

**Formador de Formadores**

**Deporte Adaptado en el Medio  
Natural.**

**4 y 5 de octubre de 2008**



**eventia**

# Deporte Adaptado en el Medio Natural.

## Justificación

- En este inicio del Siglo XXI, nadie pone en duda la importancia que tiene el OCIO para el individuo y la sociedad en general
- LA OMS estima que alrededor de un 10 % de la población mundial, tiene alguna discapacidad
- Actualmente nos encontramos que existen dificultades para el acceso a las actividades en la naturaleza, como parte importante de la oferta de ocio, para diversos colectivos, entre los que se encuentran los colectivos de personas con Discapacidad
- La Actividades en la Naturaleza, ocupan un destacado lugar en la integración social y en el desarrollo de los discapacitados

# Deporte Adaptado en el Medio Natural.

- El turismo y el ocio se han convertido en elementos básicos de nuestra sociedad y, el derecho a disfrutarlo, es un indicador de calidad de vida y un elemento de integración social, igual que lo es el derecho a la educación o al trabajo.
- El disfrute del ocio como una experiencia humana integral, un elemento fundamental para el desarrollo físico, psicológico y social del individuo; en el caso de personas con alguna discapacidad, además, se convierte en factor de vital importancia hacia la plena inclusión.

# Deporte Adaptado en el Medio Natural.

## Justificación

- La Actividades en la Naturaleza se convierten en una poderosa herramienta para la consecución de :
  - Socialización de los discapacitados
  - Integración, a través del trabajo en equipo
  - Beneficios por vivir experiencias gratificantes, que repercuten positivamente en su relación familiar y social.
  - Aumento del bagaje de experiencias
  - Desarrollo de Habilidades básicas y de los sentidos
  - ...
  - En general se consiguen beneficios a nivel Social, Físico y Psicológico

# Deporte Adaptado en el Medio Natural.

## Objetivos:

- ▮ Realizar un acercamiento al mundo de la discapacidad, respondiendo a las necesidades generales del colectivo y a las específicas de cada grupo
- ▮ Trabajar y desarrollar el concepto de Inclusión del Ocio
- ▮ Promover el deporte como experiencia de ocio para personas con discapacidad
- ▮ Desarrollar herramientas que articulen la inclusión en el ocio para las personas con discapacidad

# **Necesidades generales de las personas con discapacidad**

- Frecuentemente los discapacitados, en contextos de ocio, se encuentran con barreras de distinta naturaleza
- La principal barrera no es física sino de Prejuicios
- Se demandan profesionales del ocio, conocedores de la diversidad, que sean capaces de responder a los retos que se plantean desde la discapacidad
- Recursos humanos adaptados en cantidad y en calidad a las necesidades concretas
- Actuaciones concretas en materia de inclusión social

# **Necesidades específicas de las personas con discapacidad**

- **Discapacidad Visual:**
  - Elementos facilitadores de señalización táctil y sonora
- **Discapacidad Física**
  - Medidas en materia de inclusión y facilitación física
- **Discapacidad Auditiva**
  - Elementos facilitadores de señalización visual.
  - Lenguaje de signos
- **Discapacidad intelectual**
  - Intervenciones en materia de inclusión social
  - Recursos adicionales y elementos facilitadores

## **Adaptaciones concretas: Senderismo y discapacidad visual**

- Al unir los dos conceptos, y viendo la diversidad tanto de la etiología del déficit visual como de las diferentes especialidades deportivas, podríamos tener la sensación de que es imposible conjugar ambos conceptos, sin embargo estos últimos años de trabajo en nuestro deporte han demostrado que, con una metodología correcta, las personas ciegas y deficientes visuales pueden practicar este deporte alcanzando un desarrollo excelente.

## Adaptaciones concretas: Senderismo - Montañismo y discapacidad visual

- **Barra Direccional.** medio de movilidad esencial, que nace en el CRE "Antonio Vicente Mosquete" siendo los padres de este invento el carpintero y el médico de ese Centro de la ONCE.
- La barra direccional tiene una longitud de 2'5 m a 3 m y un grosor también de 2'5 a 3 cm de diámetro. Puede ser de madera, de fibra o de aluminio recubierto, de una sola o de tres piezas desmontables. Un guía dirige con los movimientos de la barra al deportista B1, que va seguido de un deportista de categoría B2 o de una persona que ve. En casos de alteraciones importantes de la movilidad, se pueden utilizar dos barras; si existe posibilidad de caída debe estar situada hacia el valle. Estas son algunas de las pautas de una técnica que ha permitido todo tipo de actividades en montaña salvo la escalada, que tiene otras técnicas diseñadas específicamente para personas ciegas por nuestro grupo de trabajo.

# La Barra Direccional

- **La Barra Direccional**
- Ideada por el doctor Carrascosa y presentada en el Congreso de Medicina y Auxilio en Montaña de 1993, en la Universidad de Pamplona, la barra direccional es, hoy por hoy, una de las técnicas más fiables, si no la que más, de orientación en montaña para personas invidentes o con algún tipo de deficiencia visual.
- Se trata de un listón de aproximadamente tres metros de longitud que puede emplearse de forma simple o doble; en el primero de los casos, la barra suele estar fabricada en madera, mientras que en el segundo, el material empleado es el aluminio.
- Agarrados a ella van tres personas: delante, un monitor que va describiendo los accidentes orográficos; en el medio, un alpinista ciego total; en el último lugar, un deficiente visual.
- La barra direccional doble cuenta además con anclajes que añaden un elemento más de seguridad a la cordada.
- La barra simple suele utilizarse en desniveles desde los 200 hasta los 600 metros. La doble, en combinación con arneses y cordajes, en altitudes superiores.

# **Deporte Adaptado en el Medio Natural.**

- VIDEO barras direccionales

# Adaptaciones concretas: Senderismo - Montañismo y discapacidad física

- **La Joëlette** es un vehículo elaborado por el guía de montaña francés (y fundador de la asociación Handi Cap Evasión), Joël Claudel a finales de los años 1980. Se trata de una silla de brazo puesta sobre una rueda (ver imágenes). Permite a aquellos y aquellas que no pueden caminar, moverse por casi todos los tipos de senderos. El fin de la invención era que su sobrino Stéphane (que tenía myopatía) pudiese hacer senderismo en los Alpes con el resto de la familia.
- Físicamente, la Joëlette se compone de un sillón que reposa sobre una rueda (tipo motocicleta). Por delante y por detrás salen dos brazos de 120cm de longitud. La joëlette esta equipada con accesorios de seguridad y comodidad: patas de soporte, cinta de seguridad, sujetador de pies, freno de disco, amortiguación, cojines, reposa-cabeza. Además, se desmonta con facilidad y cabe así sin problema en el maletero de un turismo De un prototipo artesanal, se pasó progresivamente a un modelo industrial que hoy día está comercializado por la empresa CDRD (Francia).

# Deporte Adaptado en el Medio Natural.



# Deporte Adaptado en el Medio Natural.



# Funcionamiento

Para funcionar, la joëlette necesita una tripulación comprendida entre 3 y 4 personas, dependiendo del terreno. Esas personas son: el pasajero, dos pilotos y un tercer piloto para el relevo y para asegurar la seguridad de la marcha. Concretamente el peso del vehículo más el pasajero debe siempre reponer sobre el eje de la rueda. Para ello, el piloto de atrás puede con una palanca, reglar la inclinación del sillón y mantener así el equilibrio. Una vez conseguido este equilibrio, ninguno de los tripulantes lleva el peso en los brazos o en la espalda. El piloto delantero es quien conduce y da la energía para arrastrar. La comunicación entre todos los tripulantes es una condición imprescindible para el buen funcionamiento de la Joëlette. Se considera que con una media jornada de práctica, ya uno tiene la técnica básica. Dada las características técnicas del vehículo, permite pasar por casi todos tipos de terrenos. Es más fácil caminar por un sendero con una joëlette que arrastrando una bici. La limitación de dificultad no es cuestión del material, sino de la técnica y de las fuerzas de los tripulantes.

# Deporte Adaptado en el Medio Natural.



# Deporte Adaptado en el Medio Natural.



# Deporte Adaptado en el Medio Natural.

