

GUÍA DIDÁCTICA: MONTAÑA PARA TOD@S

DEPORTE INCLUSIVO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA FEDERADOS Y TÉCNICOS

VIRGINIA
ALCARAZ RODRÍGUEZ
2020



ESCUELA ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA

GUÍA DIDÁCTICA: MONTAÑA PARA TOD@S

DEPORTE INCLUSIVO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA FEDERADOS Y TÉCNICOS

VIRGINIA
ALCARAZ RODRÍGUEZ
2020



ÍNDICE

| | |
|------------------------------------------------------|-----------|
| 01 PRESENTACIÓN | 04 |
| 02 OBJETIVOS DIDÁCTICOS | 06 |
| 03 CONTENIDOS | 08 |
| 04 METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN | 19 |
| 05 GRADUACIÓN DE ACTIVIDADES | 24 |
| 06 MATERIALES ESPECÍFICOS PARA LA INCLUSIÓN | 26 |
| 07 CONCLUSIONES | 35 |
| 08 BIBLIOGRAFÍA | 36 |
| 09 ANEXO: SILLAS JOËLLETTE DE USO SOLIDARIO | 37 |

01

PRESENTACIÓN

Los avances sociales de las personas con discapacidad y en situación de riesgo de exclusión social son evidentes en todos los ámbitos, pero a pesar de estos avances y de la aparente igualdad de oportunidades que brinda la sociedad el acceso al deporte sigue siendo difícil, y en algunos casos casi imposible.



La normativa y las leyes en todos los niveles avanza a favor de la plena inclusión en el mundo del deporte, pero para hacer efectiva esta inclusión dentro del mundo de la montaña las entidades involucradas deben tomar decisiones y realizar acciones que lleven a la concesión de ese objetivo y el cambio para una sociedad más igualitaria sea real.

Esta guía didáctica surge de la necesidad de los agentes activos de las actividades de montaña de disponer de herramientas y recursos ágiles y eficientes para poder ofrecer la accesibilidad y la inclusión a todas las personas interesadas en prácticas deportes en la montaña.

La guía va dirigida tanto a docentes de educación formal, así como a monitores de actividades juveniles, monitores de club, tutores y/o padres.

En la guía se presentarán las características básicas de las diferentes personas con discapacidad y sus necesidades en la práctica de deportes de montaña, la metodología y organización en un grupo de carácter inclusivo, la graduación de rutas, el material específico usado en algunos casos y las nociones básicas de su utilización para el desarrollo de una jornada en la montaña.

02

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

La inclusión de las personas con discapacidad en la práctica de deportes de montaña en un entorno normalizado y con pautas sencillas de aplicar por clubes, técnicos y organizaciones.

OBJETIVOS GENERALES

- Crear recursos que sirvan a monitores, docentes y técnicos para adaptar sus actividades e incluir a personas con discapacidad con seguridad y solvencia.
- Promover la participación activa de las personas con discapacidad en las actividades de montaña ya sea con un enfoque más deportivo o más recreativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los conceptos de prevenir, planificar-preparar y estar preparado.
- Establecer unas pautas básicas para el diseño y desarrollo de actividades de montaña.
- Identificar las necesidades de los participantes con discapacidad y ajustar las medidas y metodologías acorde con sus capacidades e intereses.
- Normalizar y fomentar la participación de personas con discapacidad en las actividades de montaña.
- Ofrecer las adaptaciones necesarias para garantizar una accesibilidad e inclusión con la máxima garantía y seguridad.
- Promover la formación de monitores, docentes y profesionales de los deportes de montaña en inclusión y accesibilidad de las actividades.
- Conocer las técnicas básicas de guiado de rutas con personas con discapacidad.

03

CONTENIDOS

Teniendo en cuenta lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (2017) y las entidades implicadas en la inclusión de las personas con discapacidad en el deporte, distinguiremos terminología y características fundamentales para la inclusión en las actividades de montaña de personas con discapacidad.

Ser miembro de un grupo y poder participar de forma activa en las actividades sin restricciones es el primer paso de la plena inclusión en montaña de las personas con discapacidad.

GLOSARIO BÁSICO

DISCAPACIDAD Y MONTAÑA

Antes de profundizar sobre la adaptación de actividades y recursos, la inclusión de personas con discapacidad y la normalización de la participación de cualquier colectivo en deportes de montaña debemos manejar la terminología que según la normativa establecida por la ONU y los diferentes estamentos oficiales deben tenerse en cuenta para la eliminación de barreras y la plena inclusión del colectivo de personas con discapacidad dentro del deporte.

Accesible: combinación de elementos constructivos y operativos que permiten a cualquier persona con discapacidad, entrar, desplazarse, salir, orientarse y comunicarse con el uso seguro, autónomo y cómodo en los espacios construidos, el mobiliario y equipo, el transporte, la información y las comunicaciones.

Adaptación: medidas de adecuación del ambiente físico, social y actitudinal a las necesidades específicas de las personas con discapacidad que facilite la accesibilidad y participación de una persona con discapacidad en igualdad de condiciones al resto de personas.

Ayudas técnicas: dispositivos tecnológicos y materiales que permiten habilitar, rehabilitar o compensar una o más limitaciones funcionales, motrices, sensoriales o intelectuales de las personas con discapacidad.

Barreras: factores en el entorno de una persona que, en su ausencia o presencia, limitan la funcionalidad y originan discapacidad. Se incluyen: entornos físicos inaccesibles, falta de una adecuada asistencia tecnológica y actitudes negativas hacia la discapacidad.

Comunicación aumentativa/alternativa: son instrumentos de intervención destinados a personas con alteraciones en la comunicación y/o el lenguaje cuyo objetivo es la comunicación con el entorno.

Deporte adaptado: es la disciplina deportiva cuyas reglas han sido adaptadas para que pueda ser practicado por personas que tengan una discapacidad física, visual e intelectual.

Deporte específico: son aquellos que están diseñados para ser practicados principalmente por personas con discapacidad y destinados para un colectivo concreto. Algunos de ellos se practican de forma puntual de forma inclusiva.

Deporte inclusivo: es definido como la actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate.

Discriminación: situación en la que una persona o grupo es tratado de forma desfavorable a causa de perjuicios sobre características personales. La discriminación dificulta o impide el pleno ejercicio de derechos o libertades de las personas independientemente de sus características e intereses personales.

Diseño Universal: El diseño de productos, entornos y servicios para ser usados por todas las personas, al máximo posible, sin adaptaciones o necesidad de un diseño especializado.

Inclusión: es la actitud, tendencia o política de integrar a todas las personas en la sociedad, con el objetivo de que estas puedan participar y contribuir en ella y beneficiarse en este proceso.

Integración: se trata de la acción y efecto de integrarse, constituir un todo, completar un todo con las partes que faltaban o hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo pero no de forma activa.

Normalización: es el principio en virtud del cual las personas con y sin discapacidad deben poder acceder a todos los lugares, bienes y servicios en igualdad de condiciones independientemente de las características personales.

Segregación: es la acción y efecto de separar, marginar o apartar a alguien de otras personas. La segregación de seres humanos suele estar motivada por motivos sociales, culturales o políticos.

Textos de lectura fácil: son aquellos que están redactados para facilitar la comprensión por la totalidad de la población.

Vulnerabilidad: circunstancia personal que expone a una persona a diferentes factores o la combinación de ellos. Situándolos en situación de riesgo o discriminación que les impiden alcanzar mejores niveles de vida.

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN MEDIO NATURAL COMO MEDIO DE INCLUSIÓN

Las federaciones deportivas y los clubes deberían ser un reflejo de la situación demográfica de Europa y España, en la que la diversidad funcional es una realidad y una tercera parte de la población presenta algún tipo de diversidad funcional de forma permanente (Abellan, Pérez, Esparza, Castejón y Ahmed-Mohamed, 2012). Desde las entidades de promoción deportiva como son las federaciones, clubes y asociaciones se debe favorecer la aceptación y la inclusión en todo tipo de actividades físico- deportiva que favorezcan un desarrollo positivo y equilibrado de toda persona participante.

El acceso a la práctica deportiva y la adaptación a las necesidades en un derecho de toda la población incluyendo aquella que presente algún tipo de dificultad independientemente de sus características (CSD, 2010, CSD, 2019).

Las actividades físicas en medio natural tanto desde la perspectiva formativa como las posibilidades que ofrece en el tiempo libre y de ocio son un medio para la inclusión y el desarrollo de las personas con diversidad funcional fomentando tanto las relaciones sociales e involucrando al individuo (Arribas, 2012; Arribas y Fernández, 2015).

Asociación Arrastrasillas, Cantabria



CLAVES PARA LA INCLUSIÓN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICA EN MONTAÑA

Las actividades físicas y deportivas realizadas en medio natural son un medio que permite la inclusión tanto en el ámbito recreativo, educativo y competitivo. Este tipo de propuestas inclusivas permiten que los participantes empaticen con la situación personal de todos los participantes y la cooperación para un desarrollo conjunto (Alcaraz, Caballero y Domínguez, 2017)

Las pautas que plantearemos en el apartado de metodología se basarán en unos pilares fundamentales de adaptación para que la inclusión resulte positiva para todos los participantes independientemente de sus características (Fernández, González y Arribas, 2017).

En primer lugar el espacio utilizado que sea accesible y que permita la progresión de lo simple a lo complejo tanto en las percepciones como en las habilidades requeridas por parte de los participantes. Esto llevará a una progresión similar independientemente de las características de los participantes iniciándose en espacios con menor dificultad técnica y evolucionando a entornos naturales más lejanos.

El material disponible para la práctica y el necesario para poder acceder al medio natural con participantes con discapacidad.

En el caso de las personas con discapacidad visual la utilización de mapas táctiles, croquis sensoriales, y otros materiales que faciliten el acceso a la información como indicaremos en la parte de comunicación por parte de esta población (Alcaraz, Caballero y Domínguez, 2017) En el senderismo barras direccionales, cuerdas guía, paneles sensoriales de interpretación de los cuales explicaremos su uso con seguridad.

Las personas con discapacidad intelectual o problemas de comprensión lingüística usarán el material similar o igual al resto de participantes dando la atención a las pautas de comunicación y la complejidad de las explicaciones.

La diversidad funcional motriz se atenderá proporcionando materiales para el acceso como pueden ser las sillas Joëlette que en el caso de secundaria podrían conducir los propios compañeros en rutas cortas.

Las actividades seleccionadas deben ser inclusivas si planteamos la selección de espacios que permitan la inclusión y el uso de materiales que faciliten el acceso a las actividades. Estas deberán plantearse de forma compartida en la que los participantes independientemente de sus características puedan vivenciarlas y compartir experiencias (Arribas, 2012)

Por último y no menos importante la formación y sensibilización de todos los colectivos implicados en el proceso formativo dentro del club o la asociación. La formación viene del conocimiento de las realidades de las personas con discapacidad incluida y de comprender como podemos ayudar y compartir experiencias de actividad física y deportiva en la montaña de forma conjunta.



Elaboración propia, subida al Terril con Barra direccional

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES EN MONTAÑA

El hecho que la actividad física es beneficiosa para la mejora de la salud integral de las personas con diversidad funcional es un hecho constatado (Gallego, Alcaraz, Aguilar, Cangas y Martínez, 2016).

Teniendo en cuenta los beneficios que aporta la actividad física a las personas con diversidad funcional se puede plantear que en el contexto recreativo, deportivo y competitivo tanto desde el punto de vista rehabilitador como social (Arribas y Fernández, 2011).

Actualmente se apuesta por las actividades al aire libre y en el medio natural como un medio y un fin en sí mismo dentro de la ocupación del ocio de cualquier colectivo. Partiendo del momento en el que se adaptan las consignas de actividad física, y más concretamente en la montaña, hay muchas prácticas recomendables para todos los públicos que permite la participación sin barreras para toda persona interesada en realizar la actividad.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Actualmente según la Organización Mundial de la salud (adelante OMS) (2017) la tercera parte de la población mundial presenta una discapacidad permanente que influye en mayor o menor medida en su vida cotidiana. Esta discapacidad hace necesarios diferentes apoyos o ayudas de tipo técnica, humana, espacial, etc. En este apartado se presentan las características básicas de las diferentes discapacidades y sus necesidades en relación al desarrollo de la práctica de actividad física y deportiva en montaña.

El término discapacidad es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1982) como un término dinámico resultado de un déficit funcional, las discapacidades son distintas según cada persona y el contexto inmediato en el que se desarrolla y vive.

La discapacidad es diferente según de qué forma afecte a la persona de este modo se denominan personas con discapacidad visual, auditiva, física, orgánica, cognitiva y problemas mentales. A continuación se definirán cada una de ellas y las características básicas que pueden influir en la planificación y desarrollo de las actividades físicas y deportivas de montaña.



Inclusión de todas las discapacidades (Elaboración propia)



Personas con discapacidad física

Las personas con discapacidad física, también conocida como discapacidad motriz. Las personas que presentan discapacidad física tienen afectado algún elemento del aparato locomotor y les afecta principalmente en la forma de desplazarse y manipular. El origen de la discapacidad puede ser variado desde un origen prenatal, una enfermedad degenerativa o un accidente traumático de diversa índole. La clasificación más clara es la ofrecida por Sanz y Reina (2012):

| Discapacidades Motrices | Subtipos |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Espina bífida | Espina Bífida Oculta Espina Bífida mielo meningocele |
| Parálisis Cerebral Infantil | Prenatal Perinatal Postnatal |
| Enfermedades neuromusculares | Distrofia Muscular Dúchenne Síndrome Rett Poliomielitis Atrofia Espinal Infantil |
| Lesiones Medulares | Zona Alta Zona Media Zona Baja |
| Amputaciones | Miembros superiores Miembros inferiores |

Tanto en las lesiones medulares como en otras afectaciones de tipo degenerativo del sistema neuromuscular debemos tener en cuenta que la afectación puede dar como resultado diferentes afectaciones según el nivel de movilidad de la persona afectada: monoplejía, diparesia, paraplejía, triparesia, tetraplejía y hemiplejía. Este nivel de afectación es lo que llevará a una modalidad u otra de senderismo y a las ayudas técnicas y apoyos necesarios para la práctica.

Además existen multitud de afectaciones en la que lo fundamental es la comunicación con la persona y que ella comunique sus necesidades para poder incluirse en una actividad.



Personas con discapacidad orgánica

La discapacidad física orgánica es aquella que se produce por la pérdida de funcionalidad de uno o algunos sistemas corporales. Estos suelen relacionarse con procesos fisiológicos ya sea de forma congénita o adquirida. En esta tipología están las enfermedades renales (riñón), hepáticas (hígado) cardiopatías (corazón), fibrosis quística (pulmones), enfermedad de Crohn y enfermedades metabólicas (aparato digestivo); Linfedema (sistema linfático), hemofilia (coagulación de la sangre), lupus (sistema inmune); y cefaleas, migrañas, alzhéimer, párkinson, trastornos del sueño, fibromialgia o síndrome de fatiga crónica (sistema nervioso central). Estas patologías causan dificultad para la incorporación a la actividad física pero no la imposibilidad de realizar deportes en cualquier ámbito y más concretamente en la montaña. De hecho está demostrado el beneficio de la práctica en un ambiente saludable como es el medio natural para la paliación de alguna sintomatología de estas enfermedades que causan discapacidad.

En la inclusión de personas con discapacidad orgánica a las actividades físico deportivas de montaña, cada persona tendrá una sintomatología, unas necesidades y unas dificultades concretas por ello lo mejor es realizar una entrevista personal y que la persona o tutores en caso de un menor comunique sus características y sus posibilidades de práctica. En la mayoría de los casos la única modificación es el ritmo de la marcha, la intensidad de la actividad o la cantidad de esfuerzo que teníamos planificados deben ser consensuados para que no se convierta en una actividad peligrosa para la persona practicante.

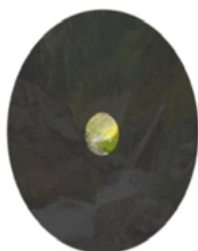


Características de personas con discapacidad visual

La discapacidad visual viene definida por la limitación de la capacidad y funcionamiento del sentido de la el sentido de la vista. Las personas con discapacidad visual es el término que integra diferentes grados de afectación las personas con ceguera total (no perciben la luz o en el caso de percibirla no reconocen la procedencia de la misma) que a nivel deportivo se clasifican como B1, y las personas que mantienen un resto visual temporal o permanente que a nivel deportivo se clasifican como B2, B3 y B4.

La visión independientemente de la patología que afecte a la persona se ve modificada en su campo de visión y en la nitidez del mismo dándose lo presentado en la imagen 3.

10° DE LIMITACIÓN 20° DE LIMITACIÓN EN CAMPO VISUAL



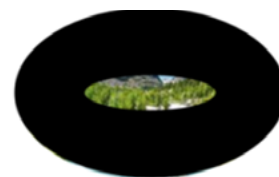
CEGUERA (B1)



BAJA VISIÓN (B2, B3)



Visión normal



Visión tunel



Visión con escotomas



Visión periférica

Grados de visión según el campo de visión

Tipos de visión



Características de personas con discapacidad auditiva

La discapacidad auditiva afecta al nivel de audición que igual que la visual puede ser de origen neonatal o por una patología concreta. El nivel de afectación de una persona se valora a través de pruebas de oído y va en la unidad de medición del sonido decibelios (dB). Las pérdidas auditivas se clasifican según la OMS desde normal o moderado a la sordera profunda o Cofosis.

La discapacidad auditiva afecta al nivel de audición que igual que la visual puede ser de origen neonatal o por una patología concreta. El nivel de afectación de una persona se valora a través de pruebas de oído y va en la unidad de medición del sonido decibelios (dB). Las pérdidas auditivas se clasifican según la OMS en la siguiente tabla:

Tabla II. Grados de pérdida auditiva

| Niveles | Pérdida auditiva en dB | Subtipos |
|---------|------------------------|----------------------|
| I | 10-19 dB | Normal |
| II | 20-40 dB | Leve |
| III | 41-55 dB | Moderado |
| IV | 56-70 dB | Moderadamente severo |
| V | 71-90 dB | Severo |
| VI | 90 dB | Profundo Total |
| VII | Ausencia de audición | Cofosis |

Aunque ya lo indicaremos en el apartado de metodología el punto de interés en el momento de incluir a personas con discapacidad auditiva en un grupo, club o asociación para realización de actividades de montaña erradica en la comunicación y en el establecimiento de códigos de comunicación de emergencia en el caso que sea necesario.



Curso Formación de Guías 2019



Características de personas con discapacidad intelectual

La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa, tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas todo ello tiene su origen desde la infancia (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities).

Las personas con discapacidad intelectual pueden incluirse con las adaptaciones precisas a otras limitaciones de tipo orgánico como pueden ser cardiopatías congénitas, problemas de respiración. Aquellas personas que a nivel físico u orgánico no presenten ningún tipo de adaptación se tendrá que tener en cuenta las características de las instrucciones y la información facilitada antes, durante y después de la actividad para preservar su seguridad y la de todos los participantes en todo momento.



Características de personas con trastornos psico-sociales

En este último apartado de características de personas con discapacidad unimos dos tipologías que quedan en muchos casos desapercibidas socialmente, y que los técnicos, monitores y educadores sin una formación específica tienen dificultades para atender por falta de formación, información y comprensión de la situación individual.

Los trastornos psicosociales como medicamento se definen son todas aquellas alteraciones que afectan a la forma de comprender la información, la comunicación y/o relacionarse con el entorno. En el caso de estas personas como en todas las características tratadas debemos entender a cada persona como un individuo único con unas características concretas y comprender las necesidades para la inclusión de forma individualizada. En el caso de los trastornos psicosociales podemos hablar de todos aquellos ubicados en el espectro autista entre otros síndromes de carácter involuntario como el tourette.

Una enfermedad mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamental, en las que quedan afectados procesos psicológicos básicos en algunos casos. Las personas con enfermedad mental en ocasiones tienen problemas orgánicos asociados por la medicación recibida o problemas de comprensión de la información que como técnicos y monitores de una actividad debemos conocer para que las personas con este tipo de discapacidad puedan incluirse de forma normalizada en las actividades.



Curso Formación de Guías 2019 (elaboración propia)

LA COMUNICACIÓN Y LA INFORMACIÓN COMO ELEMENTO DE INCLUSIÓN

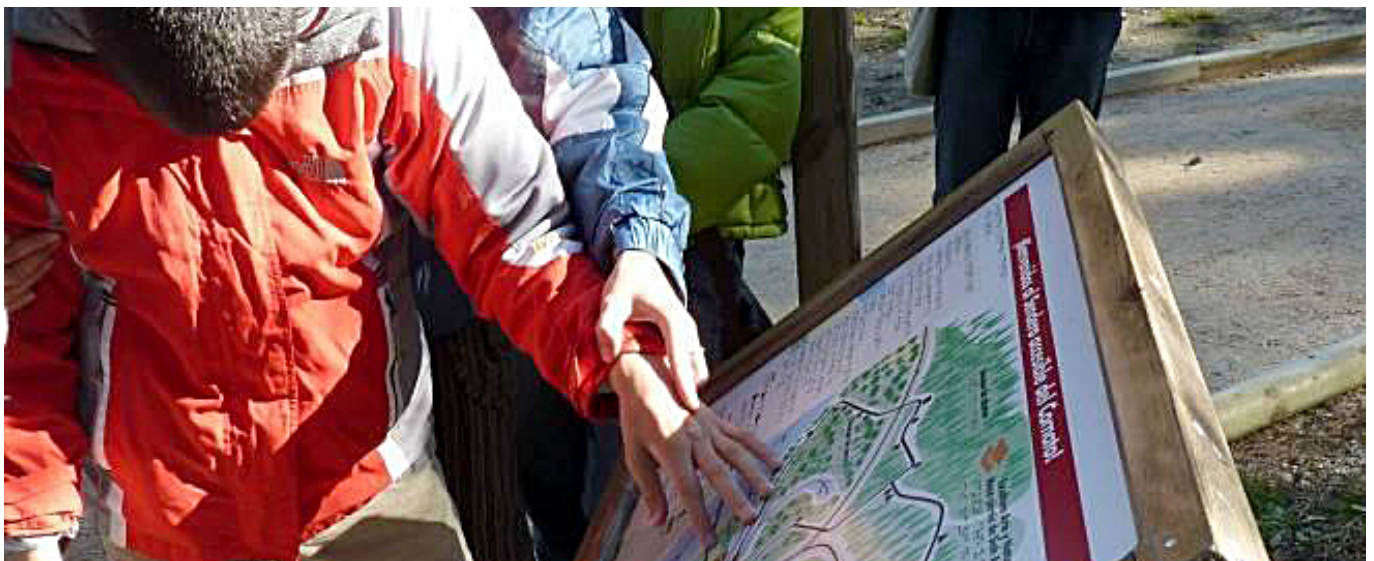
El pertenecer a un club de montaña o estar dentro de un grupo de un ayuntamiento o de actividades extraescolar no siempre es sinónimo de inclusión. El primer paso para la inclusión es la comunicación y la información; y el acceso de todos los participantes a la misma información adaptada a sus posibilidades de lectura y comprensión.

En este apartado destacaremos aquellas adaptaciones o aspectos a tener en cuenta para que el acceso a la información de una actividad o un entorno sea universal. En el caso de las personas con discapacidad física y orgánica tendremos en cuenta a la hora de la graduación y dificultad técnica y exigencia física de una actividad como veremos en otro apartado. Por este motivo nos centraremos en la comunicación y la información dirigida a personas con discapacidad visual, discapacidad auditiva y discapacidad intelectual y psico-social.

La comunicación y la información con las personas con discapacidad visual



Atril con información en lenguaje braille (sendero del mirador del Isábena) (Fuente Gobierno de Aragón/Obra Social la Caixa)



Panel adaptado en el sendero accesible del Cornato (Fuente Gobierno de Aragón/Obra Social la Caixa)

Las señales táctiles son esenciales para personas con discapacidad visual o para aquellas cuyo resto visual les permite localizar la señal, pero no distinguir los caracteres individuales. Las soluciones propuestas deben permitir que la información que está disponible para cualquier visitante de un espacio situado en medio natural sea accesible para una persona con discapacidad visual.

Las modalidades de señalización táctil más importantes son:

Sistema Braille: lo utilizan personas que tienen un resto visual muy bajo o nulo. Este sistema es el resultado de la combinación de puntos en relieve desde una matriz generadora o celdilla de 6 puntos.

Macro-carácter en altorrelieve: es usado por personas cuyo resto visual es bajo y/o desconocen el Sistema Braille.

El problema del sistema braille es la exposición a las inclemencias del tiempo ya sea el frío o el calor en muchas ocasiones impiden la lectura en los paneles adaptados, como alternativa algunos colectivos presentan los códigos QR en los que el mismo texto presentado en el panel se encuentra accesible desde un lector móvil. En otros casos la línea braille se encuentra protegida del sol estando en un panel secundario bajo el principal protegido de un primer impacto del sol y de la posible escarcha de invierno.

El apoyo a la comunicación con una persona con discapacidad auditiva

Las personas con discapacidad auditiva pueden necesitar sistemas de apoyo a la comunicación que mejoren la percepción e la interiorización del lenguaje oral. Para ello el intercomunicador debe:

- Situarse siempre frente a la persona con discapacidad auditiva
- Utilizar preferiblemente oraciones cortas.
- Usar un lenguaje sencillo y directo.
- No dar por asumido conocimiento previo sobre el tema en cuestión.
- Evitar las estructuras complejas y los conceptos abstractos.
- Incluir una sola idea principal en cada oración.

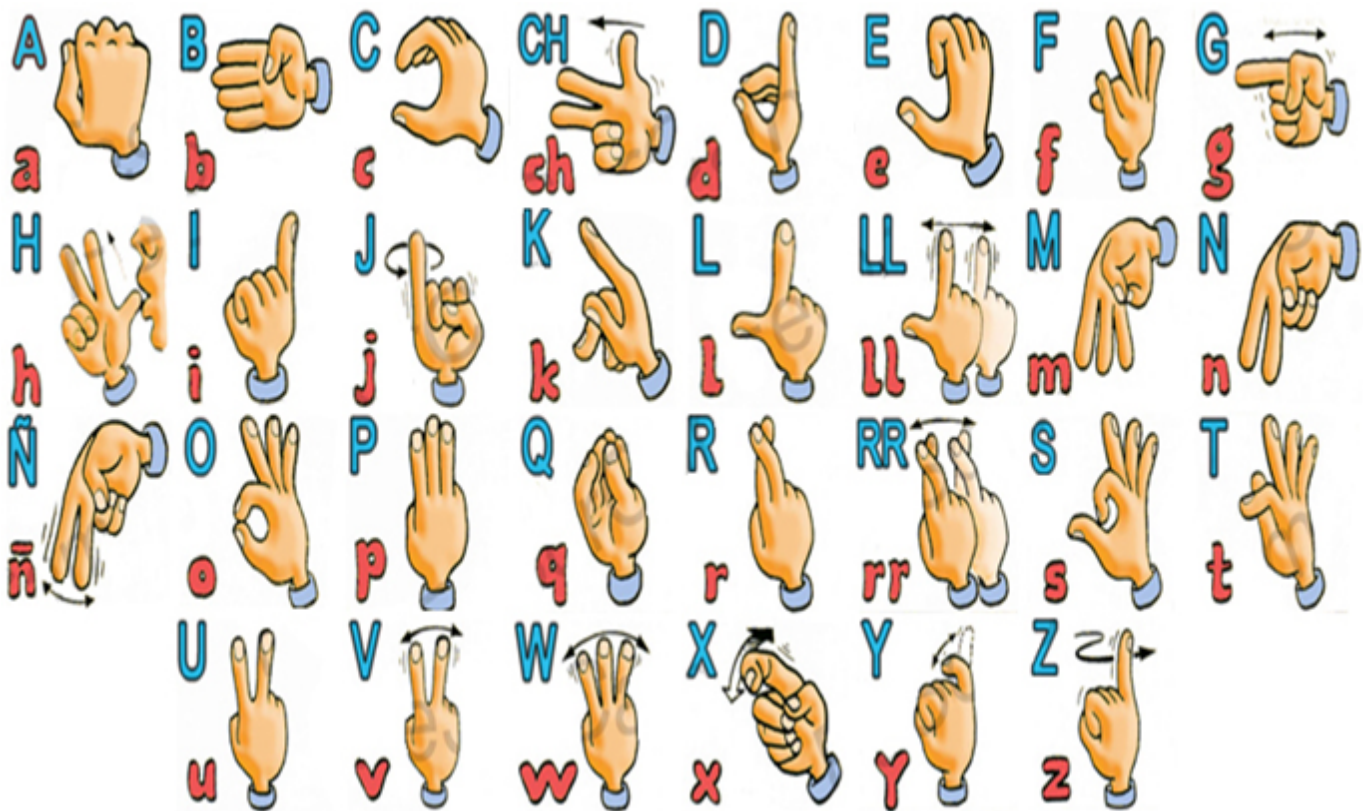
En el caso de las personas con discapacidad auditiva debemos considerar dos tipos de comunicación que debemos conocer:

La comunicación bimodal un sistema que utiliza de forma simultánea el lenguaje oral y el lenguaje de signos. De esta forma se acompañan los signos de la lengua de signos española o internacional con la estructura del lenguaje oral.

La palabra complementada es el sistema de apoyo a la comunicación cuyo objeto es permitir un acceso completo a la visión del lenguaje oral a través de la lectura oral. Mediante una serie de configuraciones de la mano realizadas en tres posiciones en torno a la boca, se evitan las ambigüedades de la lectura labial, permitiendo una visualización completa de la fonología del habla.

En ambos casos deberemos saber si la persona tiene facilidad para la lectura labial. Esta es una habilidad para comprender el lenguaje a partir del apoyo visual de los movimientos y posiciones de los órganos articulatorios visibles. A través de la lectura labial se percibe sólo la parte fonética a lo que se tiene que complementar con otro tipo de información que complete aquello que queremos transmitir.

La dactilología o alfabeto manual es un apoyo para aquellas personas que no tienen conocimientos de lengua de signos e incluyen a personas con discapacidad auditiva a sus actividades. Se utiliza en el caso de palabras concretas o como apoyo de la lectura labial.



Abecedario Dactilográfico (Asociación Nacional de Sordos)

Información y comunicación de lectura fácil



La comprensión de los textos escritos como medio expositivo de material divulgativo o información necesaria es fundamental. Esta comprensión se favorece realizando los textos en formato de lectura fácil, no sólo para personas con discapacidad intelectual, sino para niños y niñas destinatarios de actividades, personas que no dominan la lengua del documento, etc. Los criterios básicos para la elaboración de textos de lectura fácil son:

- Usar un lenguaje sencillo y directo con palabras sencillas.
- Evitar las estructuras gramaticales complejas y las conjugaciones abstractas.
- Uso de vocablos del lenguaje cotidiano.
- No emplear palabras de otro idioma a no ser que estén totalmente integradas en el vocabulario cotidiano, sino es posible aclararlas.
- Evitar el uso de jergas, abreviaturas e iniciales.
- Ser sistemático al utilizar las palabras.
- Usar un lenguaje positivo, evitando el lenguaje negativo y las negaciones, ya que se pueden prestar a confusión.
- Cuidado con el uso de números, mejor la representación numérica que el vocablo del número.
- Utilizar oraciones cortas en su mayoría.
- Incluir una sola idea principal en cada oración.
- No dar por asumido conocimiento previo sobre el tema en cuestión.
- Emplear preferentemente la voz activa frente a la pasiva.
- Evitar el modo subjuntivo: pudiese, debiese... Es impreciso y se presta a confusiones.
- Elegir signos de puntuación sencillos: Se debe evitar el punto y coma, los guiones y las comas.
- Personificar el texto tanto como sea posible. Mejor la expresión "Usted tiene derecho a..." es siempre mejor que "las personas usuarias del servicio tienen derecho a..."
- Hacer uso de ejemplos prácticos: Los ejemplos prácticos pueden ser útiles para que las personas entiendan los conceptos abstractos y relacionen la información con las situaciones de su propia vida.

Recordemos que la lectura fácil no es sólo necesaria para personas con discapacidad sino que hay muchos colectivos que necesitan la adaptación de los textos por diversos motivos sociales, culturales y de origen. Lo que facilitará la difusión de información y contenidos básicos.

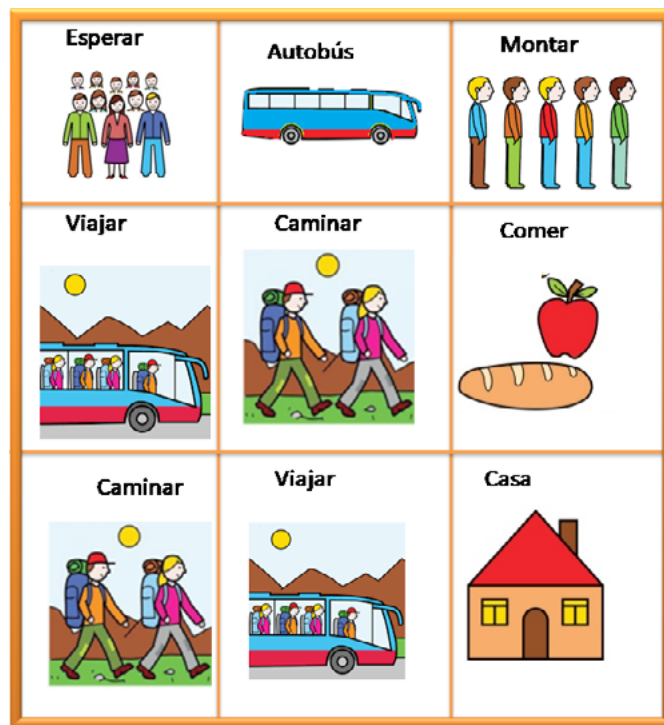
Medios de comunicación alternativa o aumentativa

La comunicación alternativa y aumentativa son todas aquellas opciones, sistemas o estrategias que se puede utilizar para facilitar la comunicación de aquellas personas que tienen dificultades para la comprensión y la ejecución de la comunicación hablada.

Uno de los sistemas alternativos de comunicación es la lengua de signos y el formato bimodal que hemos aclarado anteriormente, usado para comunicarnos de forma efectiva con personas con discapacidad auditiva.

En este caso trataremos los paneles de información, pictogramas, fotos, en el que a la persona se le facilita la información de una actividad o situación cotidiana mediante representaciones de diferente tipo con una cronología temporal de como sucederá.

En el caso de una salida de senderismo en la que temporalmente tendremos una reunión, nos montaremos en el autobús, llegaremos a la zona de inicio, caminaremos, comeremos y volveremos en autobús la iconografía o panel de pictogramas sería como el que ponemos a continuación.



Panel de pictogramas (elaboración propia)

Este tipo de instrumentos se usa de forma concreta con personas que lo necesitan por sus características concretas y son las familias y profesionales que los acompañan día a día los que nos asesoraran de sus necesidades de comunicación.

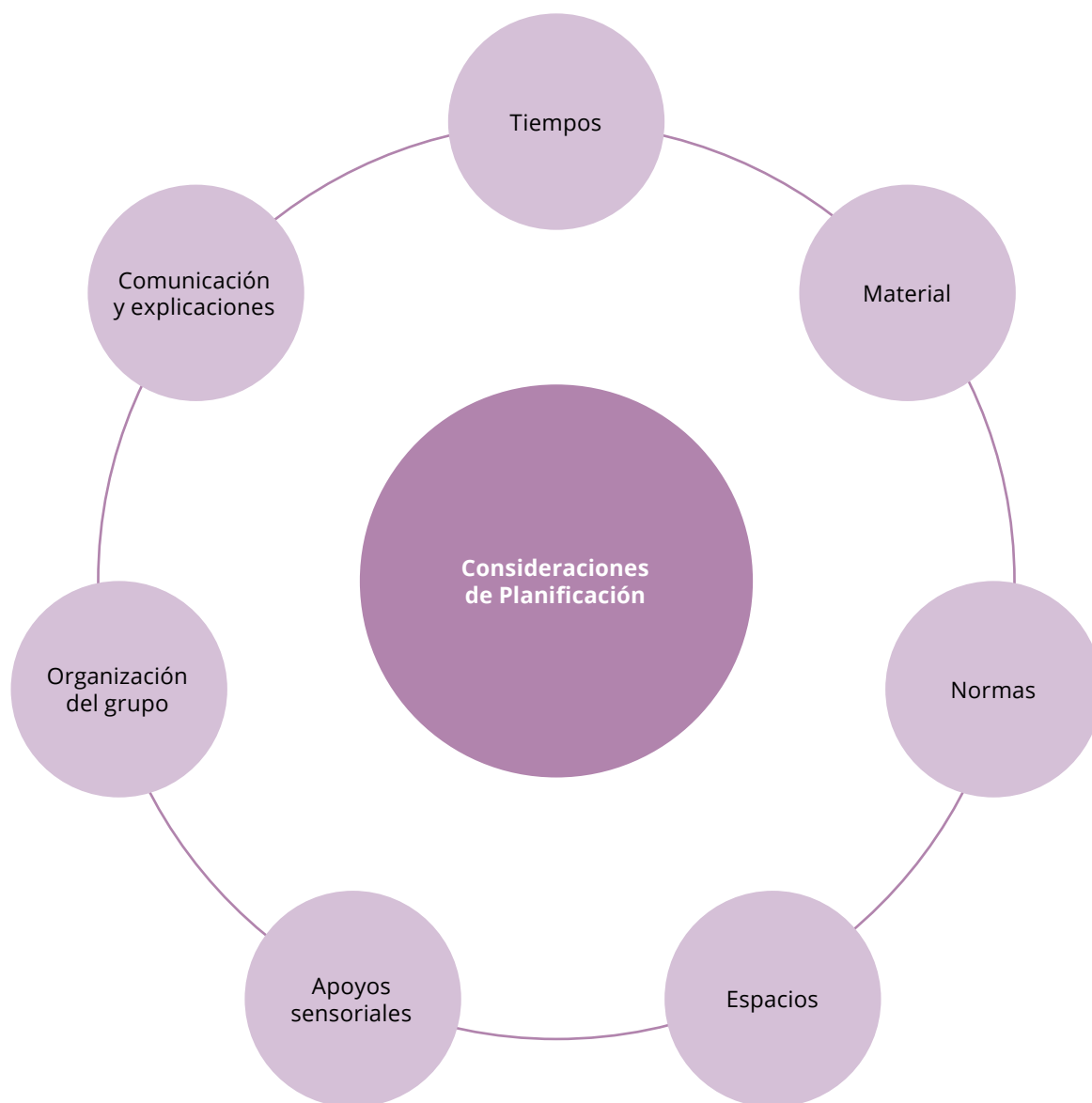
04

METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN

CONSIDERACIONES GENERALES DE PLANIFICACIÓN

En los siguientes apartados se desglosarán los detalles según cada persona con discapacidad que encontremos en nuestras actividades. En cualquier actividad con todos los usuarios tendremos en cuenta: el espacio, los tiempos,

material, normas y organización de grupo, rutinas, dinámicas y roles, comunicación, valoración, apoyos sensoriales y la progresión dentro de la actividad.



El espacio o lugar donde desarrollaremos la actividad (ruta, escalada, etc.) deberá ser acorde a las posibilidades de todo el grupo. Al inicio de la temporada de salidas elegiremos zonas con menor exigencia técnica y física y a medida que avancemos podremos ir añadiendo dificultad a las salidas. El incremento de carga física y técnica deberá valorarse según las vivencias de los participantes y la experiencia de los guías con el grupo.

Los tiempos deberemos ir evaluando la frecuencia de los descansos, la duración de la actividad, así como las explicaciones y comunicaciones que según las características de los participantes deberán ser breves y concisas para que no haya confusiones.

El material que utilizaremos será el habitual a cualquier actividad realizada en montaña. El material específico que utilizaremos en casos concretos es la cuerda guía en el caso de rutas con poca dificultad técnica, la barra direccional de la que veremos características y las pautas de uso y la silla joëlette.



Barras direccionales (Federación Española de Deportes para Ciegos)



Cuerda de guiado (Elaboración propia)



Silla Joëlette (Joëlette Co)



Abades Stone 2018- Foto realizada Club Mala Cara Running Loja



Rutas Siles Accesible- Foto realizada por Club excursionista Villa de Siles

En la realización de cualquier actividad independientemente de los participantes se deben establecer unas normas de grupo consensuadas con las que todos y todas las participantes se sientan cómodas en la realización de las actividades. Aunque la norma esencial que debe prevalecer es el respeto a los ritmos de actividades de todos los miembros de un grupo y seguir siempre en rutas el ritmo de aquella persona que por capacidad física sea la que vaya más lenta o el ritmo de aprendizaje a las paradas y aclaraciones necesarias para todo el grupo.

En el apartado de comunicación hemos hablado de los apoyos técnicos y de comunicación necesarios para el desarrollo de una actividad o la preparación de la misma. Además es importante informarse de aquellos recursos que vamos a encontrar en las salidas o elementos que nos ayudarán a enriquecer nuestras rutas de montaña como es la vegetación autóctona siempre que sea posible tocarla, el tipo de rocas (calizas, pizarras, etc.).

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

En las consideraciones metodológicas para el desarrollo de las actividades deberemos tener en cuenta aquellas indicadas de forma general y adaptarlas a cada persona con discapacidad.

En las actividades en las que se encuentren personas con discapacidad auditiva o sordo-ceguera, sería importante la presencia de un intérprete para mejorar la comunicación y la inclusión de la persona dentro del grupo (Sanz y Reina, 2012). El trabajo con este colectivo se simplifica cuando la comprensión del lenguaje y la información se solventan con medios visuales antes o durante la explicación como hemos visto anteriormente. Además si la persona comprende fluidamente la lectura de labios situarnos frente a ella a una distancia corta. Con las personas con discapacidad auditiva hay que tener especial cuidado con los ruidos de fondo, no gritar y realizar explicaciones con complementación de elementos visuales como pueden ser mapas, materiales que utilizaremos durante la actividad, etc.

En las actividades realizadas con personas con discapacidad visual es importante la adaptación y conocimiento adecuado del espacio con una descripción exhaustiva del mismo cuando sea necesario para el desarrollo de la actividad. El material específico que utilizaremos será la cuerda guía y la barra direccional, de las cuales veremos su uso básico en un apartado a continuación. Es muy importante tener en cuenta la percepción visual de la persona en caso de tener resto visual y los posibles problemas con destellos de luz, contrastes, etc.

En relación a las personas con discapacidad intelectual y psicosocial, es aconsejable realizar tareas progresivas en la que los elementos estructurales sean sumativos. Evitando dar explicaciones muy largas que necesiten continuas paradas.

A lo largo de las jornadas y actividades se podrán ir haciendo actividades y tareas más complejas hasta llegar a ser un guía de una actividad o persona responsable de algún ámbito dentro del grupo, club o entidad (Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 2001). El material debe ser atractivo y que motive a la práctica y llame la atención en todo momento. Las tareas presentadas deben ser concretas de duración corta al principio con una dificultad de concentración mínima (Torres, 2010). El ejemplificar la actividad que se quiere realizar es otra estrategia a tener en cuenta, así como el uso de tarjetas o pictogramas que expliquen la actividad como la expuesta anteriormente que nos acompañara durante toda la jornada.

En las actividades con personas con discapacidad física se tendrán en cuenta sobre todo las barreras espaciales y si existe alguna discapacidad asociada a la física. Para los que utilicen silla de ruedas, handbike, muletas o andadores, y la silla Joëlette que explicaremos sus funciones y funcionamiento a continuación (Ríos y cols. 2001).

La metodología utilizada en todo momento ha de basarse en la inclusión y potenciación máxima de todos los participantes independientemente que tengan o no discapacidad. En todo momento el trabajo y la realización de programas deportivos con personas con discapacidad deben evitar la sobreprotección y la eliminación de actividades por miedos de los profesionales. Estas situaciones hacen que las personas con discapacidad sean menospreciadas y sus capacidades para una práctica deportiva satisfactoria se vean eliminadas. Se debe ayudar a la persona con discapacidad siempre que lo necesite, pero dejándole la iniciativa para que sea ella quien lo pida (Olayo, 1999).



Snow Running Sierra Nevada 2018

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Las estrategias metodológicas como hemos visto anteriormente se centraran en la adaptación de espacios, material, tiempos, tareas, agrupaciones y de forma generalizada dar un espacio de práctica efectiva a todas las personas independientemente de su condición.

Las personas con discapacidad sensorial necesitan una serie de adaptaciones y ayudas comunicativas y de seguridad que facilitan y aumentan la participación y la motivación hacia la misma. En las actividades de baja montaña se aconsejará el uso de bastón de senderismo para apoyo en caso de tropiezos y según la experiencia de la persona el uso de la cuerda guía. En caso de rutas de media y alta montaña optaremos por la utilización de la barra direccional y las variantes que están surgiendo cada día.

Las personas con discapacidad física según el grado de movilidad requerirán adaptaciones para la práctica en silla de ruedas, muletas, andador o bastón, y con problemas

de movilidad en terreno con dificultad usaremos la silla joëllette. En todos los casos es necesario conocer el terreno que la persona sepa en todo momento a qué tipo de terreno se enfrenta y si quiere ir ofrecerle las ayudas que estén en nuestra mano. Debemos recordar que este manual no pretende eliminar barreras que la naturaleza nos ofrece sino superación de retos de forma cooperativa en el momento que la persona con discapacidad está dispuesta y motivada a realizar una actividad concreta ya sea una ruta por una vía verde o una ascensión a una cumbre.

Las personas con discapacidad intelectual necesitan la aclaración de conceptos, la simplificación de las explicaciones para llevar a cabo las tareas y tiempos reducidos que no provoquen fatiga cognitiva, sobre todo en los primeros momentos de práctica.



Foto: Rafael López Ordoñez (Ruta Hand Bike)





05

GRADUACIÓN DE ACTIVIDADES

La graduación de rutas y actividades de montaña están medidas con diferentes escalas y métodos en los que no se contempla la diversidad de la población que puede llegar a realizar la actividad. En estas escalas se detalla desde el kilometraje, la cantidad de esfuerzo, las condiciones de la pared hasta las condiciones del material.

El método MIDE un sistema de comunicación de características para valorar las exigencias físicas y técnicas del recorrido. Aunque su objetivo era unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones, deja de lado aquellas características fundamentales para personas con discapacidad. El grado de esfuerzo físico no tiene en cuenta

problemas cardiacos o metabolicos, la duración no tiene en cuenta los tiempos en casos de problemas en la movilidad y aunque en algunos casos se diferencia entre sendero, senda y camino en ningún caso indica tipo de terreno, posibilidades de inundación o incluso si hay época de poda y es posible en una franja de meses encontrar ramas.

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Medio Severidad del medio natural</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo | |
|  <p>Itinerario Dificultad de orientarse en el deitinerario</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear | |
|  <p>Desplazamiento Dificultad en el desplazamiento</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para matener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión | |
|  <p>Esfuerzo Cantidad de esfuerzo necesario</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 De 1 h a 3 h de marcha efectiva 3 De 3 h a 6 h de marcha efectiva 4 De 6 h a 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva | <p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p> |

Cuadro resumen MIDE- Extraído del manual MIDE

La escala Hüsler y el método EPES son las utilizadas para la graduación de las vías ferratas. En ambas se tratan factores como distancia entre agarres, condiciones del material de anclaje, inclinación del terreno, exposición de los pasos e incluso dificultad psicológica y necesidad de equipamiento y material. Pero en ninguna de las dos se indica, en caso de que una persona que necesite ayuda, si existe un espacio que permita dar/recibir apoyo y/o ayuda. Este aspecto no sólo es importante en el caso de incluir en un grupo de vía ferrata a personas con discapacidad sino en el caso de personas que necesiten alguna ayuda.

En el caso de la escalada en roca, el sistema francés de graduación considera la dificultad según los movimientos y la longitud de la vía. Estos números son asignados normalmente

por escaladores expertos que no tienen en cuenta factores de problemas de movilidad, problemas de visión, o problemas en el análisis de la complejidad de la vía. Son factores que se podrían añadir en la descripción y a las condiciones generales de la graduación de vías.

Actualmente hay una escala en elaboración que es la adaptación de la MIDE en la que se están trabajando y detallando aquellos aspectos que presentan un problema en la inmediatez de la realización de una actividad por la falta de información. Además como referencia la Escala GALEO (López-Pastor, Pérez-Brunicardi, y Iglesias, 2003) presentada como una alternativa a la escala MIDE pero orientada sólo a personas con discapacidad intelectual.

06

MATERIALES ESPECÍFICOS PARA LA INCLUSIÓN

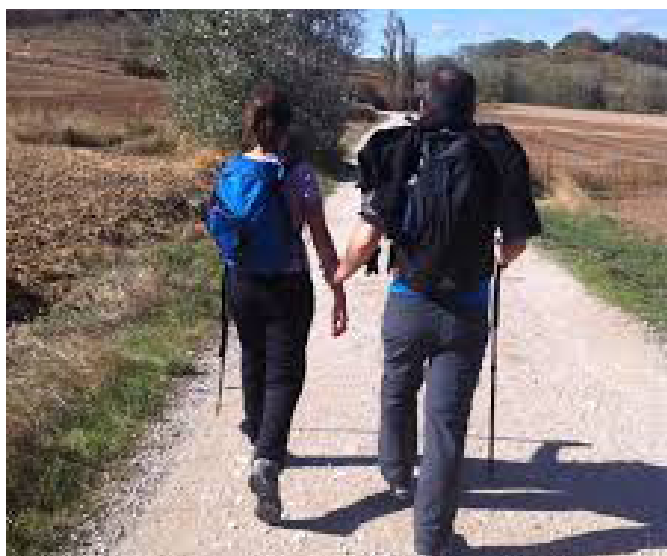
El material es un elemento determinante de la inclusión en algunas actividades de montaña. Este material puede facilitar la movilidad, ser informativo, fácilmente manipulativo, motivador y previene accidentes. En función de las características de las personas que accedan a la actividad es posible la necesidad de uso de diferente material adaptado. Principalmente, nos centraremos en las sillas Jöelette y en las barras direccionales, dos elementos básicos para facilitar a las personas con discapacidad el acceso al medio natural.

TÉCNICA GUÍA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

La barra direccional es una barra cilíndrica de unos 3 metros en la que se colocan tres personas en fila sujetándola por el mismo lado. La persona que ocupa el primer puesto tiene que tener una visión completa, la persona que ocupa el segundo lugar puede ser ciego o tener resto de visión y la que ocupa el tercer y último lugar debe de tener resto de visión como mínimo. El objetivo es que el guía vaya marcando el camino a seguir, mientras que la persona que ocupa el último lugar da estabilidad al conjunto, con el fin de que la persona ciega pueda adaptarse a las irregularidades del terreno con cierta garantía de éxito. Las barras son desmontables para facilitar su transporte y la idea práctica originaria era la de ayudar a las personas con discapacidad visual a desplazarse por el medio natural. Fue ideada por el doctor Carrascosa, miembro del grupo de montaña de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) (Bueno Sequera, 2012).

En el uso de la barra direccional deberemos tener en cuenta las pautas que se detallan a continuación e iniciar la práctica en senderos y rutas fáciles hasta que se domine el uso de la barra.

Antes de iniciar la actividad o en un inicio en el que no sea necesaria la barra la técnica guía del codo será la más utilizada siendo un agarre suave como en la imagen.



Técnica guía codo- Elaboración propia

¿Cómo acompañarle?

- Situarse medio paso por delante para permitir que se coja de nuestro brazo. La indicación para que se sujete se puede hacer verbalmente o a través de un contacto directo.
- El guía y la persona con discapacidad visual deberán llevar el brazo próximo al cuerpo para transmitir y recibir la información adecuadamente. Ambos estarán lo más relajados que sea posible.
- La persona guiada cogerá el brazo del guía justo por encima del codo, colocando el dedo pulgar en la parte lateral interna del brazo de éste, mientras los otros cuatro dedos se cierran sobre la parte lateral externa. La sujeción debe ser lo suficientemente firme para mantener el contacto pero evitando que resulte incómoda.
- La persona con discapacidad visual irá medio paso por detrás del guía para poder reaccionar adecuadamente a la información que éste le transmita.
- El paso de los dos debe ser coordinado, adecuado a su velocidad y a las características del medio por el que se desplazan.
- Mientras caminan el guía puede ir dando información sobre el ambiente o la ruta.
- El guía debe colocarse habitualmente en el lado opuesto en el que la persona lleva el bastón.
- No se debe coger en ningún caso el bastón o la ropa para guiarlo ni empujarlo por detrás

En el caso de la barra direccional debemos tener en cuenta que en la parte delantera se colocará un guía sin discapacidad, en la parte trasera podrá ir un guía con o sin discapacidad que tenga la suficiente agudeza y campo visual para asistir al guía principal y en la parte central irá la persona con discapacidad visual con menor grado de visión y en algunos casos ciego total. Intentaremos que el grupo que llevan la barra sean de similar condición física y corporal.



Miguel- Teo y Marcos- Foto facilitada por la Asociación Muevete por los que no pueden

Posición del guía: Situarse siempre delante de la persona con deficiencia visual, para permitir que ésta se coja de nuestro brazo. (Algunas personas con deficiencia visual prefieren caminar sin cogerse al guía, en cualquier caso, debemos ir delante ya que nuestros movimientos le servirán de referencia sobre las características del terreno).



Paco- Alberto- Juan- Travesía de Resistencia de Aracena 2017 (Elaboración propia)

Posición del brazo: No debe existir una posición rígida, el guía deberá llevar el brazo lo más relajado posible lo que facilita la transmisión de información. Sólo en el caso de personas con problemas de equilibrio o muy mayores se debe mantener una postura determinada.



Posición del agarre de barra

En caso de algún riesgo de caída u otro peligro la barra se lleva del lado del valle o del peligro



Fotos de apoyo al guiado con barra direccional (Elaboración propia)

En el momento en el que el peligro cambia de lado, deberemos cambiar la posición de la barra al otro costado elevándola por encima de la cabeza y cambiándola de mano.



Fotos de apoyo al guiado con barra direccional (Elaboración propia)

Ante un obstáculo elevado el primer guía levantará la barra más o menos en cuestión de la altura a superar, ya sea una piedra o una escalera.



En el caso de ser una escalera indicaremos cadencia y número de escalones, al llegar al último avisaremos de la finalización de la escalera.



En el caso de una depresión en el camino o algún desnivel actuaremos igual que en la subida pero bajando ligeramente la barra el guía principal.



Sí bajásemos una escalera indicaríamos la cadencia, el número y al llegar al final el último escalón.



En la subida o bajada de escalones o piedras altas el guía principal bajará antes para indicar el momento justo de bajada y ayudarse del bastón sí fuese necesario. Sólo se



dará la vuelta sí el desnivel a salvar es demasiado alto para la persona que nos acompaña.



En la subida de cuestras pronunciadas se pondrá la barra ligeramente en contra de la dirección de la pendiente, poniéndose totalmente perpendicular en el caso de necesitarla tanto en subida como en bajada.



En el cruce de pequeños ríos o corrientes de agua indicar el sitio donde cruzar con el bastón.



En los descansos o avituallamientos los guías deben repartirse las funciones para poder descansar los tres componentes de la barra y reponer fuerza. Uno de los guías acompaña a la persona con mayor discapacidad visual al avituallamiento si lo hubiera, y el segundo guía sostiene la barra y está pendiente de la incorporación a la marcha.

Todas la fotos de este apartado son de elaboración propia.

TÉCNICAS BÁSICAS DE GUIADO CON SILLA JOËLETTE

La Joëlette es una silla todo terreno adaptada con una sola rueda que puede ser portada por dos personas que colaboran en el desplazamiento y en la que la persona con movilidad reducida va sentada en ella. Fue inventada por el guía de montaña francés Jöel Claudel, con el objetivo de salir de ruta con su sobrino Stéphane, persona con discapacidad física. La silla se ha ido perfeccionando y aunque el modelo más extendido es el monorueda hay uno de dos ruedas y otro con tamaño de silla infantil.

Aunque se puede llevar en terrenos con poca dificultad técnica entre dos personas, para el manejo y ayuda en los momentos de cambio y descanso se recomienda ser tres acompañantes por cada silla.



CM Anyera participando en las Jornadas Andaluzas de Montaña Inclusiva- elaboración propia

Importante como medida de seguridad y prevención es necesario que la persona que va montada en la silla lleve un casco para evitar posibles golpes en la cabeza. Además debemos asegurarnos que la persona está en una situación confortable según sus características y la climatología que tengamos el día de la ruta.



CM Pandetrave

Antes de iniciar la marcha deberemos instalar al pasajero:

1. El tercer acompañante debe colocarse en la parte trasera de la Joëlette, mientras los otros dos ayudan al pasajero a instalarse en el asiento (prever riesgo de desequilibrio).
2. Bajar los reposapiés al máximo.
3. Volcar el brazo delantero hacia abajo o quitarlo completamente.
4. Instalar al pasajero.
5. Abrochar el cinturón: si la persona se mantiene con dificultad, puede ser necesario asegurar la sujeción del tronco con la ayuda de un arnés de cuatro puntos (opcional).
6. Ajustar el reposacabezas y fijarlo.
7. Ajustar la altura, la profundidad y la inclinación de los reposapiés y cinchar los pies.
8. Volver a poner el brazo lateral en su sitio.



Rutas Siles Accesible- Foto realizada por Club excursionista Villa de Siles



Rutas Siles Accesible- Foto realizada por Club excursionista Villa de Siles

Estabilidad de la Joëlette en parada:

1. Elegir preferentemente un terreno llano y duro.
2. Si la silla se encuentra en una ligera pendiente o las patas estabilizadoras corren el riesgo de hundirse, es aconsejable poner piedras debajo de las patas.
3. Asegurarse de apartar bien las patas traseras.

La Joëlette siempre debe mantenerse en equilibrio en la rueda, no sólo para evitar los esfuerzos inútiles, sino también para garantizar la comodidad al pasajero y prevenir riesgos de caída.

Papel del acompañante trasero:

- En primer lugar y lo más importante: debe encontrar el punto de equilibrio general. Se consigue el equilibrio delante-detrás ajustando la altura de los brazos traseros en función de la inclinación del terreno. El asiento del pasajero
- Siempre tiene que estar en horizontal y todo el peso de la Joëlette debe estar en la rueda. Se debe evitar volcar el peso hacia delante o hacia atrás.
- Atención: la posición de las manos encima de la talle puede ser peligrosa a causa de la dificultad para mantener el equilibrio.
- Debe entrar en el interior de los brazos en las curvas muy cerradas y en los descensos.
- Debe comprobar el buen ajuste del freno antes de los descensos.
- Durante las subidas debe empujar en dirección a la rueda del sillón, y no hacia la pendiente.



Montes solidarios

Papel del acompañante delantero:

- El acompañante delantero sólo tiene un papel de seguridad con el mantenimiento del equilibrio pero no debe oponerse a la altura de los brazos impuesta por detrás: debe propulsar el aparato sin estorbar el equilibrio.
- No debe llevar la Joëlette, excepto cuando se atraviesan obstáculos.
- Debe escoger el itinerario más adecuado para el paso de la rueda: guiando los brazos y levantándolos para ayudar a franquear de obstáculos.
- Durante los ascensos, el acompañante delantero debe equiparse con el arnés de tracción y fijarlos a los ganchos de refuerzo para tirar de la Joëlette.
- Durante los descensos, el acompañante delantero nunca debe desequilibrar el aparato hacia abajo (cuidado con las mochilas voluminosas que pueden engancharse en los brazos de la silla)



CM Anyera realizando La desértica

El tercer acompañante:

- Ayuda al paso de obstáculos. En este caso, se pone lateralmente, a la altura del asiento y lo levanta.
- Es especialmente útil en las subidas fuertes: ayuda a la propulsión tirando hacia adelante con una cincha que se fija con 2 presillas a los cuernos de los brazos delanteros.
- La cincha debe pasar alrededor de las caderas y estar bien tensa. La tracción siempre debe hacerse en el eje de los brazos para no estorbar a los otros acompañantes. La tracción con la cincha es especialmente eficaz en las pendientes sin obstáculos y sin curvas cercanas (de tipo pistas forestales).



Club Mala Cara Running

Ojo: se deben amortiguar las sacudidas al máximo para la comodidad del pasajero.

- No se debe dejar caer el asiento bruscamente tras el paso de los obstáculos o cuando se bajan escalones.
- La opinión del pasajero es importante.
- No olvide que la Joëlette se practica en grupo: ¡un pasajero y dos o tres acompañantes!

07

CONCLUSIONES

Las actividades al aire libre y en la montaña deben apreciarse como un medio para un desarrollo personal y un fomento del bienestar y la salud tridimensional en las personas que presenten algún tipo de discapacidad.

La necesidad de acudir al medio natural se amplía no sólo a la conservación sino que la práctica de actividad física ayudará a mantener y mejorar la salud. Se relaciona la creación de hábitos de práctica física con espacios naturales.

Entre los contenidos que podemos trabajar en las actividades físicas en medio natural están la orientación deportiva, la orientación recreativa, senderismo, marcha nórdica, marchas, acampadas entre otras muchas.

Todas y cada una de las actividades posibles ofrecen multitud de posibilidades que se incrementan en la medida que damos la posibilidad de acceso e inclusión de las personas con discapacidad y esta inclusión se convierte en un valor añadido de la actividad y no en un elemento disruptivo.

En estos momentos es necesario realizar un trabajo de identificación de espacios inclusivos, de formación en los recursos mínimos y formar a los agentes que forman parte de los clubes, grupos, asociaciones o entidades formados por personas con discapacidad, guías, técnicos y acompañantes.

En conclusión las actividades físicas en medio natural con un carácter inclusivo proporcionan un ambiente enriquecedor para toda la sociedad, convirtiendo en barreras elementos de aprendizaje y mejora para todos los participantes sin excepciones. De este modo las actividades físicas en medio natural pueden ser un espacio de aprendizaje en el que compartir y aprender todos juntos sin limitaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz-Rodríguez, V., Caballero-Blanco, P.J., Saénz- López, P., Fernández-Gavira, J., (2019). Barreras percibidas por deportistas con diversidad funcional visual y guías en carreras por montaña. *Retos*. 36, 107 - 112.
- Alcaraz-Rodríguez, V., Fernández-Gavira, J., Caballero-Blanco, P.J., Saénz- López, P. (2018). Las carreras por montaña en el colectivo con diversidad funcional visual. *E-motion Revista de Educación, Motricidad e investigación*, 8, 63-69.
- Alcaraz-Rodríguez, V., Caballero- Blanco, P., Fernández-Gavira, J. y Saénz- López, P. (2018). Sensibilización y formación: elementos clave para la participación inclusiva de personas con diversidad funcional visual en carreras por montaña. *EmasF Revista Digital de Educación Física*, 54, 99- 113.
- Arribas- Cubero, H. (2012) El montañismo como práctica de ocio inclusivo. *Revista Pedagógica Adal*, 15 (25), 27-32.
- Arribas- Cubero, H. (2015). Senderos Escolares Inclusivos. En Arribas- Cubero, H y Fernández- Atienzar, D. (Coord.) *Deporte Adaptado y Escuela inclusiva*, p. 93-108. Barcelona: Grao.
- Arribas, H, Fernández-Atienzar, D., & Vinagrero, J.A. (2008). Caminar por la naturaleza: un planteamiento de ocio e inclusión. *Revista Tandem*, 27, 17-27.
- Borrero. M.L. Díaz, R. y Martínez, B. (Coord.) (2016). *Manual de buenas prácticas sobre accesibilidad en espacios naturales de Andalucía*. Granada: Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio. Junta de Andalucía.
- Bueno, F.J. (2012). *Manual de guiado de ciegos en montaña*. Madrid: Editorial IBERSAF.
- Carrascosa, J. A. (2002). Montañismo. En Castrillón, E. (ed.) *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales* (161-173). Madrid, España: Federación Española de Deportes para Ciegos.
- Carrascosa, J. A. (2013). *Bien de altura*. Madrid: FEMAD.
- Consejo Superior de Deportes (2010). Guía para la práctica deportiva. *Deporte para un mundo mejor*. Madrid: CSD y UNICEF.
- Fernández-Atienzar, D, González-Lázaro, J., Arribas-Cubero, H. (2018). Senderismo inclusivo: accesibilidad al medio natural en Castilla y León. *EmasF Revista Digital de Educación Física*, 54, 41- 49.
- López-Pastor, V. Pérez-Brunicardi, D. y Iglesias, P. (2003). *La atención a la diversidad en educación física*. Sevilla: Ed. Wanceulen.
- Luengo, J. (2010). *Ocio para todas las personas y cada una*. Madrid: FEAPS.
- Martínez, J.L., Jofre, A. y Cayo L. (2018). Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España. Madrid: Grupo Editorial Cinca.
- Ministerio de sanidad (2013). Ley 2/2013, de 15 de mayo, de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad. *Boletín oficial del estado* 135, 42591- 42622.
- Navarrete, J. (2009). Adaptación de senderos para personas con discapacidad: el derecho a la experiencia. *Boletín de Interpretación*, 21, 20-23.
- Ortiz Montoya, R. Y Cols. (2002). La escalada: una propuesta de integración con deficientes visuales. *Integración*. Nº 38. (35-39).
- Rodríguez Lorenzo, J.A. (2010) (Coord.) *Guía de Rutas para Joëlette*. Tenerife: Ed Montaña para todos.
- Rodríguez, P.; Muñoz, J; León, F, (2015). Deporte de orientación para personas con discapacidad intelectual. E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 11 (3), 219-227.
- Sanz, D. y Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Simard, C Caron, F. y Skrotzky, K y cols. (2003). *Actividad física adaptada*. Inde. Barcelona.
- Vaíllo, R. R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society & Education*, 55-67.
- Verdugo, M.A. Cómo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación. Salamanca: Amarú, 2006.



ANEXO

SILLAS JOËLLETTE DE USO SOLIDARIO

En este anexo aparecen recogidas todas las entidades sin ánimo de lucro que destinan sillas Joëllette a uso solidario, realizando salidas inclusivas bajo petición, con proyectos de carácter social o prestando la silla para uso particular o asociativo. Este registro se ha realizado con la información contenida en la página de la compañía y bajo petición de asociaciones y clubes que no aparecían en la misma.

| PROVINCIA /LOCALIDAD | ENTIDAD | E-MAIL | DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alava; Vitoria- Gasteiz | Asociación Montes Solidarios | info@montesolidarios.org | Asociación sin ánimo de lucro destinada a acercar el mundo de la montaña y sus deportes, a personas con discapacidad. |
| Alicante | Cumbres sin barreras | cumbressinbarreras@gmail.com | Club deportivo implicado en carreras con silla joëlette y trekking. |
| Barcelona | Rodamunt | juancarlosvazquez@rodamunt.cat | La Asociación Rodamunt tiene como objetivo el posibilitar el acceso a la montaña y al medio natural en general a las personas con movilidad reducida de manera gratuita. Ponemos la disposición de dichas personas o colectivos las sillas joëlettes y un equipo de voluntarios para poder realizar las actividades de manera gratuita. |
| Barcelona | Itinerarios Up Stones | pedrasporcausas@gmail.com | Asociación que cuenta con dos sillas para utilizarlas en espacios naturales. Además, se ha formado un grupo de personas voluntarias para que puedan conducir las sillas o bien Cualquier persona que no pueda acceder al medio natural por una dificultad física o psíquica, puede solicitar realizar un itinerario en una silla Joëlette. |
| Barcelona; Olesa de Montserrat | Ayuntamiento de Olesa de Montserrat | solergj@olesademontserrat.cat | El ayuntamiento organiza el tercer sábado de cada mes que no sea festivo rutas por los espacios naturales del entorno del municipio. |
| Barcelona; Sabadell | Fundación Privada AVAN | avan@amicsdelaneurologia.org | AVAN trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de enfermedades neurológicas, sus familiares y entorno, ofreciendo soporte social, terapéutico y de ocio, y estableciendo un compromiso de atención, proximidad y continuidad. Préstamo de Joëlette, organización de actividades públicas. |
| Barcelona; Terrassa | Casa Nova de l'Obac | cima@cimaprojectes.com | La Diputación de Barcelona pone a Servicio de los visitantes diferentes servicios para facilitar la accesibilidad a diferentes espacios emblemáticos de los parques que gestiona. |
| Burgos; Pradoluengo | Club Montañeros de Pradoluengo | evagarciami@hotmail.com | El club tiene como objetivo promocionar la actividad de senderismo adaptado con personas con discapacidad y la formación de personas que puedan guiar la silla con seguridad. |

| PROVINCIA /LOCALIDAD | ENTIDAD | E-MAIL | DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cáceres; Torrejón el Rubio | Fundación Global Nature | info @fundacionglobalnature.org | NATURALEZA PARA TODOS Es un proyecto de voluntariado y educación ambiental, dirigido a facilitar el disfrute de personas con movilidad reducida a nuestro patrimonio natural . Es posible llevarlo a cabo gracias voluntarios que participan con mucha ilusión y compromiso, y a la joëlette, que permite, a personas con movilidad reducida, conocer lugares a los que nunca habrían llegado. |
| Castellón; Torreblanca | El reto de Gerard | madkali713@gmail.com | Asociación que tiene como objetivo que el máximo de gente tenga la experiencia de disfrutar de la silla por la montaña y puedan ver lo placentero que pueda llegar a ser. |
| Ceuta | C.M Anyera | www.clubanyera.es | Club de montaña que realiza con la silla Joëlette de manera voluntaria con cualquier persona con discapacidad sea niño o adulto tanto carreras como actividades de senderismo. |
| Granada; Loja | Mara Cara Club Running | malacaraclubrunning @gmail.com | Club de montaña que dispone de una silla con la que realiza carreras y actividades de senderismo incluso con personas interesadas en conocer la sierra de Loja. |
| Guipuzcoa; San Sebastian | Club Deportivo Kemen de Personas con Discapacidad | kemen@kemen.org | La idea parte de acercar nuestras montañas a todo aquel que quiera o tenga el sueño de alcanzar una cumbre, realizar una ruta de senderismo, un paseo, o una carrera por su entorno más cercano. Y que por razones de movilidad no pueda acceder a dicho deseo. |
| Huelva; Santa Ana la Real | Ayuntamiento de Santa Ana la Real | alcaldia@santaanalareal.es | El Ayuntamiento pone a disposición gratuitamente de las personas que lo soliciten dos sillas Joëlette para utilizar por los caminos del término municipal de Santa Ana la Real. |
| Jaén; Siles | Ayuntamiento de Siles | manoli_670@hotmail.com | Ponemos a disposición gratuitamente (préstamo), Organizamos actividades públicas. |

| PROVINCIA /LOCALIDAD | ENTIDAD | E-MAIL | DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD |
|----------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| León | Club de Montaña Pandetrave | pandetrave@gmail.com | Realizamos rutas de montaña y senderismo inclusivas. Aptas para personas con discapacidad, para lo que contamos con guías especializados en conducción de personas ciegas o con discapacidad visual y una Joëlette para permitir la participación de personas con discapacidad física, todo ello gracias a la implicación de voluntariado especializado. |
| Madrid | Ana Rengifo Abbad | ana.rengifo.abbad@gmail.com | Uso familiar de Joelette para familiar con discapacidad. La silla suele estar cerca de Malpartida de Plasencia en Extremadura pero no siempre. Préstamo siempre y cuando conlleve seguro RC aparejado. |
| Madrid; Lozoya | Ayuntamiento de Lozoya | lozoyaayuntamiento@lozoya.es | El Ayuntamiento dispone de 4 sillas de senderismo adaptado para personas con movilidad reducida. Las sillas las presta a asociaciones de la zona que realizan salidas periódicas con personas con discapacidad |
| Málaga | Amelgar | alejo@ruralservices.es | El proyecto OCIO INCLUSIVO convierte en accesibles los senderos de la provincia de Málaga a personas con movilidad reducida o con discapacidad. |
| Murcia; Cartagena | Zancadas sobre ruedas | info@zancadassobreruedas.org | Grupo de voluntarios que han promovido la compra de varias sillas y están promocionando su uso en carreras y rutas de senderismo en la zona de Cartagena. |
| Murcia; Lorca | Asociación Apat Lorca | Chumy.correcaminos@gmail.com | Asociación que realiza salidas con la silla Joëlette de manera voluntaria con cualquier persona con discapacidad sea niño o adulto. |
| Ourense | Ayuntamiento de Rodeiro | luis.lopez@rodeiro.org | Ayuntamiento que dispone de varias rutas de senderismo , incluido el Camino De Santiago. Ponemos a disposición gratuitamente (préstamo). |

| PROVINCIA /LOCALIDAD | ENTIDAD | E-MAIL | DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sevilla; Tomares | AFOPRODEI Asociación para el Fomento y Promoción del Deporte Inclusivo | afoprodei@gmail.com | Fomentar y promocionar la práctica en actividades físicas y deportivas al aire libre, de personas con movilidad reducida para realizarlas por ellos mismas. Impartir charlas de sensibilización sobre la Discapacidad y divulgación del Deporte Inclusivo. |
| Tenerife; Santa Cruz de Tenerife | Asociación Montaña Para Todos | info@mptodos.org | Senderismo adaptado, cursos de formación de pilotos de Joëlette, charlas informativas sobre senderismo adaptado con Joëlette. Organización de actividades públicas, intercambio de experiencia por teléfono o por mail. |
| Valencia | Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir" | safd@ucv.es | Desde la UCV, y la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, estamos formando estudiantes en el uso de la Joëlette. Además estamos comenzando un proyecto de investigación donde se van a realizar salidas de senderismo inclusivo a través del uso de Joëlette. |
| Valencia | Itinerarios Águeda | pepaalpuente@yahoo.es | Grupo de voluntarios que cuenta con un silla para realizar rutas con personas con discapacidad en la zona de Puzol y alrededores. |
| Valladolid | Federación Deporte Adaptado Castilla Y León (FECLDMI) | fecledmi@fecledmi.org | FECLDMI organiza y desarrolla el deporte adaptado en la región de Castilla y León. A través de sus sillas Joëlette, facilitamos el acceso al deporte del senderismo. A todas aquellas personas con discapacidad, pedimos que estén federadas con FECLDMI o con FDMESCYL. |
| Valladolid | Federación De Deportes De Montaña, Escalada Y Senderismo De Castilla Y León | javier.gonzalez@fclm.com | Ponemos a disposición gratuitamente (préstamo), Organizamos actividades públicas, Pedimos la adhesión a nuestra asociación. |

04/04

Esta guía didáctica surge de la necesidad de los agentes activos de las actividades de montaña de disponer de herramientas y recursos ágiles y eficientes para poder ofrecer la accesibilidad y la inclusión a todas las personas interesadas en prácticas deportes en la montaña.

La guía va dirigida a clubes, técnicos y monitores de clubes y monitores de actividades de montaña.

GUÍA DIDÁCTICA: MONTAÑA PARA TOD@S

DEPORTE INCLUSIVO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA FEDERADOS Y TÉCNICOS

VIRGINIA ALCARAZ RODRÍGUEZ 2020

Virginia Alcaraz Rodríguez, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el deporte, especializada en deporte adaptado y actividad física inclusiva, y actual responsable del comité de Deporte Adaptado de la FEDME y del área de Montañismo Inclusivo de la Federación Andaluza de Montañismo.

Colaboradora técnica de la federación Española de deportes para ciegos y responsable de proyectos de actividad física inclusiva con diferentes colectivos y entidades.



ESCUELA ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA