro para actuar, deja de empujar y avisa en voz alta: «¡Alto, alguien cayó!». Pide espacio a quienes están a tu alrededor. La prioridad es evitar que otras personas la pisen. No te lances al suelo si tú también quedarás atrapado o si existe presión incontrolable; en ese caso alerta al equipo de seguridad de inmediato.

Si la persona está consciente, puede moverse y no muestra señales de lesión, ofrécele una mano cuando hacerlo sea seguro. Ayúdala a incorporarse sin tirones ni movimientos bruscos. Si parece desorientada, tiene dolor fuerte, se golpeó la cabeza o no puede apoyarse, no la obligues a levantarse: pide valoración de personal capacitado.

Si pierdes tú el equilibrio

No intentes sujetarte del cabello, el cuello o la ropa de otra persona. Busca apoyo estable con los pies si puedes, evita forcejear y pide ayuda. Si terminas en el suelo, protege la cabeza y hazte visible verbalmente; no te quedes intentando recuperar un objeto. Si crees que tienes una lesión, solicita auxilio y evita movimientos innecesarios.

Devolver lo perdido

Una zapatilla, unas gafas o un teléfono en el suelo no justifican detenerte en medio de un espacio compacto para recogerlos. Prioriza salir con seguridad. Si ves un objeto y puedes apartarlo o entregarlo a personal de manera segura, hazlo; de lo contrario, espera un momento en el que no haya empujones. Las cosas se reemplazan. Las lesiones no siempre.

Nada de heroicidades

Ayudar no significa asumir tareas para las que no estás preparado. No cargues a alguien inconsciente por encima de una multitud por iniciativa propia ni manipules una posible lesión de cuello. Avisa con claridad dónde está el afectado, describe qué ocurre y permite trabajar al personal médico y de seguridad. La respuesta más útil suele ser abrir espacio y facilitar acceso.

CAPÍTULO 11

CUANDO LA MULTITUD APRIETA

La presión colectiva no es un pogo y exige otra respuesta.

Diferenciar movimiento de compresión

En un pogo relativamente abierto todavía puedes decidir hacia dónde moverte y encontrar espacio para salir. En una compresión de multitud, en cambio, los cuerpos quedan pegados y los movimientos pueden ser involuntarios. Si tus pies apenas tocan el suelo, no puedes expandir el pecho o sientes empujes que vienen de varias direcciones, la situación merece atención inmediata.

No intentes llegar a la valla delantera cuando el área ya está saturada. El mejor lugar para escuchar no compensa la falta de espacio para respirar. Si observas un tapón humano en una entrada, salida o estrechamiento, aléjate antes de que aumente la presión.

Qué hacer si sientes presión peligrosa

Mantén la calma tanto como puedas, trata de permanecer de pie y evita agacharte para recoger pertenencias. Mantén los brazos cerca del pecho para disponer de algo de espacio respiratorio, siempre sin golpear ni empujar a otros. Muévete hacia una zona menos congestionada únicamente cuando el flujo te lo permita con seguridad. No pelees contra una masa compacta ni bloquees la circulación. Trata de llamar la atención del personal y avisa si alguien no puede respirar.

Estas medidas no convierten una aglomeración crítica en algo seguro. Si hay asfixia, pérdida de conciencia o personas aplastadas, la respuesta necesaria es la intervención de la organización y los servicios de emergencia. Sigue las rutas e instrucciones de evacuación y evita regresar por objetos.

Qué no hacer cuando hay alarma

No grites mensajes que no puedes comprobar, no difundas rumores y no empujes para llegar primero. Las estampidas pueden agravarse por movimientos desordenados. Si el personal indica cambiar de dirección, hazlo sin detenerte a grabar. Ayuda a quien esté desorientado sin poner en riesgo tu propia estabilidad. El objetivo es reducir la presión, no crear otro punto de atasco.

A quién avisar

El festival anunció para 2026 nueve puestos de salud y seis ambulancias medicalizadas. Busca a la brigada, a seguridad o al personal de la organización en cuanto percibas un peligro serio. Si puedes hablar, informa el escenario, el costado aproximado, el tipo de situación y si hay personas que no responden. Una ubicación útil ahorra tiempo.

CAPÍTULO 12

PRIMEROS AUXILIOS DE SENTIDO COMÚN

Saber pedir ayuda es más importante que improvisar tratamientos.

Mareo, debilidad y desmayo

Si alguien está mareado pero consciente, ayúdalo a llegar a una zona ventilada y menos concurrida, siempre que pueda desplazarse con seguridad. Invítalo a descansar y pide apoyo si no mejora. Cuando hay sospecha de deshidratación o agotamiento por calor, los profesionales recomiendan enfriar el entorno y ofrecer líquidos en pequeños sorbos solo si la persona está alerta y puede tragar.

Si una persona pierde el conocimiento, presenta confusión intensa, dificultad respiratoria, convulsiones o signos de golpe grave, pide ayuda médica inmediata. No le introduzcas bebidas en la boca ni la fuerces a caminar. Si sabes primeros auxilios, aplícalos dentro de tu preparación y sigue las instrucciones del personal sanitario o del servicio de emergencias.

Golpes y posibles fracturas

En una caída fuerte pueden aparecer lesiones que no se notan al principio. Un golpe en la cabeza con vómitos, somnolencia, confusión o dolor de cabeza que empeora merece evaluación urgente. Si sospechas lesión de cuello o columna, evita mover a la persona salvo que un peligro inmediato obligue a hacerlo y solicita profesionales. No intentes «acomodar» una articulación ni aplicar masajes sobre un hueso posiblemente fracturado.

Heridas y sangrado

Una herida que sangra de forma importante requiere asistencia rápida. Pide ayuda y, si tienes conocimientos y es seguro hacerlo, ejerce presión directa con material limpio para controlar la hemorragia hasta que llegue personal capacitado. No manipules objetos clavados ni uses remedios improvisados. En un evento con gran público, alejarse de la multitud y comunicar la situación a la brigada suele ser la medida más valiosa.

El cuerpo te da avisos

No conviertas dolor de pecho, dificultad para respirar, desmayo, debilidad extrema o confusión en «me falta aguante». Son señales para buscar asistencia de inmediato. El festival tiene recursos médicos destinados a emergencias: utilizarlos no es una derrota. Un descanso voluntario hoy puede evitar un daño real mañana.

CAPÍTULO 13

PROTEGE TUS OÍDOS Y TU CUELLO

La música se disfruta mejor cuando puedes seguir escuchándola al día siguiente.

Los tapones no te hacen menos rockero

La exposición a música intensa puede perjudicar la audición. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos recomiendan protección auditiva, descansos y distancia de las fuentes de sonido. Si planeas pasar horas cerca de amplificadores, utiliza protectores apropiados y verifica las condiciones de ingreso del accesorio. Los tapones para conciertos reducen la intensidad sin eliminar necesariamente la experiencia musical.

No te preocupes por parecer demasiado cuidadoso. La pérdida auditiva inducida por ruido puede ser permanente. Si tras el evento tienes zumbido persistente, dolor, sensación de oído tapado o dificultades para oír, busca orientación médica.

La distancia importa

No necesitas estar pegado a un parlante para sentir los bajos. Moverte a un lugar más alejado de la fuente sonora y hacer pausas permite reducir la exposición. Escuchar desde la mitad de un espacio abierto también puede ofrecer una experiencia más equilibrada y mayor libertad para moverte, especialmente si es tu primera vez.

El cuello no tiene que acompañar cada redoble

Mover la cabeza siguiendo la música puede ser parte de la experiencia, pero sacudirla de manera muy brusca o repetida puede generar dolor y lesiones musculares. No intentes seguir el ritmo de alguien que lleva años en conciertos intensos. Si ya tienes molestias cervicales, elige movimientos suaves o evita ese gesto. Lo verdaderamente metalero es seguir disfrutando de conciertos durante muchos años.

Recuperarse también es parte del concierto

Después de una presentación intensa, sal de la zona más ruidosa, hidrátate, comprueba si tienes golpes y descansa antes de decidir el siguiente escenario. Si aparece una molestia que no cede, evita tratarla con alcohol o seguir bailando como si nada. El cuerpo no diferencia entre un golpe accidental y una gran anécdota.

CAPÍTULO 14

EL PARCHE, EL RESPETO Y EL CONSENTIMIENTO

Nadie está obligado a dejarse empujar para demostrar que pertenece.

Participar es una elección

No presiones a tu pareja, a tus amigos o a una persona nueva para entrar en un pogo. La frase «si no entras, no eres metalero» no tiene lugar en un ambiente respetuoso. Hay personas que disfrutan la velocidad de la batería desde la parte posterior, otras que se quedan junto a una salida y otras que saltan apenas empieza el coro. Compartir la música no significa exigir el mismo nivel de contacto físico.

Si alguien expresa incomodidad, retrocede y deja espacio. Evita hacer bromas físicas a desconocidos, tocar a alguien sin su consentimiento o aprovechar la densidad del público para acosar. Ante una situación de agresión o acoso, solicita ayuda a personal de seguridad. No normalices conductas abusivas bajo la excusa de que «así es el concierto».

Cuida a quien llegó contigo

Antes de separarte del grupo, identifica quién necesita asistencia especial, quién es menor de edad y quién no conoce el parque. Tener un punto de encuentro y una hora fija de revisión reduce la ansiedad. Si una persona decide retirarse, no la obligues a quedarse. Una salida acompañada puede ser más segura que un regreso solitario sin plan.

Personas con necesidades distintas

Los movimientos intensos, el ruido elevado y las grandes distancias pueden representar barreras para personas con discapacidad o movilidad reducida. No hagas suposiciones sobre lo que alguien puede o no hacer. Pregunta qué tipo de ayuda necesita y sigue las indicaciones del festival sobre accesos y apoyos. No invadas espacios de tránsito ni áreas destinadas a servicios.

Ser parte de una comunidad

Si alguien tropieza, detente. Si alguien necesita paso, ábrelo. Si encuentras a una persona perdida, oriéntala hacia un punto oficial. Si ves basura en una zona segura, úsala en los recipientes disponibles. Son acciones pequeñas, pero son las que permiten que una fiesta masiva se repita año tras año.

CAPÍTULO 15

SALIR DEL PARQUE TAMBIÉN CUENTA

El último acorde no significa que terminó tu responsabilidad.

No corras al mismo embudo

Cuando acaba una presentación importante, miles de personas pueden intentar abandonar una zona al mismo tiempo. Si no hay una emergencia, espera un momento, identifica el flujo autorizado y evita empujar hacia salidas estrechas. Los cierres y los recorridos son definidos por la organización; sigue la señalización, incluso cuando parezca que otro camino es más corto.

No te separes de tu parche solo por alcanzar un bus. Si acordaron un punto de encuentro, cúmplelo o comunícales un cambio de manera clara. Evita quedarte en sitios aislados para ahorrar unos minutos de caminata, especialmente si estás cansado, mojado o con poca batería.

Transporte 2026

Para Rock al Parque 2026 se anunció operación extendida de TransMilenio y diecisiete servicios zonales, con opciones de salida hacia múltiples sectores de Bogotá. El sábado y el lunes figuran cuatro estaciones troncales con operación extendida: 7 de Agosto, Movistar Arena, CAN–British Council y Salitre El Greco–Vive Claro; el domingo se anunció extensión en 7 de Agosto y Movistar Arena. Los detalles de rutas y horarios se deben confirmar en TransMiApp o en los canales oficiales antes de salir.

No interpretes «operación extendida» como garantía de que cualquier servicio pase a cualquier hora. Revisa tu ruta, mantén saldo suficiente en tu tarjeta tuLlave y prepara una alternativa. Si bebes alcohol, no conduzcas; elige una forma de regreso segura y legal.

La última revisión

Cuando estés fuera de la concentración principal, revisa si llevas el documento, dinero, celular y demás pertenencias. Comprueba cómo se siente tu cuerpo, especialmente los pies y el oído. Una foto final puede esperar a un sitio tranquilo, lejos del tráfico y de los cruces peatonales. El día termina cuando llegaste a un lugar seguro.

CAPÍTULO 16

MANUAL EXPRÉS DEL PRIMERIZO

No necesitas saberte todos los discos para estar listo.

Primera vez: elige bien tu primer concierto

Empieza por una tarima donde puedas observar cómo se mueve la gente. Si te acercas a una banda de sonido intenso, evita quedar atrapado entre una barrera y una masa que empuja sin conocer tus posibilidades de salida. Escucha un par de canciones desde un lugar estable, identifica los servicios cercanos y solo después decide si quieres moverte más cerca.

No todo el mundo disfruta un círculo de gente saltando. Puedes gritar las letras desde el costado, mover la cabeza con suavidad, descubrir artistas nuevos o simplemente escuchar. El rock tiene suficientes formas de vivirse como para obligarte a una sola.

El veterano también se equivoca

Haber asistido durante diez años no vuelve invulnerable a nadie. El cansancio, el clima, una mala noche de sueño o un grupo más denso pueden cambiar las condiciones. Revisar las reglas de 2026 importa incluso si fuiste el año anterior. Una correa que pasó en una edición puede estar expresamente prohibida ahora.

Tampoco conviertas tu experiencia en presión sobre alguien más. El mejor veterano no es quien cuenta cuántas veces ha salido golpeado, sino quien sabe señalar una salida, levantar a alguien con cuidado y reconocer que un pogo dejó de ser seguro.

Tres escenarios que ponen a prueba la cabeza

Primero: comienza tu canción favorita y observas un círculo abierto. Quieres entrar, pero estás mareado. La respuesta sensata es descansar. Segundo: tu amigo pierde el celular en una zona compacta. No te agachas a buscarlo; sales y pides orientación. Tercero: empieza una lluvia fuerte y toda la gente se desplaza al mismo corredor. No intentas adelantar a empujones; buscas rutas habilitadas, esperas instrucciones y conservas la calma.

La decisión más metalera

Antes de cada movimiento, pregúntate: ¿tengo espacio?, ¿puedo salir?, ¿estoy haciendo daño?, ¿hay alguien que necesita ayuda? Si las respuestas empiezan a preocupar, cambia de lugar. No existe canción que obligue a permanecer en un entorno peligroso.

CAPÍTULO 17

LA LISTA DEFINITIVA

Una página para leer antes de ponerse la camiseta de la banda.

La noche anterior

Comprueba programa, accesos y novedades en los canales oficiales. Confirma con quién vas, dónde se van a encontrar si se separan y cómo regresarán. Elige calzado probado y ropa cómoda. Carga el celular y guarda una copia sin conexión de los datos esenciales.

Antes de cruzar el control

Documento listo; revisa la edad mínima y el acompañamiento de menores. Sin correas, sin botas con punta de acero, sin objetos cortopunzantes, sin latas ni envases de vidrio, sin alcohol ni sustancias psicoactivas. No lleves artículos de venta no autorizada, camisetas de equipos de fútbol, carpas, aerosoles o sombrillas con punta. Si tienes dudas sobre un artículo específico, consulta al organizador.

Durante las bandas

Protege el oído; hidrátate y come según tus necesidades; no exhibas objetos de valor; ubica baños, salidas y puestos médicos. No grabes en mitad del pogo; observa antes de entrar; respeta a quien no participa; ayuda si alguien cae y sal si el contacto se convierte en presión peligrosa. No te emborraches ni entres en el pogo bajo efectos del alcohol.

Al terminar

Sal por corredores habilitados, reúne a tu parche, revisa la ruta del transporte, conserva saldo en tuLlave y no conduzcas si bebiste. Si sientes lesiones, dolor persistente, zumbidos fuertes, mareo o confusión, busca atención. Descansa, hidrátate y guarda la mejor parte del concierto en tu memoria, no en una sala de urgencias.

FUENTES Y VERIFICACIÓN

Fuentes institucionales y de salud consultadas el 9 de octubre de 2026. Los enlaces se mantienen para que el lector pueda comprobar si las condiciones del evento cambian. La obra no atribuye a las autoridades consejos culturales sobre el pogo que son recomendaciones editoriales.

Festival Rock al Parque — Recomendaciones, restricciones y transporte 2026

https://rockalparque.gov.co/articulos/recomendaciones-restricciones-y-transporte-en-rock-al-parque-2026

Portal Bogotá — Elementos permitidos y prohibidos 2026 (incluye correas y botas de acero)

https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/vas-rock-al-parque-2026-conoce-que-elementos-ingresar-y-no-ingresar

Portal Bogotá — Transporte y ampliación de horarios 2026

https://bogota.gov.co/mi-ciudad/movilidad/horarios-extendidos-rutas-transmilenio-para-rock-al-parque-bogota-2026

Secretaría Distrital de Gobierno — Autocuidado y convivencia, 2025

https://www.gobiernobogota.gov.co/noticias/rock-al-parque-guia-para-disfrutar-el-festival-seguridad-normas

Rock al Parque — Recomendaciones 2025, incluidas restricciones por intoxicación

https://rockalparque.gov.co/articulos/tenga-en-cuenta-estas-recomendaciones-para-disfrutar-de-rock-al-parque-2025

CDC — Prevención de pérdida auditiva por ruido

https://www.cdc.gov/hearing-loss/prevention/

Cruz Roja — Señales de agotamiento por calor y medidas iniciales

https://www.redcross.org/take-a-class/resources/learn-first-aid/heat-exhaustion

Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo — Conductas seguras en aglomeraciones

https://www.gestiondelriesgo.gov.co/snigrd/pagina.aspx?id=139

RECUERDA

Si un comunicado nuevo contradice estas páginas, prevalece la información oficial más reciente. Los horarios de transporte, la disposición de accesos y los objetos admitidos pueden cambiar. La manera más sensata de ir a Rock al Parque es revisar la información antes de salir y respetar al personal de la organización.

Que el último recuerdo de la jornada sea la música, no una lesión evitable.