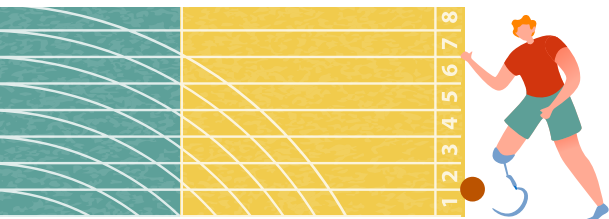




Manual de buenas prácticas para **la organización de eventos deportivos inclusivos**



Diputació
Barcelona



Manual de buenas prácticas para la organización de eventos deportivos inclusivos

El documento que tiene en las manos le puede ayudar a facilitar la inclusión de las personas con discapacidad cuando organice eventos deportivos.

Las observaciones y orientaciones que hallará son sencillas y, para cualquier duda que pudiera tener, al final se recoge una lista de organizaciones que le pueden asesorar y ayudar a comunicar a este sector social el evento que está organizando.

Este manual apuesta firmemente por la inclusión de todo el mundo, sin excepciones. El diseño

universal, que permite la participación sin problemas, contribuye a garantizarla sin que nadie se pueda sentir excluido, pero si su evento no se adecua a este tipo de diseño, las recomendaciones que hallará en este documento podrían serle de ayuda.

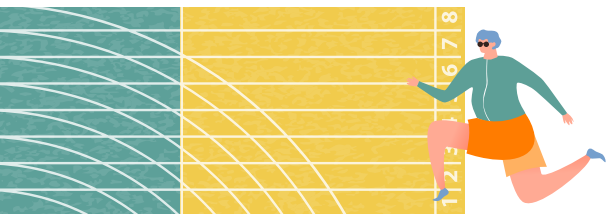
Las orientaciones que aquí se ofrecen constituyen una guía que será necesario ir adecuando y adaptando a las necesidades de cada organización y se refieren tanto a la organización técnica de la actividad deportiva como a la comunicación que se deba hacer del evento.

ESTÁ DIRIGIDO A:

Organizadores no profesionales (entidades deportivas) y personal técnico deportivo municipal.

EL OBJETIVO ES:

Plantear medidas y recomendaciones prácticas que permitan facilitar la inclusión de deportistas con discapacidad en los eventos deportivos, con la finalidad de aumentar su participación.



Prólogo.....	6
01 Conceptos generales a la hora de planificar y diseñar un evento deportivo	
01A Organización del evento deportivo.....	7
01B El plan de comunicación.....	10
01C Recomendaciones referentes a la accesibilidad del evento deportivo.....	12
02 Orientaciones para ofrecer una atención y un acompañamiento correctos a las personas con discapacidad que participen en los eventos deportivos	
02A Adaptémonos a la discapacidad para facilitar la capacidad.....	14
02B Personas con discapacidad física.....	17
02C Personas con discapacidad visual.....	19
02D Personas con discapacidad intelectual.....	22
02E Personas con discapacidad auditiva.....	24
03 Desarrollo de la organización inclusiva de cinco tipos de actividad deportiva	
03A Carrera urbana.....	25
03B Caminata en entorno natural.....	33
03C Fiesta popular en el espacio público.....	37
03D Fiesta sobre ruedas.....	41
03E Actividades deportivas en la playa.....	45
Referencias de interés.....	50
Perfil de los autores.....	53
Conclusiones.....	54



Discapacidad física



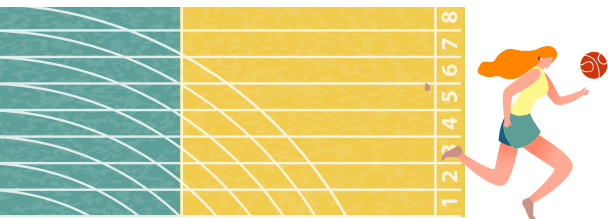
Discapacidad visual



Discapacidad intelectual



Discapacidad auditiva



Prólogo

La Gerencia de Servicios de Deportes de la Diputación de Barcelona apuesta de forma decidida por la promoción del deporte y la actividad física desde su vertiente más social. Entendemos el deporte no como una finalidad sino como una herramienta que es capaz de mejorar la calidad de vida de las personas. En este sentido, y con el fin de favorecer la inclusión de las personas con discapacidad en los eventos deportivos, le presentamos el Manual de buenas prácticas para la organización de eventos deportivos inclusivos, una guía elaborada con las aportaciones de varios autores expertos en el mundo del deporte adaptado procedentes de entidades tan reconocidas como la Facultad de Educación de la Universidad de Barcelona, la ONCE, la Federación Catalana de Parálíticos Cerebrales, el Instituto Barcelona Deportes y el Instituto Guttmann, entre otros.

El objetivo del manual es plantear medidas y recomendaciones prácticas para los organizadores de eventos deportivos que les faciliten la toma de decisiones a la hora de incluir a deportistas con discapacidad en los eventos deportivos de la provincia de Barcelona, con la finalidad de aumentar su participación.

Este manual apuesta firmemente por la inclusión de todas las personas y por el diseño universal de todas las actividades deportivas, que permitan la participación sin excepciones.

Las orientaciones que hallará constituyen una guía que será necesario ir adecuando y adaptando a las necesidades de cada organización, y se refieren tanto a la organización técnica de la actividad deportiva como a la comunicación que deba hacerse del evento.

Cabe decir que la actitud de quien organiza los eventos es clave para poder superar todas las dificultades que, por desconocimiento, pudiera parecer que conlleva la participación de personas con discapacidad, quienes están en todo su derecho a tomar parte en igualdad de condiciones con el resto de los ciudadanos.

Para la inclusión de todas las personas, sin excepciones, es preciso un cambio profundo en la cultura social de nuestros pueblos y ciudades. Debe fijarse el horizonte en una sociedad que haga suyos valores como la solidaridad, la comprensión, la aceptación y el respeto a la diferencia; por tanto, animamos a las entidades locales a centrar sus esfuerzos en hacerse responsables, colectiva e individualmente, para construir una sociedad inclusiva que proporcione independencia, autonomía e igualdad a las personas en riesgo de exclusión. Estos son, en definitiva, los elementos que han inspirado este proyecto y que esperamos que pasen a formar parte de la esencia de las sociedades futuras.





Conceptos generales a la hora de planificar y diseñar un evento deportivo

Organización del evento deportivo

←...→ ANTES DEL EVENTO

El área técnico-deportiva debe diseñar con cuidado el evento deportivo. Es necesario que no sea excluyente y que tenga muy en cuenta la planificación de las tareas y la seguridad de las personas.

Hacemos las siguientes recomendaciones:

- Crear un equipo o comité organizador que incluya un especialista en actividad física adaptada, a fin de garantizar que el evento sea accesible para todo el mundo.
- Diseñar la actividad deportiva teniendo en cuenta el análisis previo de los espacios (valorando, si procede, la altimetría y las pendientes) y siguiendo toda la secuencia cronológica de los participantes.
- Elaborar el plan y los sistemas de comunicación que faciliten la participación de las personas con discapacidad.
- Redactar el reglamento del evento. Si queremos que la prueba sea homologada, se tendrá que solicitar el permiso a las federaciones correspondientes.
- Determinar los recursos humanos necesarios para el desarrollo de la actividad, sus funciones y la ubicación.
- Elaborar el presupuesto.
- Establecer el plan de logística: desde el montaje hasta la recogida del material.

Qué hay que preveer

- La circulación de participantes en las distintas actividades y la señalética.
- Los petos o las camisetas para el personal de la organización, de un color determinado y fácil de identificar.
- El perfil del itinerario.
- La ubicación de los avituallamientos y de los puntos de control.
- Un servicio de repuestos y reparación de los materiales (para participantes con movilidad reducida).
- La gestión de los abandonos (vehículo adaptado).
- Los servicios o las actividades paralelas a la actividad principal, accesibles y bien señalizados: espacios para aparcar, baños químicos, duchas, servicio de masajes, guardarropa en espacio cubierto, feria del deporte, actividades infantiles, etc.
- La presencia de transporte público adaptado.
- La disponibilidad de alguna silla de ruedas para poder prestarla en caso de que la persona con discapacidad tenga problemas técnicos o mecánicos con la suya durante el transcurso del evento.

Qué debe incluir como mínimo el reglamento

- Lugar y fecha del evento.
- Período de inscripciones (deben definirse los días de inicio y cierre).
- Descripción de las actividades.
- Trámites y procedimientos para autorizar la participación de menores de edad.
- Definición del tiempo de duración de la actividad y, si procede, del tiempo de paso por distintos puntos del itinerario.
- Potestad de la organización de modificar el recorrido u otros aspectos del reglamento por causas de fuerza mayor.
- Número máximo de participantes.
- Ayudas técnicas, guías o acompañantes con los que pueden contar los deportistas con discapacidad.
- Sistema de identificación de los deportistas (teniendo en cuenta que no sea discriminatorio y que sirva para una mejor organización y atención al participante: trabajar con los dorsales con colores de fondo y/o con pulseras, por ejemplo).
- Derechos y deberes de los participantes.
- Requerimiento o no del certificado de discapacidad al participante.
- Criterios de suspensión o de cancelación de la actividad.

SEGURIDAD

Hay que velar por el cumplimiento de la normativa.

- Contratar seguros de responsabilidad civil (RC) y de asistencia médica, licencias deportivas federativas o póliza de accidentes personal o colectiva, y solicitar permisos al Servicio Catalán de Tráfico, a la policía local y/o al ayuntamiento para la ocupación del espacio público, parque natural, etc., y la homologación de la federación correspondiente, si procede.
- Elaborar un plan de autoprotección (PAU) o un estudio básico de seguridad y autoprotección.
- Incorporar protocolos de actuación ante situaciones de riesgo.

Cómo tenemos que gestionar la inscripción

- Diseñar el formulario de inscripción para que sea comprensible y fácil de cumplimentar.
- Poner a disposición de los participantes el formulario en tres idiomas (catalán, español e inglés), como mínimo.
- Tener presente lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos.
- Especificar en el formulario la discapacidad del deportista y aspectos relacionados con sus necesidades o sus formas de desplazamiento (silla de ruedas manual, cochecito para niños con movilidad reducida, muletas, etc.).
- Establecer una dirección física para que se puedan realizar inscripciones presenciales, definiendo días y horarios de atención al público.

Preparar las encuestas de satisfacción

- La interna, dirigida a la organización —incluidos los voluntarios—, y la externa, dirigida a los participantes.



DURANTE EL EVENTO

Proponemos las siguientes recomendaciones:

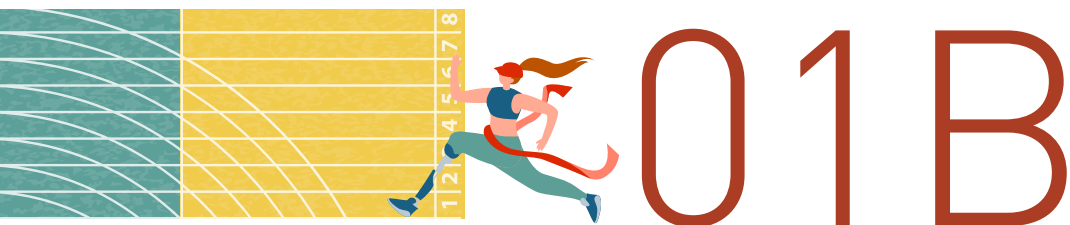
- Celebrar una sesión informativa (briefing) con el equipo organizador para recordar las consignas de organización y repasar los aspectos relacionados con el plan de autoprotección (PAU), el estudio básico de seguridad y protección, el plan de comunicación y otros planes específicos del evento.
- Comprobar la presencia de los recursos humanos y materiales, así como el funcionamiento de los sistemas de comunicación (walkie-talkies, teléfonos móviles) y de los servicios de sonido (megafonía).
- Verificar la accesibilidad del recorrido y de los espacios. (Es recomendable disponer de espacios protegidos del sol, la lluvia, el viento, etc.).
- Proteger y señalar los obstáculos identificados.
- Colocar la señalización procurando sobre todo que se vea correctamente: carteles, paneles informativos que faciliten la información sobre recorridos y espacios de actividad, etc.
- Ubicar los servicios al deportista y las actividades paralelas, los espacios de avituallamiento y los espacios que tengan reservados (aparcamientos y baños adaptados).
- Montar las zonas y/o cajones de salida donde se colocarán los participantes en función de sus características y/o capacidades, si procede.
- Recibir a los participantes, los guías y los acompañantes en el espacio de práctica.
- Atender incidencias y abandonos (vehículo adaptado).
- Desarrollar actividades paralelas de sensibilización dirigidas al público asistente.



DESPUÉS DEL EVENTO

Proponemos las siguientes recomendaciones:

- Comprobar que la prueba se haya terminado, que los últimos participantes hayan llegado en el tiempo estipulado, e identificar si ha habido algún abandono, en el caso de que se trate de una carrera o caminata.
- Pedir el comunicado médico para saber si hay incidentes de orden sanitario y conocer su estado.
- Coordinarse con la policía local para determinar la apertura del circuito, itinerario o espacio utilizado y de las vías públicas afectadas, e identificar posibles incidencias.
- Retirar el material utilizado en el evento.
- Efectuar una gestión y tratamiento adecuados de los residuos.
- Recoger y analizar las encuestas de satisfacción y las sugerencias de los participantes y de los miembros de la organización.
- Celebrar una reunión de cierre y valoración con el equipo organizador.
- Disponer de una colección de fotografías y vídeos del evento que se pueda hacer llegar a los medios de comunicación, si procede.
- Elaborar la memoria del evento, incluyendo las incidencias y las propuestas de mejora de cara a futuras ediciones.



Conceptos generales a la hora de planificar y diseñar un evento deportivo

El plan de comunicación

←...→ ANTES DEL EVENTO

La organización debe definir las estrategias comunicativas y las acciones que faciliten la inclusión de las personas con discapacidad y todas las medidas (de orden interno y externo) que la favorecerán.

El plan de comunicación nos permitirá atraer a nuevos deportistas, fidelizar a los que ya teníamos y conseguir patrocinadores, además de generar interés por parte del público.

La información que se publique debe dar visibilidad a todas estas acciones, y la imagen de la campaña publicitaria debe transmitir con mucha claridad la idea de que se trata de un evento abierto a todo el mundo, sin excepciones.

Hay que elaborar el mensaje, crear la imagen y trabajar la información de la forma más adecuada para que llegue al público objetivo que nos interesa.

Podemos distinguir entre las consideraciones que hacemos en el ámbito interno (plan de co-

municación interna) y las que hacemos para dar a conocer nuestro evento (plan de comunicación externa).

El plan de comunicación interna está dirigido al personal de la organización, incluidos los voluntarios o las empresas contratadas. Es necesario informarlos de todo lo referente a la relación con las personas con discapacidad y deberíamos ayudarlos a conocer la manera más adecuada e inclusiva de dirigirnos a ellas.

El plan de comunicación externa nos ayuda a comunicar nuestro evento. Por un lado, es necesario escoger los medios de comunicación más adecuados en función de quién deseamos que participe: prensa, radio y TV locales, correo a entidades, carteles, etc.; medios digitales como webs y blogs especializados y redes sociales, teniendo en cuenta los que sean propios del sector de las personas con discapacidad, como las federaciones de deporte adaptado. Por otro, hay que diseñar el mensaje a difundir (imagen y lemas).

←...→ DURANTE EL EVENTO

Es importante que los voluntarios y el speaker ('locutor'), en tanto que imagen visible de la organización, tengan en cuenta lo establecido en el plan de comunicación (los voluntarios a la hora de relacionarse con las personas con discapacidad durante el evento y el locutor cuando tenga que referirse a ellas en sus comentarios).

Es conveniente facilitar en mano al locutor una serie de recomendaciones para ayudarlo a utilizar un lenguaje respetuoso y con terminología adecuada en este evento inclusivo.

← ... → DESPUÉS DEL EVENTO

Después del evento, la comunicación sigue siendo importante.

- Las notas de prensa que informen sobre el evento deben mostrar imágenes inclusivas, un agradecimiento a las entidades participantes y la difusión de indicadores de participación, entre otros.
- Los resultados deben publicarse, sobre todo cuando el evento esté reconocido por la federación correspondiente.
- Las encuestas de valoración o el buzón de sugerencias deben incluir ítems relacionados con la comunicación, con el objetivo de mejorar los aspectos afines.
- Debe redactarse una memoria de la actividad dirigida a los patrocinadores, con los parámetros anteriores.



OTRAS ACCIONES COMUNICATIVAS

Entrenamiento con la participación de destacados deportistas con discapacidad / Encuestas

PUBLICIDAD

Previsión de lonas, paneles, pantallas de buena visibilidad y folletos para comunicar



Conceptos generales a la hora de planificar y de diseñar un evento deportivo

Recomendaciones referentes a la accesibilidad del evento deportivo

El espacio en el que se desarrolla el evento debe ser accesible a todo el mundo.

Debe prestarse especial atención a los siguientes aspectos:

- Si hay espacios con alguna dificultad de acceso, será necesario informar de ello, señalarlos y adecuarlos. Si hay algún elemento de riesgo, deben ponerse todas las protecciones y señalizaciones necesarias.
- Debe comprobarse que las salidas de emergencia, los planos de evacuación, los espacios de avituallamiento y otros elementos del evento sean accesibles y respeten el proyecto inicial.
- Debe definirse correctamente la manera de llegar al lugar del evento y al espacio de práctica.
- El recorrido o el espacio central de la actividad debe estar libre tanto de barreras arquitectónicas y urbanísticas como de obstáculos que puedan generar riesgos o que impidan la movilidad.
- Hay que reservar aparcamientos adaptados.
- Deben tenerse muy en cuenta otros aspectos como el ancho de paso, el material de separación (como las vallas), los paneles de información, etc., para facilitar la accesibilidad a las personas que tengan limitaciones de movilidad o de otro tipo.
- El espacio para la entrega de premios debe ser amplio y preferentemente llano. En caso de disponer de podio, hay que asegurarse de que sea accesible y adaptado.
- Si hay diferente altimetría en el espacio, debe especificarse su porcentaje, sobre todo si se prevé que habrá participantes en silla de ruedas, y deben preverse itinerarios que garanticen el acceso.
- Deben garantizarse y/o instalarse servicios, duchas y vestuarios accesibles y adaptados.
- El espacio de recogida de dorsales o de información debe disponer de mostradores con una altura adecuada (85 cm).
- El espacio de avituallamiento debe tener la altura adecuada para todo el mundo y prever voluntarios que puedan entregar la bebida/o la comida en mano a las personas que lo necesitan (de 85 a 120 cm), con un circuito alternativo si fuera necesario para facilitar su servicio.
- Si hay agujeros abiertos en espacios de paso (como tapas de alcantarillado), deben señalizarse y taparse para evitar que las ruedas puedan quedarse atrapadas y provocar caídas.
- Deben evitarse, siempre que sea posible, los circuitos con trazados que presenten resaltes puntuales.

ANTES DEL EVENTO

Debe analizarse el perfil y las características de las personas inscritas para elaborar un plan que cubra sus peculiaridades logísticas.

- Las distintas posibilidades de aproximación y el acceso a las zonas reservadas en el aparcamiento deben documentarse gráficamente, así como especificarse las plazas reservadas a las personas con discapacidad.
- Es necesario documentar gráficamente e informar a todo el mundo de los recorridos y sus detalles, definir la implantación logística e identificar los lugares de riesgos potenciales y las zonas de avituallamiento y apoyo a las personas con discapacidad.
- Los recorridos deben ser accesibles: hay que evitar desniveles bruscos, pavimentos irregulares, esquinas, objetos y situaciones de riesgo potencial en todo el trayecto entre el aparcamiento y el lugar del evento.

- Debe preverse la señalización de aproximación a las zonas de aparcamiento para los participantes que lleguen con medios de desplazamiento propios.
- Los servicios asistenciales y los medios de evacuación deben conocer y definir las formas de actuación y los lugares de atención más adecuados, así como reservar los medios específicos que las personas inscritas pudieran requerir.
- Deben preverse baños químicos adaptados en los distintos espacios del evento.
- Es necesario determinar las zonas logísticas y de servicios adaptados.
- Los sistemas de comunicación auditiva (megafonía) y visual (carteles, pancartas, señalética) deben cubrir las necesidades de todas las personas, en todos los espacios del evento.

DURANTE EL EVENTO

Antes de empezar

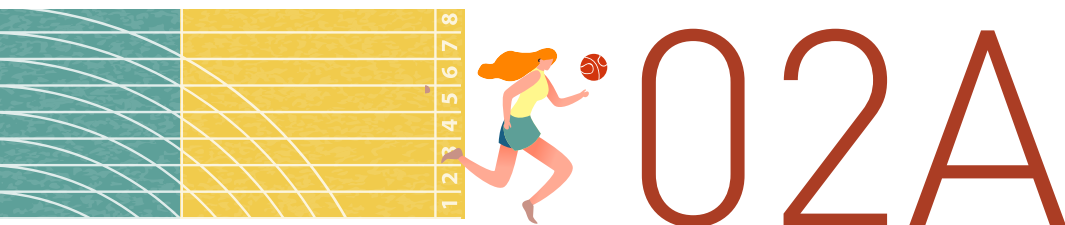
- Es necesario verificar todo el plan logístico previsto para el evento y prestar especial atención a la señalización, a los elementos de riesgo que tienen que estar protegidos y a la supresión de barreras arquitectónicas y urbanísticas.
- Debe notificarse el visto bueno a la organización.

ESQUEMA DE TODO EL EVENTO:

- Con la definición, características y ubicación de todos los espacios singulares.
- Con los caminos accesibles y los rangos y los flujos de movilidad previstos antes, durante y después del evento.
- Con toda la documentación, los permisos y los seguros.

DESPUÉS DEL EVENTO

- Deben dejarse activos los baños químicos hasta dos horas después del fin del evento.
- Debe mantenerse la señalización de salida de vehículos (de acuerdo con los servicios municipales de orden) hasta tres horas después del fin del evento.



Orientaciones para ofrecer una atención y un acompañamiento correctos a las personas con discapacidad que participen en los eventos deportivos

Adaptándonos a la discapacidad para facilitar la capacidad

■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

La propuesta que le presentamos tiene como objetivo dar a conocer consideraciones y recomendaciones que pueden ayudar a los organizadores de eventos deportivos en los que participen personas con discapacidad a saber cuál es la mejor manera de comunicarse y relacionarse con ellas, de tal modo que puedan ser más independientes en su práctica de la actividad física y deportiva.

- La relación debe establecerse desde el respeto y sin estigmatizaciones ni ideas preconcebidas.
- Debemos tener cuidado de no hablar mal del deportista con discapacidad, del mismo modo que no criticamos al deportista veterano ni al que participa a ritmo lento sin buscar en ningún momento una marca. Cada persona es como es y no podemos categorizar las respuestas de todo el mundo; se trata de respetar a la persona y de ser considerados con la diversidad.
- Debemos hablar de deportistas o de personas que participan en eventos deportivos.



■ ■ ■ RECOMENDACIONES GENERALES ■ ■ ■

- Es necesario tener presente que cualquier persona con discapacidad es singular y que, por tanto, tiene unas capacidades y unas limitaciones diferentes. No debemos dar nada por sentado; hay que preguntar siempre, no prejuizar. Cada persona es un mundo.
- Debemos actuar con naturalidad y evitar las situaciones y las actitudes estresantes que puedan derivarse del desconocimiento, la falta de planificación, etc. La paciencia es un factor primordial en la atención a las personas con discapacidad.
- No hay que ignorar nunca a la persona, tampoco cuando parezca que no nos escucha.
- No debemos sentirnos incómodos al hablar sobre las posibles dificultades de una persona para participar en el evento deportivo. Debemos demostrar siempre nuestra voluntad de ayudar y colaborar en todo lo que necesite.
- Hay personas que no parece que tengan dificultades. No debemos sorprendernos si nos piden que las ayudemos; estas situaciones deben vivirse con naturalidad.
- El sentido común siempre debe prevalecer ante cualquier situación.
- Hay personas que, por sus circunstancias personales, pueden necesitar un espacio con cierta privacidad. Preguntémosles sin miedo y seamos empáticos.
- A veces, las personas con discapacidad van acompañadas. Aun así, siempre debemos dirigirnos en primer lugar a la persona con discapacidad. Si es necesaria alguna explicación adicional o tenemos que terminar hablando con el acompañante, ya se irá viendo a lo largo del diálogo, de forma natural.

Relativas al trato con la persona

- Debemos mantener siempre un trato cordial y respetuoso, como ya hacemos con todos los participantes.
- Evitemos infantilizar a la persona; los adultos no son niños.
- Debemos ver siempre a la persona, sin tener en cuenta sus dificultades y valorando siempre sus capacidades.
- Si la persona presenta grandes necesidades de apoyo y no sabemos cómo comunicarnos o relacionarnos con ella, no debemos dudar en dirigirnos a sus acompañantes.

Si observamos que la persona tiene problemas de atención

- Tenemos que procurar transmitir la información utilizando un lenguaje claro, sencillo y comprensible.
- Es necesario mirar siempre a la persona cuando hablamos con ella y tenemos que asegurarnos de que nos escucha.
- Debemos asegurarnos de que se entiende todo (qué, dónde, cuándo y cómo) lo que pedimos o explicamos.

Si observamos que la persona está nerviosa

- Nuestro discurso debe ser calmado y tranquilizador, y tenemos que evitar intervenciones que puedan estresarla.
- No debemos entrar nunca en conflicto. Hay que evitar conversaciones que vayan subiendo de tono y puedan ofender a la persona.
- Si la vemos muy desorientada o excitada, presenta limitaciones comunicacionales, etc., las conversaciones pueden resultar difíciles, pero siempre debemos mantener una actitud calma y no caer tampoco en la sobreprotección.

Si tiene dificultades para hacer uso del habla o la escritura

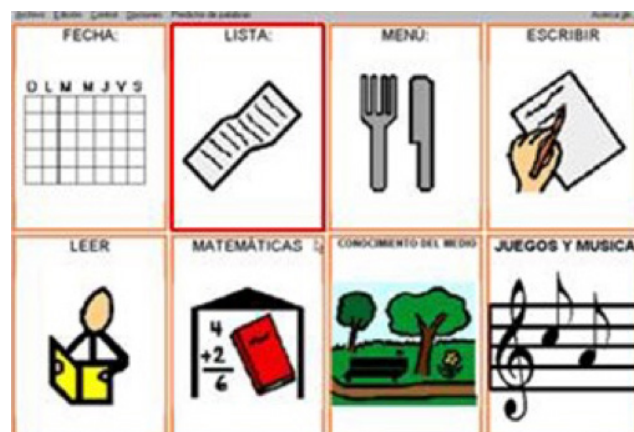
Podemos utilizar alguno de los sistemas aumentativos y alternativos de comunicación (SAAC), que incluyen sistemas manuales y gráficos para facilitar la comunicación, como:

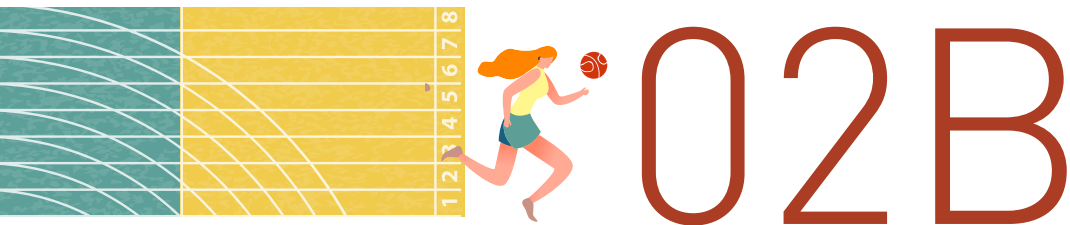
- Paneles de comunicación: hojas de plástico transparente, trípticos, libritos o carpetas con pictogramas o imágenes. Los paneles de comunicación se pueden crear específicamente para la actividad.
- Comunicadores electrónicos con voz digitalizada, sintetizada o combinación de ambas voces, para generar el mensaje.

Puede que la persona nos diga que desea utilizar alguno de estos sistemas de apoyo, pero en ciertos casos tendremos que ser nosotros quienes demos el primer paso e insistir en que los usen, para facilitar la comunicación.

En el caso de los comunicadores, la persona puede utilizar el suyo.

- Debemos tenerlo presente, ya que es posible que pida nuestra colaboración para utilizarlo y poder comunicarse.





Orientaciones para ofrecer una atención y un acompañamiento correctos a las personas con discapacidad que participen en los eventos deportivos

Personas con discapacidad física



Si tiene capacidad de marcha

En el acompañamiento se pueden dar tres situaciones:

- Que tengan capacidad para desplazarse sin la ayuda de ningún material de apoyo.
- Que utilicen una muleta o dos (imagen 1), lo cual puede implicar dificultades a la hora de manipular objetos. Debemos tener en cuenta que su marcha es más lenta que la de las personas sin discapacidad.
- Que utilicen un andador, anterior (imagen 2) o posterior (imagen 3). Tienen las mismas limitaciones que los usuarios de muletas para manipular objetos.



Si utiliza silla de ruedas

Hay sillas de ruedas manuales autopropulsables (imagen 4), otras que no lo son (imagen 5) y sillas de ruedas de motor (imagen 6).

- Las personas que se desplazan en silla de ruedas manual autopropulsable pueden ser independientes o necesitar pequeñas ayudas para desplazarse.
- Las que se desplazan en silla de ruedas de motor son, en principio, totalmente independientes en sus desplazamientos.
- Las que van en silla de ruedas no autopropulsable dependen de su acompañante. Antes de empezar la actividad hay que preguntarles si necesitan que alguien las acompañe para hacerla. En caso afirmativo, hay que agarrar la silla por los mangos de empuje (nunca por otros puntos ni por partes de la silla que se puedan desmontar, como podrían ser los laterales o los pedales).



Algunas sillas manuales disponen **de un sistema antivuelco** (imagen 7) que es muy eficaz para evitar caídas pero imposibilita subir los bordillos.

- Para facilitar esta acción, se puede dar la vuelta al sistema antivuelco y volver a ponerlo una vez superado el obstáculo.
- Para subir un escalón, tenemos que ponernos de espaldas, levantar las ruedas delanteras de la silla y subirlo.
- Para bajar, se puede hacer de espaldas o de cara, teniendo en cuenta que si se escoge esta segunda opción hay que levantar las ruedas delanteras de la silla. Esta técnica es más peligrosa si no se tiene suficiente práctica.

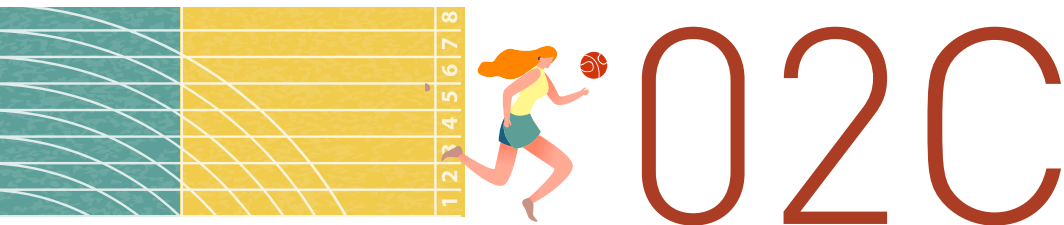


Transferencias

En ocasiones hay que ayudar al usuario a pasar de su silla de ruedas a otra silla o elemento para realizar la actividad. Esta maniobra debe hacerse entre dos personas: una se pone detrás y la agarra por el antebrazo, por debajo de la axila, y la otra, por debajo de las rodillas.

- El lateral de la silla debe quitarse antes, y las dos personas se ponen de acuerdo para pasar al usuario después de contar hasta tres. Debe hacerse de manera segura.

Es importante que las personas que efectúen esta transferencia flexionen las rodillas para evitar posibles lesiones de espalda.



Orientaciones para ofrecer una atención y un acompañamiento correctos a las personas con discapacidad que participen en los eventos deportivos

Personas con discapacidad visual



Relación y comunicación

La comunicación con las personas con discapacidad debe estar normalizada.

- Hay que evitar la sobreprotección y ajustar la ayuda a las características propias de la persona con discapacidad visual y a la actividad. La comunicación sincera y directamente relacionada con la actividad es imprescindible para conseguirlo.
- Antes de intervenir debemos preguntar a la persona si necesita algo, esperar su respuesta y actuar en consecuencia.
- Si queremos informar a alguien sobre una actividad determinada, debemos averiguar primero sus necesidades, conocimientos y práctica previa en esta actividad en concreto.
- Hay que hablar lento y claro. No es conveniente gritar ni forzar la voz.
- No debemos sustituir el lenguaje verbal por gestos. Podemos hacerlos, pero tendremos que verbalizarlos y explicarlos. No es conveniente utilizar palabras como «aquí», «allí», «esto» o

«aquello», sino que deberíamos decir: «delante de ti», «a tu derecha» o «a tu izquierda», «detrás de ti», etc.

- Debemos ser precisos con el lenguaje y evitarla saturación.
- Para situar los objetos, podemos nombrarlos y decir dónde están mientras acompañamos la mano de la persona para que los toque, si procede.
- Podemos utilizar con normalidad los verbos «ver» o «mirar», que las personas con discapacidad visual emplean habitualmente.
- Debemos informar a la persona sobre todo lo referente al ámbito de la seguridad, como los materiales y las acciones para conseguir garantizarla.
- La anticipación es un factor importante para poder superar los miedos o inseguridades (en caso de que se manifiesten). A veces, puede ser conveniente informar de las acciones a realizar en caso de conflicto y practicarlas con la persona. Debemos evitar exclamaciones como: «¡cuidado!», «¡alerta!», «¡ajojo!» o «¡al tanto!» en voz alta, ya que pueden llegar a provocar ansiedad y no informan sobre las acciones para protegerse. Es preferible utilizar palabras como «alto», «para», «salta», etc., para, seguidamente, informar sobre la situación y la solución a fin de evitar la situación de peligro.

Debemos distinguir entre las personas con ceguera total y las que tienen baja visión.

- Las personas con baja visión es posible que tengan un nivel de autonomía suficiente para realizar varias actividades sin guía. Suelen participar acompañadas pero no van unidas por una cuerda en actividades lúdicas.
- Las personas con ceguera total suelen apuntarse a las actividades con su guía, que suele ser experto en estos tipos de guiaje.

Si no llevan guía propio para realizar la actividad y debe ofrecérselo la organización, hay que tener presente que la persona que ejerza como guía debe contar con una marca superior a la distancia elegida, en caso de tratarse de una actividad competitiva, para poder ir informando y adecuarse al ritmo y al tipo de zancada o brazada del participante.

En una carrera a pie, el guía debe acompañar a la persona con una cuerda. Debe situarse en el lado derecho y agarrar la cuerda con la mano izquierda, de tal modo que la persona ciega la agarre con la mano derecha. Si ambos deportistas mueven los brazos coordinadamente, las piernas irán sincronizadas y el guiaje será correcto y cómodo.

- El guía debe ir informando de los aspectos más significativos de la carrera: tipo de terreno, posición, tiempos parciales, futuros cambios de inclinación del terreno, proximidad de la meta, etc.
- Es necesario pactar los términos de esta comunicación antes de la carrera. Si hay que pasar cerca de un obstáculo, como un árbol, el guía debe pasar junto al obstáculo de tal modo que la persona guiada quede lo más lejos posible del mismo.

En una travesía de natación en aguas abiertas, el guía lleva una cuerda o una goma que lo une a la persona guiada. El lugar donde se ata varía en función de cada participante. Puede ir atada de cintura a cintura, a la muñeca y la cintura, o de muñeca a muñeca...; la elección depende de la comodidad de ambos deportistas. También se utiliza la voz para ayudar en el guiaje e ir juntos, y que la cuerda o la goma no se tense en exceso.

En la natación en una piscina, se utiliza una goma con unos mosquetones en los extremos que se po-

nen en las corcheras y ayudan a los participantes a hacer los virajes de manera autónoma. En una competición de natación se usan unos bastones que tienen una pelota blanda en un extremo. A una distancia previamente pactada se da un golpe suave en la cabeza a la persona para avisarla de la proximidad de la pared y que pueda hacer el viraje.

En ciclismo, el tándem es un elemento imprescindible. Se requiere una buena comunicación y anticipación.

En actividades lúdicas como tirolinas, rocódromos, circuitos de animación y otras, debemos informar sobre las características de la actividad, su seguridad, altura y velocidad, y ponernos de acuerdo con las personas con discapacidad visual, por si quieren realizarlas o prefieren pasar a la siguiente actividad. Es posible que, para tener más seguridad y control, las personas con discapacidad quieran tocar los materiales propios de la actividad y conocer su funcionamiento.

En una actividad de carrera por montaña se necesita el acompañamiento de dos guías y se utiliza el bastón direccional, una barra de 2,80 metros y tres mangos para situar a los tres corredores. La persona ciega va en medio, y los guías, uno delante y otro detrás.

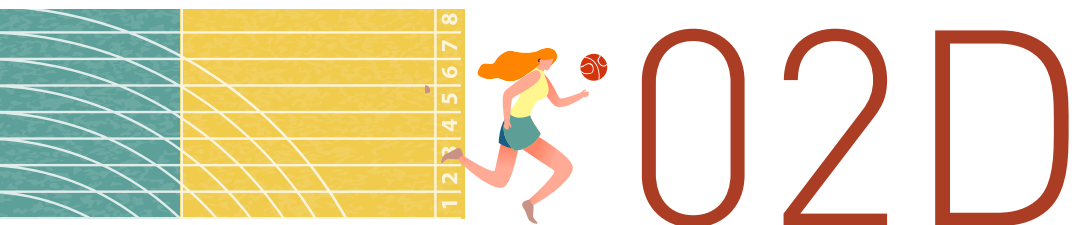


El acompañamiento previo y posterior a la actividad

Cuando a la persona con discapacidad visual no la acompaña un guía propio, hay que tener en cuenta cómo debe hacerse el acompañamiento en el momento previo o posterior a la actividad.

- La primera interacción para que nos agarre del brazo podemos hacerla de palabra o por contacto directo. Tenemos que ponernos delante de la persona y de lado, para que note que estamos allí y facilitar que nos agarre del brazo. En general, debemos situarnos en el lado opuesto a aquel en el que lleve el bastón.
 - La persona guiada debe agarrarnos del brazo por encima del codo, poniendo el dedo pulgar en la parte interior y los demás dedos en la parte exterior. Debe procurar que la presión sea poco molesta.
 - Tenemos que situarnos medio paso por delante y andar sin hacer giros bruscos ni cambios de velocidad, y anticipando verbalmente el entorno que sea relevante y afecte al itinerario que seguimos.
- Debemos ir dando información sobre el entorno que sea relevante para la actividad que se tenga que hacer o los gustos y las peticiones de la persona a la que guiamos.
 - Ante un paso estrecho debemos colocar el brazo de la persona guiada hacia atrás y avisarla diciendo «paso estrecho».
 - Para subir y bajar escaleras, hay que parar y situarse delante y en perpendicular a la escalera para indicar si es de subida o de bajada.
 - Si tenemos que indicar un asiento, lo haremos acercándonos por detrás y colocando la mano de la persona guiada en el respaldo. Si nos acercamos de frente, haremos que sus rodillas rocen el asiento o le indicaremos verbalmente que lo tiene delante.
 - En ningún caso debe agarrarse a la persona por el bastón o la ropa para guiarla, ni empujarla desde atrás.
 - Si una persona lleva un perro lazarillo, debemos preguntarle si desea agarrarse de nuestro codo o prefiere ir sola.





Orientaciones para ofrecer una atención y un acompañamiento correctos a las personas con discapacidad que participen en los eventos deportivos

Personas con discapacidad intelectual



Para favorecer la participación de las personas con discapacidad intelectual, deben tenerse presentes siempre los apoyos necesarios y adecuados para cada persona que estén relacionados con la comunicación, la movilidad, la autonomía y/o la capacidad de regulación de la conducta que describimos a continuación.

Partimos de la premisa de que la información previa a la competición, evento o actividad es básica.

Conocer la capacidad comunicativa y comprensiva de la persona es fundamental para poder ofrecerle un buen apoyo y acompañamiento, así como facilitar y posibilitar su participación de la manera más autónoma posible.

Personas autónomas y que no presentan ningún tipo de dificultad o pocas en la vertiente comunicativo-comprensiva

No necesitan ningún tipo de apoyo. En estos casos solo hay que comprobar:

- Que la persona realmente ha comprendido todo lo que se le ha explicado o todo lo que es necesario que sepa en relación con su participación en el evento.
- Que la persona comprende perfectamente la situación y la actividad o prueba y que, en caso de necesitar algún apoyo, será lo suficientemente autónoma para pedirlo. En este caso resulta muy útil poder especificarle y/o enseñarle la persona a la que se puede dirigir en caso de necesitar el apoyo, así como indicarle a dónde tendría que ir.

Personas que presentan algunas dificultades en el aspecto comunicativo-comprensivo

- Es necesario ofrecerles apoyo, lo cual está relacionado con nuestra manera de expresarnos.
- Tenemos que saber transmitir la información utilizando un lenguaje claro, sencillo y comprensible. Debemos hablar poco a poco y con claridad. Al dar instrucciones o formular preguntas, debemos ir de una en una y evitar el lenguaje ambiguo.

- Hay que repetir las consignas importantes para dejarlas claras.
- Podemos esperar más tiempo de lo habitual para recibir la respuesta.
- Nos ayudará mucho la gestualidad, incluso el uso de expresiones un poco exageradas para reforzar la comunicación hablada.
- Mirar siempre a la persona cuando hablamos con ella y reclamar su atención facilita la comunicación.
- No debemos confiar en actitudes que puedan enmascarar la comprensión. Debemos comprobar que realmente nos han entendido, a partir de preguntas sencillas a las que se tenga que responder sí o no, o que obliguen a escoger entre las opciones presentadas.

Personas que presentan grandes dificultades en el aspecto comunicativo-comprensivo

Si fuera viable, es importante disponer de información detallada de sus demandas y necesidades. En eventos puntuales, resultará difícil y tendremos que contar con la ayuda de alguien cercano a la persona y que la conozca de primera mano.

Personas con dificultades de regulación de la conducta

- Es importante respetar su espacio vital y evitarles la percepción de sentirse prisioneros en una gran aglomeración.
- En ocasiones, el ruido exagerado también puede provocarles mucho estrés.
- Deben evitarse los tiempos de espera largos para disminuir el nivel de estrés de la persona o para no generarlo.





Orientaciones para ofrecer una atención y un acompañamiento correctos a las personas con discapacidad que participen en los eventos deportivos

Personas con discapacidad auditiva



La falta de capacidad auditiva de estas personas puede ir acompañada de dificultades en el desarrollo lingüístico y comunicativo. Por tanto, en el trato con personas con discapacidad auditiva es necesario asegurar la comprensión de las consignas y de la información general del evento, lo cual es difícil si se ofrece exclusivamente por medio del lenguaje verbal.

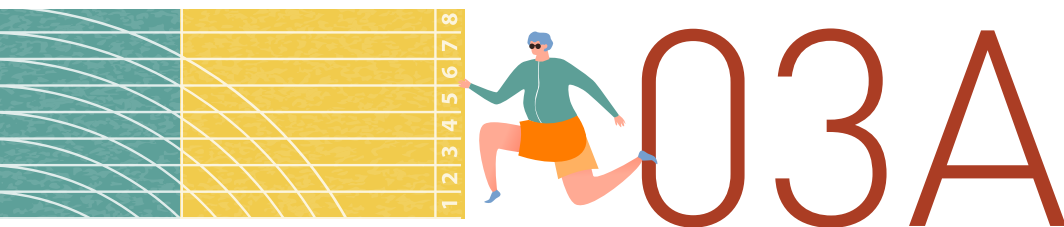
Recursos y estrategias

Las personas con discapacidad auditiva suelen comunicarse mediante la lengua oral. Aun así, existe una minoría que utiliza la lengua de signos, que es su manera de comunicarse e interactuar. En este caso, la organización debería tener prevista la contratación de los servicios de un intérprete en lengua de signos.

Si el participante es una persona que normalmente se comunica a través de la lengua oral, en las situaciones de diálogo tenderá a utilizar como apoyo a la comprensión lo que le digamos con los labios.

De ser así, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- La lectura labial requiere capacidades especialmente desarrolladas de atención, concentración, observación fina y continuada y rapidez perceptiva. Por ello, deben evitarse las explicaciones excesivamente largas y se recomienda que se complementen con recursos visuales.
- Debe garantizarse que la persona tenga la posibilidad de ver con claridad la cara de la persona que da las informaciones y velar por la posición frontal y una distancia adecuada. Cuando escribimos notas mirando el papel de encima de la mesa, o nos movemos, no siempre mantenemos la posibilidad de que nuestro interlocutor nos vea la cara con la claridad suficiente.
- Debemos hacer hincapié en reformular lo que hemos dicho si no nos entienden. No tenemos que repetir lo mismo, sino plantear lo que hemos expresado de manera distinta.
- Hay que destacar el qué, el cómo, el cuándo y el dónde de las propuestas que hagamos.



Desarrollo de la organización inclusiva de cinco tipos de actividad deportiva

Carrera urbana



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

Hay que distinguir entre las personas que participan en silla de ruedas y las que son ambulantes. Las segundas deben contar con la máxima información posible sobre el circuito para poder valorar su participación, o tener la opción, como personas con discapacidad, de seguir un itinerario alternativo.

Es importante definir un punto de salida en caso de que tengan muchas dificultades en la marcha, para que puedan participar en la carrera sin peligro de ser «atropelladas» por el resto de los participantes.

- Facilitar la inscripción en la web:
 - Explicitar los plazos, los horarios y el precio.
 - Incluir en el formulario las casillas correspondientes a silla de ruedas / movilidad reducida sin uso de silla de ruedas.
 - Informar sobre los premios, si procede.
- Situar la zona de inscripción presencial en un espacio sin barreras arquitectónicas, y especificar claramente en la web el lugar, las fechas y los horarios.
- Planificar los tiempos de paso. Los participantes con carro de atletismo son muy rápidos y debe calcularse su tiempo de paso para ver

cómo afecta al resto de la carrera. En este caso, es recomendable que salgan 3-5 minutos antes que el resto de los deportistas, para evitar posibles atropellos en carreras muy concurridas, siempre y cuando antes se haya acordado con la policía local y/o los servicios de seguridad de la carrera.

- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras arquitectónicas:
 - Calles anchas, sin obstáculos ni pendientes, iguales o menores al 4 % preferentemente.
 - Superficie lisa con el mínimo de alteraciones de paso (pasos de cebra elevados, etc.).
 - Poca altimetría, desniveles del recorrido mínimos o poco pronunciados.
 - Información concreta del recorrido, lo más detallada posible. El participante debe poder valorar si necesita apoyo para llevar a cabo la actividad.
 - Evitar, siempre que sea posible, un recorrido poco estable (por ejemplo, con adoquines).
- Diseñar una salida y una llegada accesibles:
 - Escoger espacios anchos, llanos y seguros.
 - Señalizar con un distintivo de silla de ruedas las entradas entre vallas para que los usuarios de silla de ruedas puedan acceder a la salida, así como, del mismo modo, a la zona de llegada.
 - Poner personal en cada acceso para velar por que las entradas las utilicen deportistas con movilidad reducida y usuarios de silla de ruedas.

- Reservar espacios de aparcamiento cerca de la salida. Si la llegada está situada en otro punto, hay que tenerlo en cuenta, ya que el participante debe recoger su silla «de calle» para acceder al podio (si procede). Puede haber una persona voluntaria de acompañamiento que informe al deportista. Hay que disponer también de un servicio de transporte adaptado para volver al punto de origen.
- Determinar el sistema de identificación de los participantes (dorsal, chip, pulsera...).
- Facilitar la recogida presencial del dorsal:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad física para garantizar que se les preste una atención adecuada.
 - Buscar o habilitar lugares accesibles y con aparcamiento cerca.
 - Si se prevé una participación elevada, habilitar una calle de recogida de dorsales solo para personas con alguna discapacidad, y diferenciar a las que tienen movilidad reducida de las que utilizan silla de ruedas.
 - Colocar un baño adaptado en el lugar de recogida presencial del dorsal.

DÍA DE LA CARRERA

- Garantizar la presencia del personal de vigilancia y acompañamiento de atletas.
- Comprobar que las barreras arquitectónicas y urbanísticas se han suprimido.
- Disponer de un coche escoba adaptado.
- Garantizar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas usuarios de silla de ruedas para facilitarles la recepción del producto.
- Informar por megafonía sobre los resultados y los ganadores de las distintas categorías.
- Señalizar el punto de encuentro al final del evento para que los distintos grupos dispongan de un punto de reagrupamiento claro después de llegar.
- Organizar la zona donde se entregan los premios:
 - Señalizar el acceso desde la meta con el distintivo específico.

Tener personal para recibir a los participantes y acompañarlos a la zona de premios, si procede.

- Disponer de un único podio accesible y seguro al que se pueda acceder sin ningún riesgo (rampas con barandillas) y donde se reciban los premios de forma confortable, segura y visible, tanto para el público como para los medios de comunicación.
- Considerar si las medallas pueden llevar imágenes representativas de los distintos perfiles de participante.

EJEMPLO DE MODIFICACIONES O ADAPTACIONES DE UN REGLAMENTO GENERAL:

1. Garantizar que el recorrido sea accesible para personas en silla de ruedas.
2. Informar de que se puede participar en la actividad solo en silla de ruedas o con carro de atletismo. No se permite el uso de patines, patinetes, bicicletas, triciclos o bicicletas de mano, entre otros.
3. Especificar el recorrido, la distancia y el tiempo máximo para terminar la carrera.
4. Recordar que, si se desea optar a la clasificación final y a los premios, es necesario aportar una copia de la tarjeta acreditativa de la discapacidad en el momento de recoger físicamente el dorsal.
5. Informar de que las categorías son excluyentes: una misma persona no puede ser premiada en dos categorías distintas.
6. Informar de que los participantes en silla de ruedas saldrán entre 3 y 5 minutos antes del horario oficial de la carrera.
7. Recordar que se otorgarán trofeos en la categoría de silla de ruedas siempre que hayan terminado la prueba un mínimo de tres deportistas con movilidad reducida, sean hombres o mujeres.
8. Informar de que la organización se reserva el derecho a dejar que participen sillas de ruedas eléctricas.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio. (La inscripción de los guías debe ser gratuita.)
 - Información accesible. En el siguiente enlace se ofrecen las pautas de accesibilidad web para facilitar el acceso de las personas con cualquier tipo de discapacidad: www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/.
 - Formulario de inscripción que facilite la transcripción en braille o por voz, siguiendo las normas de accesibilidad anteriores.
 - Casillas para que los participantes hagan constar su discapacidad y si participarán con guía.
 - Casillas para que, si la organización tiene la posibilidad de ofrecer guías, los participantes puedan solicitarlos, y para preguntar la marca del atleta en varias distancias, escoger el corredor guía adecuado y concertar el lugar de salida.
 - Difusión de la prueba entre las federaciones y entidades que se ocupan de las personas con discapacidad. En Cataluña, la Federación Catalana de Deportes para Ciegos (FCECS) y, si pueden participar menores, el Centro de Recursos Educativos para Discapacitados Visuales ONCE de Cataluña (CREDV ONCE).
- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Calles anchas y seguras, sin obstáculos ni otros factores de riesgo.
 - Superficie lisa con el mínimo de alteraciones posible.
- Diseñar una salida y una llegada accesibles:

- Espacios anchos y llanos, menores o iguales a 5-6 metros.
- Facilitar la recogida del dorsal:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad visual para garantizar que se les preste una atención adecuada.
 - Ofrecer a los guías, en el momento de recoger el dorsal de los corredores con discapacidad visual, un peto que los identifique y que deben devolver al terminar la carrera.
 - Prever la atención personalizada con una calle de recogida de dorsales solo para participantes con discapacidad visual.

DÍA DE LA CARRERA

- Garantizar la presencia del personal de vigilancia y acompañamiento de atletas.
- Comprobar que las barreras arquitectónicas y urbanísticas se han suprimido, tal como se había diseñado, tanto en el acceso a la salida como en el servicio de guardarropa y en los diferentes recorridos.
- Situar a los corredores con discapacidad visual en el segundo cajón de salida, e intentar que siempre salgan en posiciones adelantadas. Esta ubicación garantiza que puedan salir con comodidad y seguridad, porque la concentración de atletas en estas posiciones es menor. Es posible que algunos atletas con nivel paralímpico prefieran salir desde el primer cajón. Se tiene que poder dejar escoger a estos atletas en función de su marca.
- Acompañar a los participantes con un guía o dos para que se inscriban en la actividad correctamente.
- Garantizar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas usuarios de silla de ruedas para facilitarles la recepción del producto. Si los corredores de categoría T11 o B1 llevan guía, se puede pactar previamente a quién se entregará el producto. Si hay que dar el producto directamente a un

corredor ciegototal, se le entregará en la mano, avisándolo antes.

- Informar sobre los resultados según las categorías.
 - Emitir mensajes por megafonía de los ganadores de la categoría.
 - Señalizar el punto de encuentro al final del evento para que los distintos grupos dispongan de un punto de reagrupamiento claro a la llegada.
- Adecuar una zona de premios:
 - Tener personal para recibir a los participantes y acompañarlos a la zona de premios, si procede.
 - Preparar las placas de los trofeos también en braille.
 - Dejar un espacio en el podio para los guías, en caso de ser premiados.



EJEMPLO DE MODIFICACIONES O ADAPTACIONES DE UN REGLAMENTO GENERAL:

1. Garantizar que el recorrido es fácilmente accesible para personas con discapacidad visual.
2. Informar de que se puede participar con 1 o 2 guías de acompañamiento.
3. Especificar el recorrido, la distancia y el tiempo máximo para terminar la carrera.
4. Recordar que, si se desea optar a la clasificación final y a los premios, es necesario aportar una copia de la tarjeta acreditativa de la discapacidad en el momento de recoger físicamente el dorsal.
5. Informar de que las categorías son excluyentes: una misma persona no puede ser premiada en dos categorías distintas.
6. Recordar que se otorgarán trofeos en la categoría de discapacidad visual siempre que hayan terminado la prueba un mínimo de tres deportistas con discapacidad visual, sean hombres o mujeres.
7. Si se trata de una distancia homologada y se desea que la prueba sea oficial, solicitar los permisos al Comité Paralímpico Nacional y hacer cumplir las siguientes normas reglamentarias de carrera:

Los guías deben correr agarrados a una cuerda con los corredores de categoría T11 (corredores con ceguera total) y estos corredores deben entrar antes que su guía en la meta.

- El guía no puede ayudar tirando del corredor T11.
- El guía debe llevar peto. En este caso, hay que prevenir a los jueces de la prueba para que velen por el cumplimiento del reglamento paralímpico, que se puede consultar en la web de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC: www.fedc.es).



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

El diseño de la prueba general es asequible para participantes con discapacidad intelectual y no requiere adaptaciones ni en el circuito ni en las zonas de salida y llegada.

- Ofrecer los siguientes servicios en la web:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Formulario de inscripción sencillo y comprensible (de lectura fácil) para facilitar su comprensión y favorecer que se pueda realizar la inscripción de manera autónoma.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad intelectual.
 - Casilla en el formulario en la que se pregunte si la participación se realizará de forma autónoma e individual o con acompañante. En este último caso, debe facilitarse un peto distintivo al acompañante.
 - Casilla en el formulario para indicar si el participante necesita algún tipo de apoyo en concreto para tomar parte en la carrera y especificar cuál.
- Determinar el sistema de identificación de los participantes (dorsal, chip, pulsera...).
- Facilitar la recogida del dorsal:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad intelectual para garantizar que se les preste una atención adecuada.
 - Tener presente que la persona con discapacidad intelectual que va a recoger el dorsal, aunque vaya acompañada, es la que participa en la carrera y es a quien debemos dirigirnos en primer lugar, aunque después contemos con el apoyo de su acompañante.
- Informar a los participantes y a sus acompañantes de que, cuando hayan entrado en la

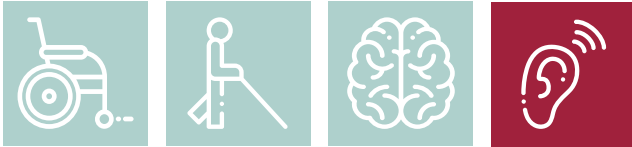
meta, deben ir al punto de encuentro, que se distinguirá con una banderola con un distintivo específico.

DÍA DE LA CARRERA

- Los participantes, en función de su grado de discapacidad, deben ir acompañados de su entrenador, educador o tutor, o de un familiar.
- Los resultados por categorías deben comunicarse por megafonía para informar a los ganadores de cada categoría.
- El punto de encuentro debe estar bien señalizado para que al final del evento los distintos grupos tengan un punto de reagrupamiento claro a la llegada. Hay que utilizar el mismo color en los diferentes elementos empleados.
- La zona de premios debe estar bien señalizada con un distintivo específico desde la meta, donde tiene que haber personal para recibir a los participantes y acompañarlos a la zona de premios, si procede.

EJEMPLO DE MODIFICACIONES O ADAPTACIONES DE UN REGLAMENTO GENERAL:

- Garantizar que se pueda participar con acompañantes.
- Recordar que, si se desea optar a la clasificación final y a los premios, es necesario aportar una copia de la tarjeta acreditativa de la discapacidad en el momento de recoger físicamente el dorsal.
- Informar de que las categorías son excluyentes: una misma persona no puede ser premiada en dos categorías distintas.
- Recordar que se otorgarán trofeos en la categoría de discapacidad intelectual siempre que hayan terminado la prueba un mínimo de tres deportistas con discapacidad intelectual, sean hombres o mujeres.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

El diseño de la prueba general es adecuado para participantes con discapacidad auditiva y no requiere adaptaciones ni en el circuito ni en las zonas de salida y llegada. Las adaptaciones son imprescindibles en el acceso a la información, ya que hay personas que utilizan la lengua oral y otras que usan la lengua de signos.

- Ofrecer los siguientes servicios en la web:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad auditiva, especificando la modalidad comunicativa: lengua oral o lengua de signos.

DIA DE LA CARRERA

- Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad auditiva para garantizar que se les preste una atención adecuada.
- Colocar dos pantallas a lado y lado de la salida para que los participantes con discapacidad auditiva estén informados de los mensajes que se emiten por megafonía.
- Utilizar, si procede, una de las pantallas para los participantes usuarios de la lengua de signos. En una se podría transcribir las informaciones por escrito y en la otra enfocar a un intérprete en lengua de signos.
- Informar sobre los resultados según las categorías.
- Habilitar una zona de premios señalizada con el distintivo específico desde la meta, donde haya personal para recibir a los participantes y acompañarlos a la zona de premios, si procede.





CARRERA URBANA ADAPTADA

Para facilitar la participación de las personas con discapacidad que no pueden completar la totalidad del recorrido por falta de acondicionamiento físico o de habilidades motrices, planteamos un itinerario adaptado. Consiste en recorrer los últimos kilómetros del itinerario desde una salida en un punto del trazado que permita la incorporación de estos participantes a la carrera general sin suponer ningún inconveniente para los demás. Así también se da opción a que participen los familiares, amigos o acompañantes.

■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Añadir al reglamento de la carrera general los artículos que hagan referencia a la prueba adaptada, o crear otros específicos.
- Diseñar un dorsal identificativo pero integrado en el diseño de la carrera general. El color de fondo puede ser distinto si la carrera es multitudinaria.
- Facilitar el proceso de inscripción presencial y grupal.
- Facilitar la recogida grupal de dorsales para los colectivos y las asociaciones.
- Informar de que es obligatorio que los participantes vayan acompañados.
- Incluir toda la información de la carrera adaptada visualmente en la web general, destacada de una manera sencilla (de lectura fácil), con su recorrido, distancia, puntos de salida y llegada, hora de salida, lugar de concentración, opciones de inscripción y recogida del dorsal.
- Decidir qué premios estarán destinados a la prueba adaptada: primeros clasificados y diploma o medalla para todo el mundo.
- Diseñar una salida y una llegada accesibles. Hay

que encontrar el punto de salida adecuado para permitir la incorporación de estos corredores al resto de los atletas de la carrera general y compartir así la misma llegada.

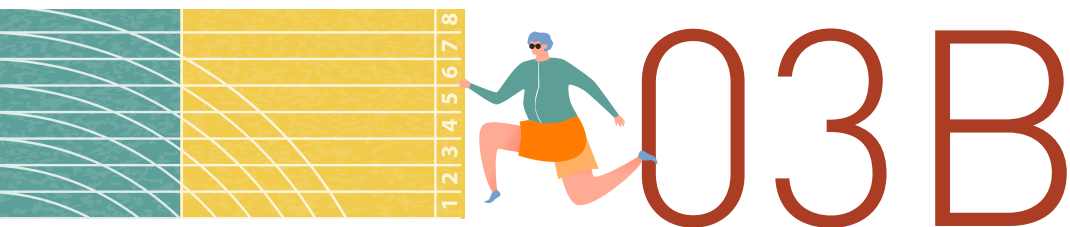
- Buscar un lugar ancho, recto y de mucha visibilidad.
- Utilizar los mismos elementos de la salida general y visibilizarla con un arco de salida y pancartas.
- Señalizar muy bien el punto de encuentro de la llegada con una bandera o estandarte para facilitar el reagrupamiento de los participantes.
- Crear un punto o un área de reposo para los participantes, cerca de la meta y de la zona de premios. Este espacio debe disponer de bebida suficiente y, si procede, fruta. Hay que ubicar también un baño adaptado.
- Disponer de personal especializado que atienda a los participantes, tanto en la salida como en la llegada.

DIA DE LA CARRERA

- Garantizar la presencia de todo el personal de vigilancia y acompañamiento.
- Instalar los elementos distintivos, como plumas o estandartes, con el logotipo inclusivo en los espacios de encuentro.
- Destinar a dos personas de la organización para que reciban a los participantes a medida que vayan llegando y los ubiquen en el espacio de salida.
- Disponer de un refuerzo sanitario preventivo complementario al de la carrera general.
- Tener un juez que dé la salida de manera oficial.
- Disponer de una emisora de radio para tener un sistema de comunicación entre el responsable técnico de la carrera adaptada y el director deportivo general, para coordinar el momento en el que se da la salida de la prueba adaptada y evitar atropellos de los corredores con discapacidad a la hora de integrarse en el resto de los corredores.

- Decidir, en función de los participantes, el momento de la salida. Se recomienda hacerla 40 minutos después del inicio de la carrera general, si esta es de 10 kilómetros.
- Poner un guía que encabece el grupo. Los corredores tienen que poder verlo con facilidad; se le suele poner una señal visual, como un globo gigante, una pluma o algún otro elemento que lo identifique con claridad.
- Poner un guía para cerrar el grupo. Este guía debe preocuparse de ir detrás del último participante y también irá identificado con un globo gigante, pluma o similar.
- Disponer de personal suficiente en la llegada para ir identificando a los participantes y llevarlos a su zona de reposo o reagrupamiento.
- Emitir mensajes por megafonía con los nombres de los ganadores de la carrera (si se establece que tengan premio).
- Señalizar el acceso a la zona de premios con un distintivo específico.
 - Disponer de un único podio accesible y seguro al que puedan acceder sin ningún riesgo (rampas con barandillas) y donde se reciban los premios de forma confortable, segura y visible, tanto para el público como para los medios de comunicación.
 - Disponer de voluntarios que acompañen a los no premiados a la salida del recinto, si fuera necesario, o informara los acompañantes para que vayan a buscarlos.





Desarrollo de la organización inclusiva de cinco tipos de actividad deportiva

Caminata en entorno natural o urbano



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras:
 - Caminos y rutas anchas y seguras.
 - Terreno para recorrer el circuito de forma autónoma, con silla de ruedas eléctrica o manual, o con muletas.
 - Vías sin grandes irregularidades y bien descritas.
 - Poca altimetría, con pendientes menores o iguales al 4 %.
 - Visita previa de los organizadores para definir los espacios a recorrer, realizar las modificaciones y adaptaciones que sean necesarias e indicar las características del circuito.
 - Personal de atención y de información.
 - Si hay pendientes muy pronunciadas, indicaciones para que el participante pueda decidir los recursos que necesita.
 - Posibilidad de ceder alguna freewheel para facilitar el desplazamiento en silla por terrenos inestables.
 - Personal de apoyo en algún espacio puntual para ayudar a superar pequeños obstáculos (por ejemplo, un escalón, una fuerte pendiente que será corta, etc.).
- Diseñar una salida y una llegada accesibles:
 - Disponer de espacios anchos y llanos.
 - Señalizar con el distintivo de silla de ruedas el camino más fácil para que los usuarios puedan acceder a la salida y también a la zona de llegada de la misma manera.
 - Buscar lugares accesibles y que tengan un espacio de aparcamiento próximo; si no lo hubiera, se tendrá que habilitar uno siempre que coincidan la salida y la llegada, o uno para los acompañantes, tanto en la salida como en la llegada.
 - En caso de ofrecerse almuerzo, hay que tener en cuenta que las zonas de pícnic de los espacios rurales suelen ser lugares no accesibles. Es necesario habilitar espacios que sí lo sean (mesas sin bancos de piedra). En algunos casos, también se tendrá que trasladar la silla de ruedas de calle a estos puntos para poder hacer uso de los servicios.
 - Tener personal de atención e información.
- Facilitar la participación:
 - Informar a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad física.
 - Dar toda la información de la ruta con una

descripción de los puntos que pudieran ser conflictivos y de la alternativa de paso para los usuarios de silla de ruedas.

- Ofrecer también esta información a los participantes que se desplacen con muletas antes de la salida.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario para indicar si el participante va en silla de ruedas o utiliza otras formas de desplazamiento.
 - Información de que también se puede realizar la inscripción presencialmente en una zona sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas, especificando claramente el lugar, las fechas y los horarios.

DÍA DE LA CAMINATA

- Garantizar la presencia del personal de vigilancia y acompañamiento de los participantes.
- Colocar mostradores a la altura de una silla de ruedas para poder recoger la documentación.
- Disponer de un espacio de aparcamiento reservado.
- Comprobar que los puntos conflictivos del recorrido y sus alternativas se han señalado adecuadamente.
- Aplicar las soluciones provisionales a las barreras arquitectónicas y urbanísticas de la ruta o itinerario. Algunas de estas barreras se pueden superar con la colocación de listones de madera.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas en silla de ruedas para facilitarles la recepción del producto.
- Tener previsto en el recorrido el uso de la silla Joëlette como alternativa a la silla de ruedas convencional; en este caso, hay que ponerse en contacto con la entidad que las gestiona y contar con personal que esté formado en su conducción.

Además, debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- Colocar más señales del itinerario para no crear confusión en ningún punto del recorrido, especialmente en los cruces de caminos y cambios de dirección.
- Allanar el camino con máquinas, con la colaboración de las brigadas municipales o de la administración competente.
- Apartar las rocas que sirven para prohibir el paso a las motos, teniendo en cuenta la anchura de las sillas de ruedas.
- Recortar la vegetación.
- Colocar picas de madera para delimitar el recorrido en espacios peligrosos y evitar posibles caídas en zonas de riesgo.
- Habilitar un camino para evitar pasar por donde haya coches.
- Delimitar un espacio óptimo en el aparcamiento para poder bajar las sillas de ruedas, facilitar la accesibilidad en los distintos puntos, etc.



El diseño de la prueba general es asequible para participantes con discapacidad visual y no requiere adaptaciones ni en el circuito ni en las zonas de salida y llegada.

■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar una salida y una llegada accesibles en espacios amplios y llanos y con rutas y vías anchas y seguras.
- Facilitar en la web la inscripción, los plazos, los horarios y el precio. (La inscripción de los guías debe ser gratuita.)
 - Formulario de inscripción que facilite la transcripción en braille o por voz, siguiendo las normas de accesibilidad expresadas anteriormente.

- Facilitar la recogida de la acreditación y la guía de participación:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad visual para garantizar que se les preste una atención adecuada.

DÍA DE LA CAMINATA

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Pedir que los participantes vayan acompañados por un guía en función de su grado de déficit visual.
- Prever el uso de la barra direccional, que se puede solicitar a la Federación Catalana de Deportes para Ciegos (FCECS). Sus dimensiones, normativa y características se pueden consultar en la sección de carreras por montaña del sitio www.fcdc.es.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas con discapacidad visual para facilitarles la recepción del producto. Si los participantes llevan guía, se puede pactar previamente darles también el producto del avituallamiento. Si hay que dar el producto del avituallamiento al participante ciego total, se le avisará previamente de que se lo entregarán directamente en mano.



El diseño de la prueba general es asequible para participantes con discapacidad intelectual y no requiere adaptaciones ni en el circuito ni en las zonas de salida y llegada.

■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
- Formulario de inscripción sencillo y comprensible (de lectura fácil) para facilitar su comprensión y favorecer que se pueda realizar la inscripción de manera autónoma.
- Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad intelectual.
- Casilla en la inscripción en la que se pregunte si se participará de forma autónoma e individual o con acompañante.
- Casilla para indicar si los participantes necesitan algún tipo de apoyo concreto para realizar la caminata y especificar cuál.
- Proceso de inscripción presencial y en grupo.
- Información de la caminata en la web de forma clara, visual y concisa.
- Facilitar la recogida de la acreditación y la guía de participación:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad intelectual para garantizar que se les preste una atención adecuada.
 - Facilitar la recogida en grupo.
 - Tener presente que la persona con discapacidad intelectual es la que participa en la caminata; por tanto, cuando vaya a recoger el dorsal acompañada, es a ella a quien debemos dirigirnos en primer lugar, incluso aunque después necesitemos el apoyo de su acompañante.

DÍA DE LA CAMINATA

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Pedir que los participantes vayan acompañados en función de su grado de discapacidad.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas con discapacidad intelectual para facilitarles la recepción del producto.



El diseño de la prueba general es asequible para participantes con discapacidad auditiva y no requiere adaptaciones ni en el circuito ni en las zonas de salida y llegada.

Las adaptaciones resultan imprescindibles en el acceso a la información, ya que participarán personas que utilizan la lengua oral y otras que usan la lengua de signos.

■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

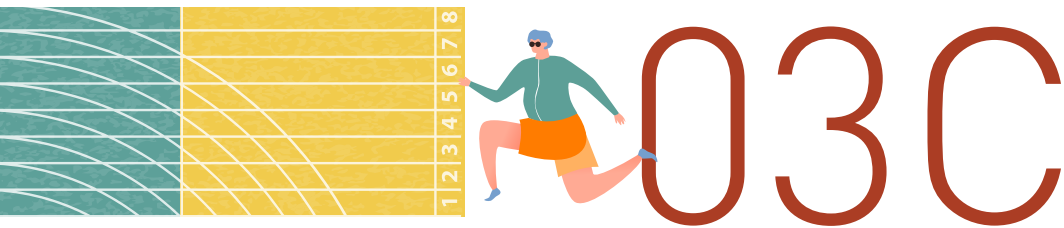
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad auditiva, especificando la modalidad comunicativa: lengua oral o lengua de signos.
 - Advertencia a la organización de la presencia de participantes con discapacidad auditiva para garantizar que se les preste una atención adecuada.

DÍA DE LA CAMINATA

Las condiciones generales de participación son suficientes desde un punto de vista técnico, pero es necesario garantizar el acceso a la información.

- Garantizar la presencia de personal de información con un conocimiento mínimo de las características comunicativas de las personas con discapacidad auditiva para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Garantizar la presencia de personas que conozcan la lengua de signos.
- Prever el uso complementario de información escrita.





Desarrollo de la organización inclusiva de cinco tipos de actividad deportiva

Fiesta popular en el espacio público



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un espacio sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Organizar un acceso al espacio de la actividad por vías anchas y sin obstáculos.
 - Escoger un espacio para realizar la actividad en un terreno liso, seguro y sin obstáculos.
 - Reservar una zona cercana al escenario para los participantes en silla de ruedas, para que puedan ver bien a los técnicos deportivos.
 - Señalizar con el distintivo de silla de ruedas el camino más fácil para poder acceder a la zona donde se celebra la actividad.
 - Tener personal de atención y control de accesos para facilitar las entradas y salidas, así como evitar que el resto de los participantes entren en la zona reservada hasta el inicio de la actividad.
 - Reservar espacios de aparcamiento cercanos al escenario.
- Facilitar la participación:
 - Proponiendo actividades de deporte adaptado abiertas a todo el mundo con carácter sensibilizador.
 - Incluyendo la participación de personas con discapacidad física en los distintos medios de difusión.
 - Garantizando la colaboración de especialistas en actividad física adaptada con los técnicos deportivos para conseguir un diseño de actividad físico-deportiva universal, que pueda practicar todo el mundo sin excepciones.
 - Dotando de espacios protegidos de las condiciones climatológicas (en especial del sol) las áreas de espera, control de accesos, avituallamiento, etc.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a silla de ruedas u otras formas de desplazamiento (andador, muletas...).
 - Posibilidad de inscripción presencial en una zona accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas, explicando claramente el lugar, las fechas y los horarios.
- Facilitar la recogida del carné de participante y de la camiseta u obsequio:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad física para garantizar que se les preste una atención adecuada. Es necesario formar al personal en el ámbito de la comunicación no verbal.

- Buscar lugares accesibles y que tengan un aparcamiento cerca; si no lo hubiera, se tendrá que habilitar uno.
- Colocar mostradores y mesas auxiliares a la altura de una silla de ruedas (85 cm).

- Formar a las personas que se ocupen de la atención a los participantes en el ámbito de los sistemas aumentativos de comunicación, como los que se mencionan en la página 42 de este manual.

DÍA DE LA FIESTA POPULAR

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Comprobar que las barreras arquitectónicas y urbanísticas se han suprimido, tal como se había diseñado, tanto en el acceso a la actividad como en los desplazamientos por el espacio de las actividades.
- Reservar la primera línea para actividades con coreografía, con accesos señalizados con el distintivo de silla de ruedas. Esta zona debe disponer de una barrera de vallas de contención para el resto de los participantes, que cuando empiece la actividad puedan ser retiradas para integrar a todos los participantes. Debe permitirse que también accedan los familiares o acompañantes de las personas con discapacidad. Es necesario controlar que los participantes que están detrás de la barrera de contención no depositen ni aten sus pertenencias a las vallas, puesto que eso dificultaría su posterior retirada.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas en silla de ruedas para facilitarles la recepción del producto.
- Disponer de baños portátiles adaptados.
- Garantizar la presencia de servicios médicos.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un espacio accesible, sin barreras arquitectónicas:
 - Acceso al espacio de la actividad por vías anchas y seguras, sin obstáculos ni otros factores de riesgo.
 - Espacio para realizar la actividad en terreno liso, seguro y sin obstáculos.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio. (Debe garantizarse la gratuidad para el acompañante.)
 - Información, prestando atención a que sea accesible. En el siguiente enlace se ofrecen las pautas de accesibilidad web para facilitar el acceso de las personas con cualquier tipo de discapacidad:
 - www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/
 - Formulario de inscripción que facilite la transcripción en braille o por voz, siguiendo las normas de accesibilidad indicadas anteriormente.
- Facilitar la participación:
 - Proponiendo actividades de deporte adaptado abiertas a todo el mundo con carácter sensibilizador.
 - Incluyendo la participación de personas con discapacidad visual en los distintos medios de difusión.
 - Garantizando la colaboración de especialistas en actividad física adaptada con los técnicos deportivos para conseguir un diseño de actividad físico-deportiva universal, que pueda practicar todo el mundo sin excepciones.
 - Dotando de espacios protegidos de las condiciones climatológicas (en especial del sol) las

áreas de espera, control de accesos, avituallamiento, etc.

- Diseñando coreografías, si las hubiera, y describiéndolas para que puedan preparar las de participar en la fiesta.
- Facilitar la recogida del carné de participante y de la camiseta u obsequio:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad visual para garantizar que se les preste una atención adecuada.

DÍA DE LA FIESTA POPULAR

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Pedir que los participantes vayan acompañados por un guía en las actividades con coreografía, para que pueda ir describiéndosela. El locutor que dinamiza la actividad por megafonía debe describir con precisión todos los pasos de la coreografía. Se puede facilitar, si procede, que las personas con baja visión se sitúen lo más cerca posible del monitor para que puedan seguir mejor la coreografía. También se puede optar por poner a una persona que domine la coreografía delante del grupo de personas con baja visión, en un espacio adecuado al lado del resto de los participantes.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas con discapacidad visual para facilitarles la recepción del producto.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un espacio accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Acceso al espacio de la actividad por vías anchas, seguras y sin obstáculos.

- Espacio para realizar la actividad en terreno liso, seguro y sin obstáculos.

- Facilitar la participación:
 - Proponiendo actividades de deporte adaptado abiertas a todo el mundo con carácter sensibilizador.
 - Incluyendo la participación de personas con discapacidad intelectual en los distintos medios de difusión.
 - Garantizando la colaboración de especialistas en actividad física adaptada con los técnicos deportivos para conseguir un diseño de actividad físico-deportiva universal, que pueda practicar todo el mundo sin excepciones.
 - Diseñando coreografías, si las hubiera, y describiéndolas para que puedan prepararlas antes de participar en la fiesta.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad intelectual.
 - Formulario de inscripción sencillo y comprensible (de lectura fácil) para facilitar su comprensión y favorecer que se pueda realizar la inscripción de manera autónoma.
 - Casilla en la inscripción en la que se pregunte si se participará de forma autónoma e individual o con acompañante. En este último caso, debe facilitarse un peto distintivo al acompañante.
 - Casilla para indicar si los participantes necesitan algún tipo de apoyo concreto para realizar las actividades y, en caso afirmativo, especificar cuál.
 - Proceso de inscripción presencial y en grupo.
 - Información clara, sencilla, visual y concisa sobre la fiesta popular.
- Facilitar la recogida de la acreditación y de la guía de participación:
 - Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad

intelectual para garantizar que se les preste una atención adecuada.

- Facilitar la recogida en grupo.
- Tener presente que la persona con discapacidad intelectual es la que participa en la fiesta popular; por tanto, cuando vaya a recoger la acreditación acompañada, es a ella a quien debemos dirigirnos en primer lugar, incluso aunque después necesitemos el apoyo de su acompañante.

DÍA DE LA FIESTA POPULAR

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Facilitar su acceso a la actividad cerca del escenario para poder ver las coreografías y/o actividades físico-deportivas.
- Pedir que los participantes vayan acompañados en función de su grado de autonomía.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un espacio accesible, sin barreras arquitectónicas, urbanísticas ni comunicativas:
 - Acceso al espacio lúdico por vías anchas, seguras y sin obstáculos.
 - Espacio para realizar la actividad en terreno liso, seguro y sin obstáculos.
 - Existencia de pantallas en las que se pueda subtítular la información o visualizar la intervención de un intérprete en lengua de signos.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad auditiva, especificando la modalidad comunicativa: lengua oral o lengua de signos.

- Facilitar la participación:

- Incluyendo la participación de personas con discapacidad auditiva en los distintos medios de difusión.
- Garantizando la colaboración de especialistas en actividad física adaptada con los técnicos deportivos para conseguir un diseño de actividad físico-deportiva universal, que pueda practicar todo el mundo sin excepciones.
- Diseñando coreografías, si las hubiera, en las que se sustituyan las señales acústicas por señales visuales y se asegure la visualización de la demostración de los técnicos deportivos.

- Facilitar la recogida del carné de participante y de la camiseta u obsequio:

- Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad auditiva para garantizar que se les preste una atención adecuada.

DÍA DE LA FIESTA POPULAR

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Colocar dos pantallas que retransmitan las coreografías y que puedan ser vistas por todos los participantes.
- Prever que algunos de los participantes con discapacidad auditiva son usuarios de dispositivos de frecuencia modulada (FM) que les permiten acceder directamente a la música sin ruidos ni interferencias ambientales. El técnico deportivo, además del micrófono habitual, debe llevar otro que haga de emisor de la frecuencia que utilicen los dispositivos de FM de estos participantes.



Desarrollo de la organización inclusiva de cinco tipos de actividad deportiva

Fiesta sobre ruedas



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- En el caso de una actividad con bicicletas, es recomendable disponer de un servicio de reparación rápida para los pequeños incidentes que se puedan detectar, a fin de que los participantes puedan seguir o terminar la fiesta, así como de un vehículo de caja abierta que permita recoger las bicicletas, las bicicletas de mano (handbikes) u otros tipos de vehículos para trasladarlos si fuera necesario.
- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Transitar por calles anchas con terreno liso, seguro y sin obstáculos, poca altimetría y desniveles suaves.
 - Diseñar un espacio lúdico de fin de fiesta, preferentemente llano, que permita desarrollar distintas actividades.
 - Señalizar con un distintivo de silla de ruedas el camino más fácil para poder acceder a la zona donde se celebra la actividad.
 - Reservar espacios de aparcamiento cercanos.
 - Tener personal de control de accesos para facilitar las entradas y salidas.
 - Evitar trazados con adoquines.

- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a silla de ruedas, bicicleta de mano, eléctrica, joëlette, etc.
 - Inscripción presencial en una zona sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas, especificando el lugar, fechas y horarios.
- Facilitar la participación:
 - Informando a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad física.
- Diseñando un fin de fiesta con espacios de participación adaptados, con diferentes actividades pensadas para sillas de ruedas convencionales, eléctricas o con otras adaptaciones, como circuitos de habilidades, abiertas también a las personas sin discapacidad física. Para poder facilitar que la gente sin discapacidad pueda experimentar la práctica motriz, es necesario tener sillas de ruedas.

DÍA DE LA FIESTA SOBRE RUEDAS

- Facilitar accesos a la línea de salida.
- Disponer de un cordón o barrera de contención formado por ciclistas y/o voluntarios que marquen el ritmo del paseo de los participantes. Nadie puede adelantar a esta barrera en ningún

momento.

- Si no hay muchos usuarios de silla de ruedas que puedan hacer de tapón para el resto, colocarlos en primera fila, detrás del cordón de contención.
- Garantizar el acceso a los diferentes espacio del fin de fiesta para poder participar en las actividades.
- Emitir mensajes por megafonía sobre las diferentes actividades del fin de fiesta.
- Disponer de baños portátiles adaptados.
- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Disponer de un espacio de estacionamiento reservado (en la salida y en la llegada).
- Comprobar que las barreras arquitectónicas y urbanísticas se han suprimido, tal como se había diseñado.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas en silla de ruedas para facilitarles la recepción del producto.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- En el caso de una actividad con bicicletas, es recomendable disponer de un servicio de reparación rápida de los pequeños incidentes que se puedan detectar para que los participantes puedan seguir o terminar la fiesta, así como de un vehículo de caja abierta que permita recoger los tándems para trasladarlos si fuera necesario.
- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Calles anchas y seguras.
 - Terreno liso, seguro y sin obstáculos.
 - Poca altimetría y pendientes suaves, en función del nivel de los participantes.
 - Diseño de un espacio lúdico de fin de fiesta que permita desarrollar diferentes actividades, enmarcadas en un programa que prevea actividades sensoriales y motrices al alcance de las personas con discapacidad visual y abiertas también a la gente sin discapacidad visual.

• Facilitar la participación:

- Informando a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad visual.

• Ofrecer en la web los siguientes servicios:

- Inscripción, plazos, horarios y precio.
- Información accesible. En el siguiente enlace se ofrecen pautas de accesibilidad web para facilitar el acceso de las personas con cualquier tipo de discapacidad:

www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/.

- Formulario de inscripción que facilite la transcripción en braille o por voz, siguiendo las normas de accesibilidad anteriores. La organización debe informar sobre si dispone de servicio de préstamo de tándems y pilotos.

DÍA DE LA FIESTA SOBRE RUEDAS

- Asegurarse de que los participantes solo utilicen tándems y pilotos.
- Ofrecer un servicio de alquiler y reparación de tándems.
- Disponer de un cordón o barrera de contención formado por ciclistas y/o voluntarios que marquen el ritmo del paseo de los participantes. Nadie puede adelantar a esta barrera en ningún momento.
- Colocar a los participantes con discapacidad visual en las primeras posiciones, detrás del cordón de contención.
- Garantizar el acceso a los diferentes espacios

del fin de fiesta para poder participar en las actividades.

- Garantizar un acceso fácil al avituallamiento.
- Emitir mensajes por megafonía sobre las diferentes actividades del fin de fiesta.
- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Comprobar que las barreras arquitectónicas y urbanísticas se han suprimido, tal como se había diseñado.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los participantes con discapacidad visual para facilitarles la recepción del producto.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- En el caso de una actividad con bicicletas, es recomendable disponer de un servicio de reparación rápida para los pequeños incidentes que se puedan detectar, a fin de que los participantes puedan seguir o terminar la fiesta, así como de un vehículo de caja abierta que permita recoger las bicicletas, las bicicletas de mano (handbikes) u otros tipos de vehículos para trasladarlos si fuera necesario.
- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Calles anchas y seguras.
 - Terreno liso, seguro y sin obstáculos.
 - Poca altimetría y pendientes suaves, en función del nivel de los participantes.
 - Diseño de un espacio lúdico de fin de fiesta que permita desarrollar distintas actividades.
- Facilitar la participación:
 - Informando a los diferentes medios de comu-

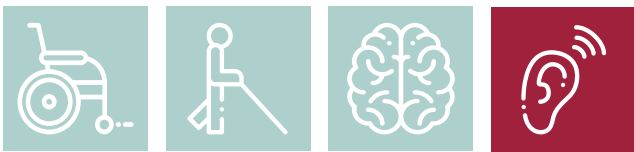
nicación de la opción de participación de personas con discapacidad intelectual.

- Ofreciendo el uso de tandems y facilitando su alquiler.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Formulario de inscripción sencillo y comprensible (de lectura fácil) para facilitar su comprensión y favorecer que se pueda realizar la inscripción de manera autónoma.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad intelectual.
 - Casilla en la inscripción en la que se pregunte si se participará de forma autónoma e individual o con acompañante. En este último caso, debe facilitarse un peto distintivo al acompañante.
 - Casilla para indicar si se necesita algún apoyo concreto para participar en la fiesta y especificar cuál.
 - Proceso de inscripción presencial y en grupo.
 - Información clara, sencilla, visual y concisa de la fiesta sobre ruedas.

DÍA DE LA FIESTA SOBRE RUEDAS

- Organizar una salida integrada de los participantes con discapacidad intelectual en el grupo general.
- Disponer de un cordón o barrera de contención formado por ciclistas y/o voluntarios que marquen el ritmo del paseo de los participantes. Nadie puede adelantar a esta barrera en ningún momento.
- Pedir que los participantes vayan acompañados en función de su grado de discapacidad.
- Garantizar el acceso a los diferentes espacios del fin de fiesta para poder participar en las actividades.
- Garantizar un acceso fácil al avituallamiento.
- Emitir mensajes por megafonía sobre las diferentes actividades del fin de fiesta.

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los participantes con discapacidad intelectual para facilitarles la recepción del producto.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

En el caso de una actividad con bicicletas, es recomendable disponer de un servicio de reparación rápida para los pequeños incidentes que se puedan detectar, a fin de que los participantes puedan seguir o terminar la fiesta, así como de un vehículo de caja abierta que permita recoger las bicicletas, las bicicletas de mano (handbikes) u otros tipos de vehículos para trasladarlos si fuera necesario.

- Diseñar un recorrido accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Calles anchas y seguras.
 - Terreno liso, seguro y sin obstáculos.
 - Poca altimetría y pendientes suaves, en función del nivel de los participantes.
 - Diseño de un espacio lúdico de fin de fiesta que permita desarrollar distintas actividades y que esté libre de barreras de comunicación: pantallas para información subtituladas o presencia de un intérprete de lengua de signos, en función de las características de los participantes.
- Ofrecer en la web los siguientes servicios:
 - Inscripción, plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad auditiva, especificando la modalidad comunicativa: lengua oral o lengua de signos.

- Facilitar la participación:
 - Informando a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad auditiva.
- Asegurar la presencia de los servicios médicos.

DÍA DE LA FIESTA SOBRE RUEDAS

- Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad auditiva para garantizar que se les preste una atención adecuada.
- Organizar una salida integrada de los participantes con discapacidad auditiva en el grupo general.
- Disponer de un cordón o barrera de contención formado por ciclistas y/o voluntarios que marquen el ritmo del paseo de los participantes. Nadie puede adelantar a esta barrera en ningún momento.
- Garantizar el acceso a los diferentes espacios del fin de fiesta para poder participar en las actividades.
- Garantizar un acceso fácil al avituallamiento.
- Colocar grandes carteles y paneles con el plano y el programa de actividades.





Desarrollo de la organización inclusiva de cinco tipos de actividad deportiva

Actividades deportivas en la playa



La playa es un espacio que ofrece muchas posibilidades para practicar deporte, pero también tiene numerosas barreras naturales. Podemos hallar tres tipos de espacios: arena, agua y espigones o espacios asfaltados, como plazas y aceras anchas (paseos y similares).

Las actividades más habituales en una fiesta en la playa se diseñan a partir de todos los espacios: actividades deportivas, lúdicas, musicales y acuáticas.

■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un espacio accesible, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Diseñar un espacio lúdico que permita desarrollar distintas actividades adaptadas, seguro y acotado.
 - Prever lugares sombreados cercanos a todas las zonas de actividad.
 - Disponer de lugares de recogida de residuos.
 - Señalizar con un distintivo de silla de ruedas el camino más fácil para poder acceder a las zonas donde haya actividades.
 - Siempre que sea posible, realizar las actividades cerca de las pasarelas de madera de acceso al mar, para facilitar el acceso, y también de los servicios de la playa (como por ejemplo los baños).
- Reservar espacios de aparcamiento cercanos.
- Tener personal de control de accesos para facilitar las entradas y salidas.
- Disponer de sillas adecuadas para la arena y para el agua (anfibia).
- Contar con personal que facilite los desplazamientos hasta el agua a las personas con dificultades en la marcha.
- Facilitar la inscripción a través de la web (si hay inscripción):
 - Plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a silla de ruedas. Hay que preguntar también si la persona tiene dificultades de movilidad para acceder a la playa.
 - Inscripción presencial en una zona sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas, fuera de la arena, en una superficie dura y accesible, si fuera posible, y especificar claramente el lugar, las fechas y los horarios.
- Facilitar la participación.
 - Informando a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad física.
 - Garantizando la colaboración de especialistas

en actividad física adaptada con los técnicos deportivos para conseguir un diseño de actividad físico-deportiva universal, que pueda practicar todo el mundo sin excepciones.

DÍA DE LA ACTIVIDAD

- Garantizar el acceso a los diferentes espacios para poder participar en las actividades.
- Emitir mensajes por megafonía sobre las distintas actividades.
- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Disponer de un espacio de aparcamiento reservado.
- Comprobar que las barreras arquitectónicas y urbanísticas se han suprimido, tal como se había diseñado.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas usuarios de silla de ruedas para facilitarles la recepción del producto.

Actividades en la arena

La arena es un elemento que dificulta mucho la movilidad de las personas usuarias de silla de ruedas y otros elementos de apoyo (muletas, andadores, etc.). Para poder volverlas inclusivas, deberemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Organizar el acceso a la zona lúdica mediante pasarelas de madera que permitan llegar con comodidad y garantizar la circulación por todos los espacios.
- Señalizar con un distintivo de silla de ruedas el camino más fácil para poder acceder a la zona lúdica y colocar una señal en cada pasarela.
- Tener personal de control de accesos para facilitar las entradas y salidas, así como evitar que el resto de los participantes accedan a la zona reservada.
- Disponer de personal de apoyo que facilite el desplazamiento por la arena.

Actividades en un espacio asfaltado

- Utilizar el modelo de actividad de fiesta deportiva popular ya explicado anteriormente en este manual.
- Procurar que el personal de apoyo tenga en cuenta los sistemas aumentativos de comunicación.

Actividades en el agua

- Delimitar el área controlada de la actividad con corcheras, boyas y elementos de seguridad.
- Organizar el acceso a la zona lúdica mediante pasarelas de madera terminadas en una rampa que permitan llegar con comodidad hasta el agua. Es necesario disponer de personal asistente para entrar en el agua.
- Facilitar el acceso aprovechando las rampas anchas que hay en los centros náuticos para introducir los barcos en el mar, porque permiten a los usuarios de silla de ruedas llegar con más facilidad al espacio de la práctica acuática.
- Señalizar con un distintivo de silla de ruedas el camino más fácil para poder acceder a la zona lúdica y colocar una señal en cada pasarela.
- Tener personal de atención y control de accesos para facilitar las entradas y salidas, así como evitar que el resto de los participantes accedan a la zona reservada.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Diseñar un espacio accesible y seguro, sin barreras arquitectónicas ni urbanísticas:
 - Diseñar un espacio lúdico que permita desarrollar distintas actividades.
 - Tener personal de atención y de control de accesos para facilitar las entradas y las salidas.
- Facilitar la inscripción a través de la web (si la hay):

- Plazos, horarios y precio. (Debe facilitarse el acceso gratuito a los acompañantes).

- Información accesible. En el siguiente enlace se ofrecen pautas de accesibilidad web para facilitar el acceso de las personas con cualquier tipo de discapacidad:

www.sidar.org/traduccion/wcag20/es.

- Formulario de inscripción que facilite la inscripción en braille o por voz, siguiendo las normas de accesibilidad anteriores.

- Facilitar la participación:

- Garantizando la colaboración de especialistas en actividad física adaptada con los técnicos deportivos para conseguir un diseño de actividad físico-deportiva universal, que pueda practicar todo el mundo sin excepciones.

- Informando a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad física.

DÍA DE LA ACTIVIDAD

- Garantizar el acceso a los diferentes espacios para poder participar en las actividades.
- Prever los materiales necesarios para poder desarrollar las actividades adaptadas que se programen: pelotas sonoras, bolos gigantes, etc.
- Abrir a la participación de todo el mundo las actividades sensoriales con el objetivo de sensibilizar. Hay que prever antifaces para las personas sin discapacidad visual que deseen participar.
- Facilitar el acceso a la hidratación y recomendar el uso de gorras y de protectores solares.
- Emitir mensajes por megafonía sobre las distintas actividades.
- Avisar de que los participantes pueden ir acompañados por un guía en función de su grado de déficit visual.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de avituallamiento se dirija a los deportistas con discapacidad visual para facilitarles la recepción del producto.

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.

- Disponer de monitores de apoyo.

Actividades en la arena

- No requieren un dispositivo especial.
- Se pueden proponer actividades de deporte adaptado con carácter sensibilizador.
- Se puede integrar en el programa alguna actividad para personas con discapacidad visual, como goalball, bolos, etc. Deben anticiparse las acciones y describirse sus resultados.
- Hay que dotar de personal de apoyo de acompañamiento.
- Se puede participar con la ayuda de un guía o acompañante.

Actividades en un espacio asfaltado

- Se puede utilizar el modelo de fiesta deportiva popular ya explicado anteriormente en esta guía.

Actividades en el agua

- No requieren dispositivos especiales de acceso; solo es necesario el acompañamiento de un guía, tutor o familiar.
- En caso de requerirse embarcaciones, deben ser de dos plazas como mínimo, teniendo en cuenta que los participantes pueden ir acompañados de un guía.
- Toda persona que salga a navegar, sola o acompañada, debe llevar el chaleco salvavidas.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Facilitar la inscripción a través de la web (si la hay).
 - Plazos, horarios y precio.
 - Formulario de inscripción sencillo y comprensible (de lectura fácil) para facilitar su comprensión y favorecer que se pueda realizar la inscripción de manera autónoma.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad intelectual.
 - Casilla en la inscripción en la que se pregunte si se participará de forma autónoma e individual o con acompañante. En este último caso, debe facilitarse un peto distintivo al acompañante.
 - Casilla para indicar si se necesita algún tipo de apoyo concreto para realizar las actividades, y especificar cuál.
 - Facilitar el proceso de inscripción presencial y en grupo.
 - Información clara, sencilla, visual y concisa de las actividades.

DÍA DE LA ACTIVIDAD

- Identificar los puntos de hidratación, dotarlos de sombra y recomendar el uso de gorras y protectores solares.
- Emitir mensajes por megafonía sobre las distintas actividades.
- Pedir que los participantes vayan acompañados de su entrenador, educador o tutor, o de un familiar, en función de su grado de discapacidad.
- Procurar que el personal destinado a los puntos de hidratación se dirija a los deportistas con discapacidad intelectual para facilitarles la recepción del producto.

- Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.
- Disponer de monitores de apoyo.

Actividades en el agua

- Si se utilizan embarcaciones, deben ser de dos plazas como mínimo para que pueda ir en ellas el acompañante.
- Es obligatorio que todas las personas que salgan a navegar lleven chaleco salvavidas.

Actividades en un espacio asfaltado

- En estos espacios no es necesario hacer ninguna incidencia, ya que se puede utilizar el modelo de actividad de fiesta deportiva popular ya expuesto anteriormente en este manual.



■■■ CONSIDERACIONES PREVIAS

- Facilitar la inscripción a través de la web (si la hay).
 - Plazos, horarios y precio.
 - Casilla en el formulario correspondiente a discapacidad auditiva, especificando la modalidad comunicativa: lengua oral o lengua de signos.
- Facilitar la participación:
 - Informando a los diferentes medios de comunicación de la opción de participación de personas con discapacidad auditiva.

DÍA DE LA ACTIVIDAD

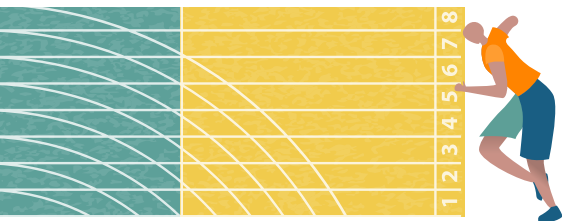
- Informar al personal de la organización de la presencia de participantes con discapacidad para garantizar que se les preste una atención adecuada.

- Los participantes usuarios de audífonos no los utilizan en contacto con el agua. Este hecho convierte en especialmente necesario el uso de estrategias como:
 - Garantizar que se conocen las normas de participación antes de la actividad.
 - Garantizar que los técnicos deportivos sepan que los participantes sin audífonos no pueden recibir ninguna señal acústica ni aviso oral. En el caso de los participantes menores de edad, es necesario que los técnicos deportivos y los participantes acuerden fórmulas de aviso antes de la actividad.
 - Emplear recursos y estrategias visuales fundamentadas en la demostración de la actividad por parte de los técnicos deportivos.
 - Garantizar la presencia del personal de información para poder resolver posibles dudas de los participantes.

Las actividades en la arena, en el agua o en espacios asfaltados:

- No requieren ninguna adaptación especial.
- Toda persona que salga a navegar debe llevar el chaleco salvavidas correspondiente.





Referencias de interés

Bibliografía y webs de referencia relativas a la accesibilidad:

ACCESIBILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS URBANIZADOS: <http://www.fomento.gob.es/NR/rdonlyres/EC23F871-B5EB-4482-8E3D-10B40D251397/116390/ACCESEspaPublicUrba.pdf>

EXIGENCIAS BÁSICAS DE SEGURIDAD DE UTILIZACIÓN Y ACCESIBILIDAD – ART. 12, PARTE 1 DEL CÓDIGO TÉCNICO DE LA EDIFICACIÓN Y EL DOCUMENTO BÁSICO- DB SUA – SEGURIDAD DE UTILIZACIÓN Y ACCESIBILIDAD. Actualizado 23/12/2016, del Ministerio de Fomento de España: www.codigotecnico.org

GUÍA DE CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS. Edita Javier Pérez Tejero /Universidad Politécnica de Madrid / Fundación Sanitas / Psysport. Madrid, 2016: <https://corporativo.sanitas.es/wp-content/uploads/2017/10/guia-carreras-populares-cuaderno-cedi.pdf>

GUÍA DINÁMICA DE ACCESIBILIDAD - ACCIÓN A 360° (FEMP): <http://femp.femp.es/files/566-1821-archivo/Guia-Dinamica-en-Accesibilidad-.pdf>

MANUAL SOBRE ACCESIBILIDAD ARQUITECTÓNICA: http://sid.usal.es/idocs/F8/FD09173/ACCESIBILIDAD_ARQUITECTONICA/ACCESIBILIDAD_ARQUITECTONICA.htm

MANUAL DE ACCESIBILIDAD PARA TÉCNICOS MUNICIPALES. Fundación ONCE y Fundación ACS. Madrid, 2011: <https://biblioteca.fundaciononce.es/publicaciones/colecciones-propias/coleccion-accesibilidad/manual-de-accesibilidad-para-tecnicos>

PAUTAS DE ACCESIBILIDAD WEB PARA FACILITAR EL ACCESO DE LAS PERSONAS CON CUALQUIER TIPO DE DISCAPACIDAD: <http://www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/>

PLAYAS PARA DISCAPACITADOS. Fundación CASER: <https://www.fundacioncaser.org/actividades/sensibilizacion/playas-accesibles-2016>

REGLAMENTO GENERAL DE CIRCULACIÓN – RD 1428 de 2003 y Resolución de 24/1/2014, en su Anexo II, «PRUEBAS DEPORTIVAS, MARCHAS CICLISTAS Y OTROS EVENTOS», de la Dirección General de Tráfico de España: http://www.dgt.es/images/BOE-020_Codigo_de_Trafico_y_Seguridad_Vial.pdf



Bibliografía relativa a personas con discapacidad física

URILLO, N. ¡Porque tú eres importante! Guía de apoyo para familiares cuidadores de personas con lesión medular o daño cerebral adquirido. Badalona: Fundación Institut Guttmann, 2009. (Blocs 20).

RÍOS, M.; CAROL, N.; YEPES, C. «Orientaciones didácticas para favorecer la participación de las personas con discapacidad motriz». A: Ríos, M.; Ruiz, P.; Carol, N. (coord.). La inclusión en la actividad física y deportiva. Comité Paralímpico Español. Barcelona: Paidotribo, 2014, p. 105-108.

ROVIRA-BELETA, E. Libro blanco de la accesibilidad. Barcelona: Ediciones UPC, 2003.

SORO-CAMATS, E.; BASIL, C.; SUÁREZ, M. D. «Accessibilitat a la comunicació per a persones amb discapacitat per parlar i escriure». Suports (vol. 3, 1), 1999, p. 64-79.

VONT ETZCHNSE, R.; ARTINSEHN, M. Introducción a la enseñanza de signos y al uso de ayudas técnicas para la comunicación. Madrid: Visor, 1993.

Entidades relativas a personas con discapacidad física

Área Adaptada Asociación: www.areadaptada.org

Asociación Esclat: www.associacioesclat.com

Confederación ASPACE: www.aspace.cat

Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física: www.esportadaptat.cat

Federació Deportiva Catalana de Paralítics Cerebrales: www.fecpc.cat

Federación ECOM: www.ecom.cat

Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física: www.feddf.es

Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido: www.fedpc.org

Fundación Catalana para la Parálisis Cerebral: www.fcpc.cat

Instituto Guttmann: www.guttmann.com



Bibliografía relativa a personas con discapacidad visual

ARRAINZ, P. Deficiencias visuales y psicomotricidad: teoría y práctica. Madrid: Dto. de servicios sociales para afiliados, ONCE, 1994.

BLANCO, A. «Orientaciones didácticas para favorecer la participación de las personas con discapacidad visual». A: Ríos, M.; Ruiz, P.; Carol, N. (coord.). Comité Paralímpico Español. La inclusión en la actividad física y deportiva. Barcelona: Paidotribo, 2014, p. 116-127.

BUENO, M.; TORO, S. Deficiencia visual. Aspectos psicoevolutivos y educativos. Málaga: Aljibe, 1994.

CASTEJÓN, F.; CECHINI, J. A.; CONTRERAS, O. Manual del maestro especialista en educación física. Madrid: Pila Teleña, 1997.

MARTÍN, P.; LUENGO, S. Accesibilidad para per-

sonas con ceguera y deficiencia visual. Madrid: ONCE, 2003.

RÍOS, M.; RUIZ, P.; CAROL, N. (coord.). Comité Paralímpico Español. La inclusión en la actividad física y deportiva. Barcelona: Paidotribo, 2014.

TORRALBA, M. Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales. Barcelona: Paidotribo, 2004.

Entidades relativas a personas con discapacidad visual

Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients visuals: www.fcecs.cat

Federación Española de Deportes para Ciegos: www.fedc.es

Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE): www.once.es



Bibliografía relativa a personas con discapacidad intelectual

BONANY, T. «Orientaciones didácticas para favorecer la participación de las personas con discapacidad intelectual». A: Ríos, M., [2014].

BONANY, T. «La iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad intelectual. Deportes colectivos e individuales. Orientaciones didácticas». A: Ríos, M. (coord.). 565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad. Barcelona: Paidotribo, 2015, p. 337-371.

RÍOS, M.; BLANCO, A.; BONANY, T.; CAROL, N. El juego y los alumnos con discapacidad. Badalona: Paidotribo, 2006.

RUIZ, P.; CAROL, N. (coord.). Comité Paralímpico Español. La inclusión en la actividad física y deportiva. Barcelona: Paidotribo, 2014, p. 108-111.

Entidades relativas a personas con discapacidad intelectual

Autismo Diario: <https://autismodiario.com/>

Dincat - Plena Inclusió Catalunya: www.dincat.cat

Federación Catalana de Deportes y Ocio: Ace-ll-Special Olympics: www.federacioacell.org

Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual. FEDDI: <http://www.feddi.org/>

JOCVIU Asociación: <http://www.jocviu.entitatsbcn.net/>



Bibliografía relativa a personas con discapacidad auditiva

ACOSTA, V. La sordera desde la diversidad cultural y lingüística. Barcelona: Masson, 2006.

FRAILE, A. Actividad física y salud: educación infantil. Valladolid: Junta de Castilla y León, 2004.

MIRÓ, J. «Orientaciones didácticas para favorecer la participación de las personas con discapacidad auditiva». A: Ríos, M.; Ruiz, P.; Carol, N. (coord.). Comité Paralímpico Español. La inclusión en la actividad física y deportiva. Barcelona: Paidotribo, 2014, p. 111-116.

Entidades relativas a personas con discapacidad auditiva

Asociación de Padres de Niños Sordos de Cataluña: www.apansce.org/

Agils Accessibilitat (consultoría): www.agilscocomunicacio.com/es/

Centros de recursos para deficientes auditivos: <http://xtec.gencat.cat/ca/serveis/see/creda/>

Centro Recreativo y Cultural de Sordos: www.ce-recusor.cat/index.php/es/

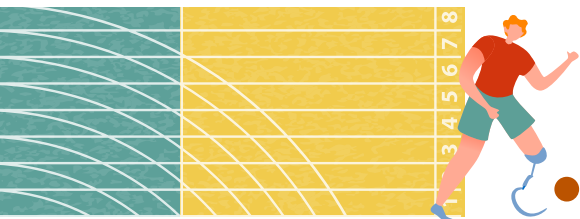
Federación Deportiva de Sordos de Cataluña: www.esportsord.cat/

Federación de Personas Sordas de Cataluña: www.fesoca.org/

Federación de Asociaciones Catalanas de Padres y Personas Sordas: www.acapps.org/web/

Federación Española de Deportes para Sordos: www.feds.es/





Perfil de los autores

Merche Ríos Hernández

Coordinadora de la obra.

Profesora titular de la Facultad de Educación de la Universidad de Barcelona. Especialista en educación física e inclusión del alumnado con discapacidad y de personas en situación de riesgo o de exclusión social.

Gabriel Arranz Herrero

Director de Promoción y Eventos Deportivos del Instituto Barcelona Deportes del Ayuntamiento de Barcelona. Especialista en organización, diseño e implementación de la inclusión en los eventos deportivos de la ciudad.

Antonio T. Blanco Rodríguez

Maestro especialista en educación física del Centro de Recursos Educativos para Discapacitados Visuales de la ONCE en Barcelona. Especialista en educación física e inclusión del alumnado con discapacidad visual.

Tate Bonany i Jané

Gerente y directora técnica de JOCVIU Asociación Deportiva. Especialista en actividad física e inclusión de personas con discapacidad intelectual, discapacidades múltiples y otros trastornos. Especialista en estimulación sensorial y entornos Snoezelen.

Noemí Cortés i Guillen

Jefa de la Unidad de Dinamización Deportiva de la Gerencia de Servicios de Deportes de la Diputación de Barcelona. Especialista en gestión deportiva municipal.

Juan Andrés Hernando López

Arquitecto urbanista y administrador de Hernando & Sauqué, Arquitectes SLP. Especialista en diseño y construcción de espacios públicos para la gestión del tiempo libre, en especial de infraestructuras deportivas.

Isabel Jiménez Tremoya

Técnica de Promoción y Eventos Deportivos en el Instituto Barcelona Deportes del Ayuntamiento de Barcelona. Especialista en diseño e implementación de la inclusión en los eventos deportivos de la ciudad.

Ingrid Lafuente i Fons

Responsable de formación y voluntariado de la Federación Deportiva Catalana de Parálíticos Cerebrales. Especialista en actividad física y deporte adaptado en personas con lesión cerebral.

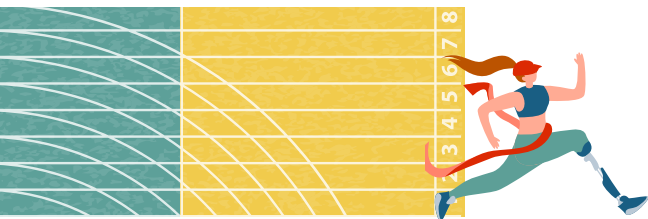
Jaume Miró Cabrero

Inspector de educación del Departamento de Educación en Barcelona y profesor de la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación y el Deporte Blanquerna de la Universidad Ramon Llull. Especialista en necesidades educativas derivadas de la discapacidad auditiva.

Carles Yepes i Baldó

Maestro y coordinador de educación física del Instituto Guttmann. Especialista en inclusión y rehabilitación de personas con discapacidad física de origen neurológico.





Conclusiones

01

EL MANUAL PONE DE MANIFIESTO QUE LA INCLUSIÓN ES FACTIBLE CON:

- Conocimientos sobre la discapacidad y sobre sus necesidades reales.
- Recursos adecuados, lo que no implica que deban ser muy costosos económicamente.
- Comunicación efectiva por parte de la organización sobre las adaptaciones que ha preparado para que el colectivo se sienta identificado.
- Actitud favorable del organizador.

02

Este documento es necesario para el **progreso del deporte para todo el mundo** sin adjetivos, con un diseño universal que no distinga entre las características personales.

Este manual ha sido fruto del **trabajo colaborativo impulsado por especialistas en deporte** con personas con discapacidad. El documento ha permitido recoger la experiencia práctica en organización de eventos deportivos para todo el mundo y la reflexión del grupo de especialistas a la hora de establecer los criterios.

03



Manual de buenas prácticas para la organización de eventos deportivos inclusivos

Barcelona
2020

Tenéis en vuestras manos un documento que os puede ayudar a facilitar la inclusión de las personas con discapacidad cuando organicéis eventos deportivos.

Las observaciones y las orientaciones que encontraréis son sencillas y, para cualquier duda que tengáis, al final hay una recopilación de organizaciones que os pueden asesorar y ayudar a comunicar a este sector social el evento que estéis organizando.

Este manual apuesta firmemente por la inclusión de todos, sin excepciones. El diseño universal, que permite la participación sin problemas, nos ayuda a que ésta se asegure sin que nadie se pueda sentir excluido, pero si vuestro evento no se adecúa, podrán ayudaros a hacerlo las recomendaciones que se encuentran en este documento.

Las orientaciones que se dan aquí son una guía que habrá que ir adecuando y adaptando a las necesidades de cada organización y se refieren tanto a la organización técnica de la actividad deportiva como a la comunicación que se deba hacer del evento.



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Gerència de Serveis d'Esports

Recinte Mundet. Edifici Migjorn
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 934 022 464 · Fax 934 022 486
gs.esports@diba.cat
www.diba.cat