

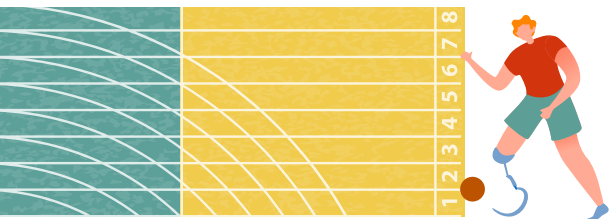


# Manual de bones pràctiques per a l'organització d'esdeveniments esportius inclusius



Diputació  
Barcelona





# Manual de bones pràctiques per a l'organització d'esdeveniments esportius inclusius

Teniu a les mans un document que us pot ajudar a facilitar la inclusió de les persones amb discapacitat quan organitzeu esdeveniments esportius.

Les observacions i les orientacions que trobareu són senzilles i, per a qualsevol dubte que tingueu, al final hi ha un recull d'organitzacions que us poden assessorar i ajudar a comunicar a aquest sector social l'esdeveniment que esteu organitzant.

Aquest manual aposta fermament per la inclusió de tothom, sense excepcions. El disseny universal, que permet la participació sense problemes,

ens ajuda que aquesta s'asseguri sense que ningú es pugui sentir exclòs, però si el vostre esdeveniment no s'hi adequa, podran ajudar-vos a fer-ho les recomanacions que trobareu en aquest document.

Les orientacions que es donen aquí són una guia que caldrà anar adequant i adaptant a les necessitats de cada organització i es refereixen tant a l'organització tècnica de l'activitat esportiva com a la comunicació que s'hagi de fer de l'esdeveniment.

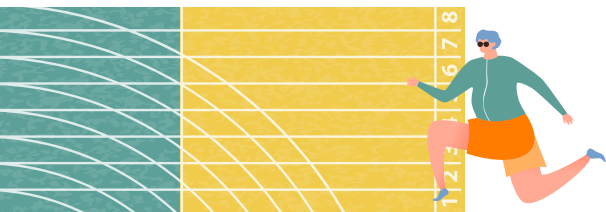
## **ESTÀ ADREÇAT A:**

organitzadors  
no professionals  
(entitats esportives) i  
personal tècnic esportiu  
municipal.

## **L'OBJECTIU ÉS:**

plantejar mesures  
i recomanacions  
pràctiques que  
permetin facilitar la  
inclusió d'esportistes  
amb discapacitat en  
els esdeveniments  
esportius, amb la  
finalitat d'augmentar-ne  
la participació.





	Pròleg .....	6
<b>01</b>	Conceptes generals a l'hora de planificar i de dissenyar un esdeveniment esportiu	
<b>01A</b>	Organització de l'esdeveniment esportiu.....	7
<b>01B</b>	El pla de comunicació.....	10
<b>01C</b>	Recomanacions referents a l'accessibilitat de l'esdeveniment esportiu.....	12
<b>02</b>	Orientacions per oferir una atenció i un acompanyament correctes a les persones amb discapacitat que participin en els esdeveniments esportius	
<b>02A</b>	Adaptem-nos a la discapacitat per facilitar la capacitat.....	14
<b>02B</b>	Persones amb discapacitat física.....	17
<b>02C</b>	Persones amb discapacitat visual.....	19
<b>02D</b>	Persones amb discapacitat intel·lectual.....	22
<b>02E</b>	Persones amb discapacitat auditiva.....	24
<b>03</b>	Desenvolupament de l'organització inclusiva de cinc tipus d'activitat esportiva	
<b>03A</b>	Cursa urbana.....	25
<b>03B</b>	Caminada en entorn natural.....	33
<b>03C</b>	Festa popular en l'espai públic.....	37
<b>03D</b>	Festa sobre rodes.....	41
<b>03E</b>	Activitats esportives a la platja.....	45
	Referències d'interès.....	50
	Perfil dels autors.....	53
	Conclusions.....	54



Discapacitat física



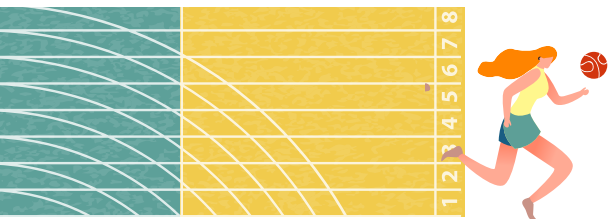
Discapacitat visual



Discapacitat intel·lectual



Discapacitat auditiva



## Pròleg

La Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona aposta decididament per la promoció de l'esport i l'activitat física des del vessant més social. Entenem l'esport no com una finalitat sinó com una eina que és capaç de millorar la qualitat de vida de les persones. En aquest sentit, i per tal d'afavorir la inclusió de les persones amb discapacitat en els esdeveniments esportius, us presentem el Manual de bones pràctiques per a l'organització d'esdeveniments esportius inclusius, una guia elaborada amb les aportacions de diversos autors experts en el món de l'esport adaptat provinents d'entitats tan reconegudes com la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona, l'ONCE, la Federació Catalana de Paralítics Cerebrals, l'Institut Barcelona Esports i l'Institut Guttmann, entre d'altres.

L'objectiu del manual és plantejar mesures i recomanacions pràctiques per als organitzadors d'esdeveniments esportius que els facilitin la presa de decisions a l'hora d'incloure esportistes amb discapacitat en els esdeveniments esportius de la província de Barcelona, amb la finalitat d'augmentar-ne la participació.

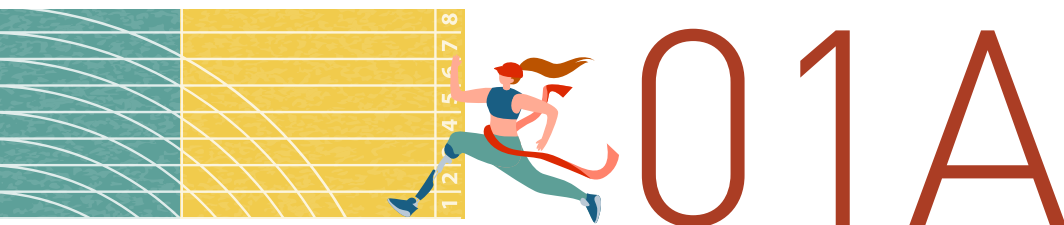
Aquest manual aposta fermament per la inclusió de tothom i pel disseny universal de totes les activitats esportives que permetin la participació sense excepcions.

Les orientacions que hi trobareu són una guia que caldrà anar adequant i adaptant a les necessitats de cada organització i es refereixen tant a l'organització tècnica de l'activitat esportiva com a la comunicació que s'hagi de fer de l'esdeveniment.

Val a dir que l'actitud de qui organitza els esdeveniments és clau per poder superar totes les dificultats que, per desconeixement, pot semblar que comporta la participació de persones amb discapacitat, que tenen tot el dret de prendre'n part en igualtat de condicions a la resta de ciutadans.

Per a la inclusió de tothom, sense excepcions, cal un canvi profund en la cultura social als nostres pobles i ciutats. Cal posar l'horitzó en una societat que faci seus valors com la solidaritat, la comprensió, l'acceptació i el respecte a la diferència; per tant, animem les entitats locals a centrar els esforços a fer-vos responsables de manera col·lectiva i individual per construir una societat inclusiva, proporcionant independència, autonomia i igualtat a les persones en risc d'exclusió. Aquests són, en definitiva, els elements que han inspirat aquest projecte i que esperem que passin a formar part de l'essència de les societats futures.





# Conceptes generals a l'hora de planificar i de dissenyar un esdeveniment esportiu

## Organització de l'esdeveniment esportiu

### ←...→ ABANS DE L'ESDEVENIMENT

L'àrea tecnicoesportiva ha de dissenyar amb cura l'esdeveniment esportiu. Cal que no sigui exclouent i que tingui molt en compte la planificació de les tasques i la seguretat de les persones.

Us fem les recomanacions següents:

- Crear un equip o comitè organitzador que inclogui un especialista en activitat física adaptada, per tal d'assegurar que l'esdeveniment sigui accessible a tothom.
- Dissenyar l'activitat esportiva tenint en compte l'anàlisi prèvia dels espais (valorant, si escau, l'altimetria i els pendents), i seguint tota la seqüència cronològica dels participants.
- Elaborar el pla i els sistemes de comunicació que facilitin la participació de les persones amb discapacitat.
- Redactar el reglament de l'esdeveniment. Si volem que la prova sigui homologada, caldrà sol·licitar el permís a les federacions corresponents.
- Determinar els recursos humans necessaris per al desenvolupament de l'activitat, les seves funcions i la ubicació.
- Elaborar el pressupost.
- Establir el pla de logística: des del muntatge fins a la recollida del material.

### Què cal preveure

- La circulació de participants en les diferents activitats i la senyalística.
- Els pitralls o les samarretes per al personal de l'organització, d'un color determinat i fàcil d'identificar.
- El perfil de l'itinerari.
- La ubicació dels avituallaments i dels punts de control.
- Un servei de recanvis i reparació dels materials (per a participants amb mobilitat reduïda).
- La gestió d'abandonaments (vehicle adaptat).
- Els serveis o les activitats paral·leles de l'activitat principal accessibles i ben senyalitzats: llocs d'aparcament, vàters químics, dutxes, servei de massatges, guarda-roba en espai cobert, fira de l'esport, activitats per a infants, etc.
- La presència de transport públic adaptat.
- La disponibilitat d'alguna cadira de rodes per poder-la deixar en cas que la persona amb discapacitat tingui problemes tècnics o mecànics amb la seva durant el transcurs de l'esdeveniment.

### Què ha d'incloure com a mínim el reglament

- Lloc i data de l'esdeveniment.
- Període d'inscripcions (cal definir els dies d'inici i de tancament).
- Descripció de les activitats.
- Tràmits i procediments per autoritzar la participació de menors d'edat.
- Definició del temps de durada de l'activitat i, si escau, del temps de pas per diferents punts de l'itinerari.
- Potestat de l'organització de modificar el recorregut o altres aspectes del reglament per causes de força major.
- Nombre màxim de participants.
- Ajudes tècniques, guies o acompanyants amb què poden comptar els esportistes amb discapacitat.
- Sistema d'identificació dels esportistes (tenint en compte que no sigui discriminador i que serveixi per a una millor organització i atenció al participant: treballar amb els dorsals amb colors de fons i/o amb polseres, per exemple).
- Drets i deures dels participants.
- Requeriment o no del certificat de discapacitat al participant.
- Criteris de suspensió o de cancel·lació de l'activitat.

### SEGURETAT

Cal vetllar per l'acompliment de la normativa

- Contractar assegurances de responsabilitat civil (RC) i d'assistència mèdica, llicències esportives federatives o pòlissa d'accidents personal o col·lectiva, i demanar permisos al Servei Català de Trànsit, a la policia local i/o a l'ajuntament per a l'ocupació de l'espai públic, parc natural, etc., i l'homologació de la federació corresponent, si escau.
- Elaborar un pla d'autoprotecció (PAU) o un estudi bàsic de seguretat i autoprotecció.
- Incorporar protocols d'actuació davant de situacions de risc.

### Com hem de gestionar la inscripció

- Dissenyar la butlleta d'inscripció per tal que sigui entenedora i senzilla d'emplenar.
- Posar a disposició dels participants aquesta butlleta en tres idiomes (català, castellà i anglès), com a mínim.
- Tenir present el que marca el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals i a la lliure circulació d'aquestes dades.
- Especificar-hi la discapacitat de l'esportista i aspectes relacionats amb les seves necessitats o formes de desplaçament (cadira de rodes manual, cotxet per a infants amb mobilitat reduïda, croses, etc.).
- Establir una adreça física per poder fer inscripcions presencials, definint dies i horaris d'atenció al públic.

### Preparar les enquestes de satisfacció

- La interna, adreçada a l'organització —incloent-hi els voluntaris—, i l'externa, adreçada als participants.



## DURANT DE L'ESDEVENIMENT

### Us fem les recomanacions següents:

- Celebrar una sessió informativa (brífling) amb l'equip organitzador per recordar les consignes d'organització i repassar els aspectes relacionats amb el pla d'autoprotecció (PAU), l'estudi bàsic de seguretat i protecció, el pla de comunicació i altres d'específics de l'esdeveniment.
- Comprovar la presència dels recursos humans i materials, i el funcionament dels sistemes de comunicació (walkie-talkies, telèfons mòbils) i serveis de so (megafonia).
- Verificar l'accessibilitat del recorregut i dels espais. (És recomanable disposar d'espais protegits del sol, la pluja, el vent, etc.)
- Protegir i senyalitzar els obstacles identificats.
- Col·locar la senyalització procurant sobretot que es vegi correctament: cartells, plafons informatius que facilitin la informació sobre recorreguts i espais d'activitat, etc.
- Ubicar els serveis a l'esportista i les activitats paral·leles, els espais d'avitallament i els espais que tinguin reservats (pàrquings i vàters adaptats).
- Muntar les zones i/o calaixos de sortida on aniran els participants en funció de les seves característiques i/o capacitats, si escau.
- Rebre els participants, els guies i els acompanyants a l'espai de pràctica.
- Atendre incidències i abandonaments (vehicle adaptat).
- Desenvolupar activitats paral·leles de sensibilització adreçades al públic assistent.

## DESPRÉS DE L'ESDEVENIMENT

### Us fem les recomanacions següents:

- Comprovar que la prova s'hagi acabat, que els darrers participants hagin arribat en el temps estipulat, i identificar si hi ha hagut algun abandonament, en cas que sigui una cursa o caminada.
- Demanar el comunicat mèdic per saber si hi ha incidents d'ordre sanitari i conèixer-ne l'estat.
- Coordinar-se amb la policia local per a determinar l'obertura del circuit, itinerari o espai utilitzat i de les vies públiques afectades, i identificar possibles incidències.
- Retirar el material emprat en l'esdeveniment.
- Fer una gestió i tractament adequats dels residus.
- Recollir i analitzar les enquestes de satisfacció i els suggeriments dels participants i dels membres de l'organització.
- Fer una reunió de tancament i de valoració amb l'equip organitzador.
- Disposar d'un recull fotogràfic i videogràfic de l'esdeveniment per a poder fer-lo arribar als mitjans de comunicació, si escau.
- Elaborar la memòria de l'esdeveniment, inclouent-hi les incidències i les propostes de millora de cara a futures edicions.



# Conceptes generals a l'hora de planificar i de dissenyar un esdeveniment esportiu

## El pla de comunicació

### ←...→ **ABANS DE L'ESDEVENIMENT**

L'organització ha de definir les estratègies comunicatives i les accions que facilitin la inclusió de les persones amb discapacitat i totes les mesures (d'ordre intern i extern) que l'afavoriran.

El pla de comunicació ens permetrà atraure nous esportistes, fidelitzar els que ja teníem i aconseguir patrocinadors, a més de generar interès per part del públic.

La informació que es publiqui ha de donar visibilitat a totes aquestes accions, i la imatge de la campanya publicitària ha de transmetre amb molta claredat la idea que és un esdeveniment obert a tothom, sense excepcions.

Cal elaborar el missatge, crear la imatge i treballar la informació de la forma més adient perquè arribi al públic objectiu que ens interessa.

Podem distingir entre les consideracions que fem en l'àmbit intern (pla de comunicació interna) i les que fem per a donar a conèixer el nostre esdeve-

niment (pla de comunicació externa).

El pla de comunicació interna està adreçat al personal de l'organització, incloent-hi els voluntaris o empreses contractades. Cal informar-los de tot el que fa referència a la relació amb les persones amb discapacitat, i hauríem d'ajudar-los a conèixer la manera més adient i inclusiva d'adreçar-nos-hi.

El pla de comunicació externa ens ajuda a comunicar el nostre esdeveniment. D'una banda, cal triar els mitjans de comunicació més adients en funció de qui volem que hi participi: premsa, ràdio i TV locals, correu a entitats, cartells, etc.; mitjans digitals com webs i blogs especialitzats i xarxes socials, tenint en compte els que siguin propis del sector de les persones amb discapacitat, com les federacions d'esport adaptat. De l'altra, cal dissenyar el missatge a difondre (imatge i lemes).

### ←...→ **DURANT DE L'ESDEVENIMENT**

És important que els voluntaris i l'speaker ('locutor'), com a imatge visible de l'organització, tinguin en compte el que marca el pla de comunicació (els voluntaris a l'hora de relacionar-se amb les persones amb discapacitat durant l'esdeveniment i el locutor quan s'hi hagi de referir en els seus comentaris).

És convenient facilitar en mà al locutor un seguit de recomanacions per ajudar-lo a utilitzar un llenguatge respectuós i amb terminologia adequada en aquest esdeveniment inclusiu.

## ← ... → DESPRÉS DE L'ESDEVENIMENT

Després de l'esdeveniment, la comunicació continua sent important.

- Les notes de premsa que informin sobre l'esdeveniment han d'incloure imatges inclusives, un agraïment a les entitats participants i la difusió d'indicadors de participació, entre d'altres.
- Els resultats s'han de publicar, sobretot quan l'esdeveniment sigui reconegut per la federació corresponent.
- Les enquestes de valoració o la bústia de suggeriments han d'incloure ítems relacionats amb la comunicació, amb l'objectiu de millorar els aspectes afins.
- S'ha de redactar una memòria de l'activitat adreçada als patrocinadors, amb els paràmetres anteriors.



### ALTRES ACCIONS COMUNICATIVES

Entrenament amb  
la participació de destacats  
esportistes amb  
discapacitat / Enquestes

### PUBLICITAT

Previsió de lones, plafons,  
pantalles de bona visibilitat i  
fulls de mà per comunicar



## Conceptes generals a l'hora de planificar i de dissenyar un esdeveniment esportiu

### Recomanacions referents a l'accessibilitat de l'esdeveniment esportiu

L'espai en què es desenvolupa l'esdeveniment ha de ser accessible a tothom.

Cal parar especial atenció als aspectes següents:

- Si hi ha espais amb alguna dificultat d'accés, caldrà informar-ne, senyalitzar-los i adequar-los. Si hi ha cap element de risc, cal posar totes les proteccions i senyalitzacions necessàries.
- Cal comprovar que les sortides d'emergència, els plànols d'evacuació, els espais d'avituallament i altres elements de l'esdeveniment siguin accessibles i respectin el projecte inicial.
- S'ha de definir correctament la manera d'arribar a l'indret de l'esdeveniment i a l'espai de pràctica.
- El recorregut o l'espai central de l'activitat ha d'estar lliure tant de barreres arquitectòniques i urbanístiques com d'obstacles que puguin generar riscos o que impedeixin la mobilitat.
- Cal reservar aparcaments adaptats.
- S'han de tenir molt en compte altres aspectes, com l'amplada de pas, el material de separació (com les tanques), els panells d'informació, etc., per facilitar l'accessibilitat a les persones que tinguin limitacions de mobilitat o altres.
- L'espai per al lliurament de premis ha de ser ampli i preferentment pla. En el cas de disposar

d'un pòdium, cal assegurar-se que sigui accessible i adaptat.

- Si hi ha diferent altimetria en l'espai, cal especificar-ne el percentatge, sobretot si es preveu que hi haurà participants en cadira de rodes, i s'han de preveure itineraris que en garanteixin l'accés.
- S'han de garantir i/o instal·lar serveis, dutxes i vestidors accessibles i adaptats.
- L'espai de recollida de dorsals o d'informació ha de disposar de taulells amb una altura adequada (85 cm).
- L'espai d'avituallament ha de tenir l'altura adequada per a tothom i preveure voluntaris que puguin lliurar la beguda i/o el menjar en mà a les persones que ho necessitin (de 85 a 120 cm), amb un circuit alternatiu si cal per a facilitar-ne el servei.
- Si hi ha forats oberts en espais de pas (com ara tapes de clavegueram), cal senyalitzar-los i tapar-los per evitar que les rodes puguin quedar-hi atrapades i provocar caigudes.
- Cal evitar, sempre que sigui possible, circuits amb traçats que tinguin ressalts puntuals.

## **ABANS DE L'ESDEVENIMENT**

Cal analitzar el perfil i les característiques de les persones inscrites per fer un pla que cobreixi les seves peculiaritats logístiques.

- Les diferents possibilitats d'aproximació i l'accés a les zones reservades a l'aparcament s'han de documentar gràficament, i especificar les places reservades a les persones amb discapacitat.
- Cal documentar gràficament i informar a tothom dels recorreguts i els seus detalls, definir la implantació logística, i identificar els llocs de riscos potencials i les zones d'avituallament i suport a les persones amb discapacitat.
- Els recorreguts han de ser accessibles: cal evitar desnivells bruscos, paviments irregulars, cantonades, objectes i situacions de risc potencial, en tot el trajecte entre l'aparcament i el lloc de l'esdeveniment.

## **DURANT DE L'ESDEVENIMENT**

Abans de començar

- Cal verificar tot el pla logístic previst per a l'esdeveniment i tenir especial cura de la senyalització, dels elements de risc que han d'estar protegits, i de la supressió de barreres arquitectòniques i urbanístiques.
- Cal notificar el vistiplau a l'organització.

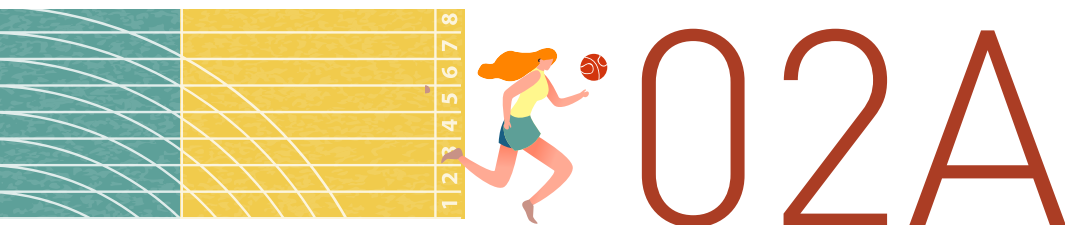
## **DESPRÉS DE L'ESDEVENIMENT**

- Cal deixar actius els vàters clínics fins a dues hores després d'acabar l'esdeveniment.
- Cal mantenir la senyalització de sortida de vehicles (d'acord amb els serveis municipals d'ordre) fins a tres hores després d'acabar l'esdeveniment.

- Cal preveure la senyalització d'aproximació a les zones d'aparcament per als participants que arribin amb mitjans de desplaçament propis.
- Els serveis assistencials i els mitjans d'evacuació han de conèixer i definir les formes d'actuació i els llocs d'atenció més adients, i han de reservar els mitjans específics que les persones inscrites puguin requerir.
- Cal preveure lavabos químics adaptats en els diferents espais de l'esdeveniment.
- Cal determinar les zones logístiques i de serveis adaptats.
- Els sistemes de comunicació auditiva (megafonia) i visual (cartells, pancartes, senyalística) han de cobrir les necessitats de totes les persones, en tots els espais de l'esdeveniment.

### **ESQUEMA DE TOT L'ESDEVENIMENT:**

- Amb la definició, característiques i ubicació de tots els espais singulars.
- Amb els camins accessibles i els rangs i els fluxos de mobilitat previstos abans, durant i després de l'esdeveniment.
- Amb tota la documentació, els permisos i les assegurances.



# Orientacions per oferir una atenció i un acompanyament correctes a les persones amb discapacitat que participin en els esdeveniments esportius

## Adaptant-nos a la discapacitat per facilitar la capacitat

### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

La proposta que us presentem té com a objectiu donar a conèixer consideracions i recomanacions que poden ajudar els organitzadors d'esdeveniments esportius en els quals participin persones amb discapacitat a saber la millor manera de comunicar-s'hi i relacionar-s'hi, per tal que puguin ser més independents en la seva pràctica de l'activitat física i esportiva.

- Cal que ens hi relacionem des del respecte i sense estigmatitzacions ni idees preconcebudes.
- Cal vigilar de no parlar malament de l'esportista amb discapacitat, com tampoc ho fem de l'esportista veterà o d'aquell que participa a ritme lent sense buscar en cap moment una marca... Cadascú és com és i no podem categoritzar les respostes de tothom; es tracta de respectar la persona i ser respectuosos amb la diversitat.
- Cal parlar d'esportistes o de persones que participen en esdeveniments esportius.



## ■ ■ ■ RECOMANACIONS GENERALS ■ ■ ■

- Cal tenir present que qualsevol persona amb discapacitat és singular i que, per tant, té unes capacitats i unes limitacions diferents. No s'ha de donar res per sabut, cal preguntar sempre, no prejutjar. Cada persona és un món.
- Cal actuar amb naturalitat i evitar les situacions i les actituds estressants que puguin derivar-se del desconeixement, la manca de planificació, etc. La paciència és un factor primordial en l'atenció a persones amb discapacitat.
- No s'ha d'ignorar mai la persona. Ni quan sembli que no ens escolta.
- Cal no sentir-se incòmodes en parlar sobre les seves possibles dificultats per participar en l'esdeveniment esportiu. S'ha de demostrar sempre la nostra voluntat d'ajudar i de col·laborar en tot el que els calgui.
- Hi ha persones que no sembla que tinguin dificultats. Cal no sorprendre's si ens demanen que els ajudem; s'han de viure aquestes situacions amb naturalitat.
- El sentit comú sempre ha de prevaldre davant de qualsevol situació.
- Hi ha persones que, per les seves circumstàncies personals, poden necessitar un espai amb certa privacitat. Preguntem-ho sense por i si-guem empàtics.
- De vegades, les persones amb discapacitat van acompanyades. Tot i això, cal sempre adreçar-se en primer lloc a la persona amb discapacitat. Si cal alguna explicació més o hem d'acabar parlant amb l'acompanyant ja s'anirà veient al llarg del diàleg, de forma natural.

## Relatives al tracte amb la persona

- Cal mantenir sempre un tracte cordial i respectuós, tal com ja es fa amb tots els participants.
- Evitem infantilitzar la persona, els adults no són criatures.
- Ens cal veure sempre la persona, sense tenir en compte les seves dificultats i valorant sempre les seves capacitats.
- Si la persona presenta grans necessitats de suport i no sabem com ens hi hem de comunicar i/o relacionar, no hem de dubtar a fer-ho amb els seus acompanyants.

## Si observem que la persona té problemes d'atenció

- Hem de procurar transmetre la informació utilitzant un llenguatge clar, senzill i comprensible.
- És necessari mirar sempre la persona quan parlem amb ella i ens hem d'assegurar que ens escolta.
- Cal assegurar la comprensió de tot (què, on, quan i com) el que demanem o expliquem.

## Si observem que la persona està nerviosa

- Cal que el nostre discurs sigui calmat i tranquil·litzador, i evitar intervencions que puguin estressar-la.
- No hem d'entrar mai en conflicte. Cal evitar les converses que vagin pujant de to i puguin ofendre la persona.
- Si la veiem molt desorientada o excitada, presenta limitacions comunicacionals, etc., les converses poden ser difícils, però sempre s'ha de mantenir una actitud calmada i no caure tampoc en la sobreprotecció.

## Si té dificultats per fer ús de la parla o l'escriptura

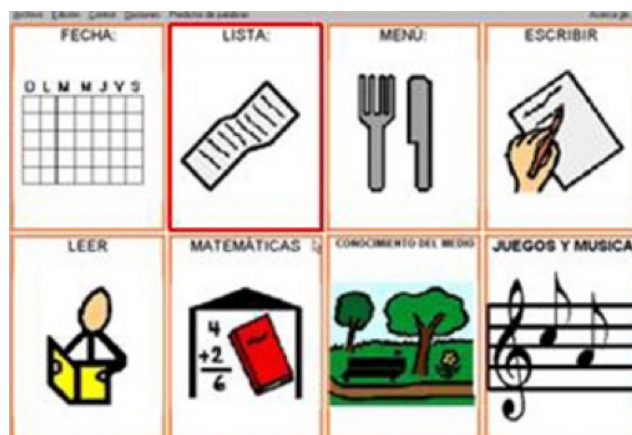
Podem utilitzar algun dels sistemes augmentatius i alternatius de comunicació (SAAC), que inclouen sistemes manuals i gràfics per facilitar la comunicació, com ara:

- Plafons de comunicació: fulls de plàstic transparent, tríptics, llibrets o carpetes amb pictogrames o imatges. Els plafons de comunicació es poden crear específicament per a l'activitat.
- Comunicadors electrònics amb veu digitalitzada, sintetitzada, combinació d'ambdues veus, per generar el missatge.

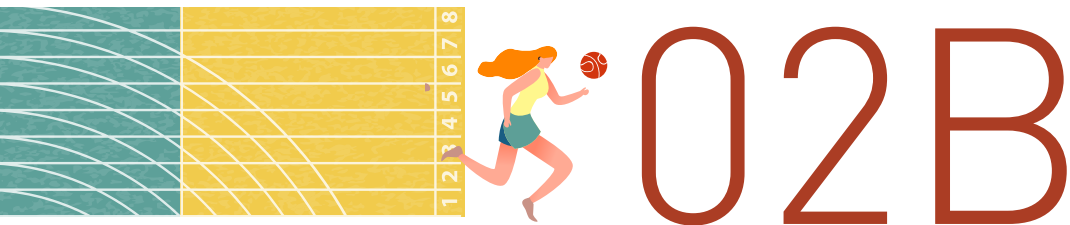
La persona ens pot demanar que vol fer ús d'algun d'aquests sistemes de suport, però en alguns casos haurem de ser nosaltres qui hàgim de fer el primer pas i insistir que els utilitzin, per tal de facilitar la comunicació.

En el cas dels comunicadors, la persona pot fer servir el seu.

- Cal que ho tinguem present, ja que pot demanar la nostra col·laboració per utilitzar-lo i poder comunicar-se.







# Orientacions per oferir una atenció i un acompanyament correctes a les persones amb discapacitat que participin en els esdeveniments esportius

## Persones amb discapacitat física



### Si té capacitat de marxa

En l'acompanyament es poden donar tres situacions:

- Que tinguin capacitat de desplaçar-se sense ajut de cap material de suport.
- Que utilitzin una crosseja o dues (imatge 1), la qual cosa pot implicar dificultats a l'hora de manipular objectes. Cal tenir en compte que la seva marxa és més lenta que la de les persones sense discapacitat.
- Que facin servir un caminador, anterior (imatge 2) o posterior (imatge 3). Tenen les mateixes limitacions que els usuaris de crossejes per manipular objectes.



### Si utilitza cadira de rodes

N'hi ha de manuals autopropulsables (imatge 4), les que no ho són (imatge 5) i les de motor (imatge 6).

- Les persones que es desplacen en cadira de rodes manual autopropulsable poden ser independents o necessitar petits ajuts per a desplaçar-se.
- Les que es desplacen en cadira de rodes amb motor són, en principi, del tot independents en els desplaçaments.
- Les que van en cadira de rodes no autopropulsable depenen de l'acompanyant. Abans de començar l'activitat cal demanar si necessiten algú que els acompanyi per a fer-la. En cas positiu, cal agafar la cadira per les manetes de subjecció (mai per altres llocs ni per parts de la cadira que es puguin desmuntar, com poden ser els laterals o els pedals).



Algunes cadires manuals disposen **d'un sistema antibolcatge** (imatge 7), molt eficaç per evitar caigudes però que impossibilita pujar voreres.

- Per facilitar aquesta acció, es pot girar l'antibolcatge i tornar-lo a posar un cop superat l'obstacle.
- Per pujar un graó, ens hi hem de col·locar d'esquena, aixecar les rodes davanteres de la cadira i pujar-lo.
- Per baixar, es pot fer d'esquena o de cara, tenint en compte que si es tria aquesta segona opció s'han d'aixecar les rodes davanteres de la cadira. Aquesta tècnica és més perillosa si no se'n sap prou.

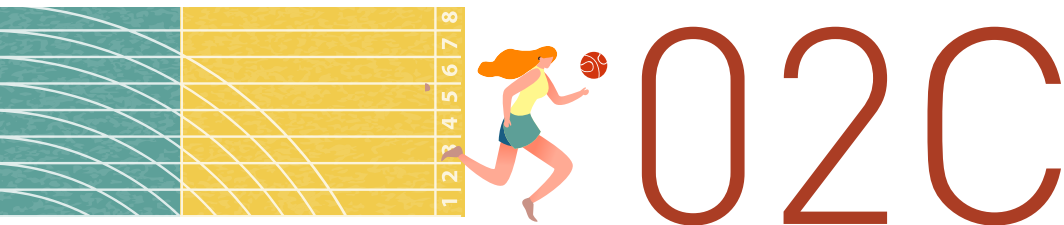


## Transferències

De vegades, cal ajudar l'usuari a passar de la seva cadira de rodes a una altra cadira o element per fer l'activitat. Això s'ha de fer amb dues persones: una es posa darrere i l'agafa per l'avantbraç, per sota l'aixella, i l'altra per sota els genolls.

- El lateral de la cadira s'ha de treure abans, i les dues persones es posen d'acord per passar l'usuari després de comptar fins a tres. S'ha de fer de manera segura.

És important que les persones que facin aquesta transferència flexionin els genolls per evitar possibles lesions d'esquena.



# Orientacions per oferir una atenció i un acompanyament correctes a les persones amb discapacitat que participin en els esdeveniments esportius

## Persones amb discapacitat visual



### Relació i comunicació

Cal que la comunicació amb les persones amb discapacitat sigui normalitzada.

- Cal evitar la sobreprotecció i ajustar l'ajut a les característiques personals de la persona amb discapacitat visual i a l'activitat. La comunicació sincera i directament relacionada amb l'activitat és imprescindible per aconseguir-ho.
- Abans d'intervenir hem de preguntar-li si necessita alguna cosa, esperar la seva resposta i actuar en conseqüència.
- Quan volem informar sobre una activitat determinada, hem d'esbrinar primer les seves necessitats, coneixements i pràctica prèvia en aquesta activitat en concret.
- Cal parlar de manera lenta i clara. No és convenient cridar o forçar la veu.
- No hem de substituir el llenguatge verbal per gestos. En podem fer, però caldrà verbalitzar-los i explicar-los. No és convenient utilitzar paraules com «aquí», «allà», «això» o «allò», sinó que cal dir: «davant teu», «a la teva dreta»

o «a la teva esquerra», «darrere teu», etc.

- Cal ser precisos en el llenguatge i evitar la saturació.
- Per situar els objectes, els podem anomenar i dir on són mentre acompanyem la mà perquè els toqui, si escau.
- Podem utilitzar amb normalitat els verbs «veure» o «mirar», que fan servir habitualment les persones amb discapacitat visual.
- Cal informar-los sobre tot allò referent a l'àmbit de la seguretat, com ara els materials i les accions per aconseguir garantir-la.
- L'anticipació és un factor important per poder superar les pors o inseguretats (en cas que es manifestin). De vegades, pot ser convenient informar de les accions a fer en cas de conflicte i practicar-les amb aquestes persones. Hem d'evitar exclamacions com: «compte!», «alerta!», «vigila!» en veu alta, ja que poden arribar a provocar ansietat i no informen sobre les accions per protegir-se. És més convenient utilitzar paraules com «alto», «para», «salta», etc., per, seguidament, informar sobre la situació i la solució per evitar la situació de perill.

Hem de diferenciar les persones amb ceguesa total de les que tenen baixa visió.

- Les persones amb baixa visió poden tenir un nivell d'autonomia prou bo per fer diverses activitats sense guia. Solen participar acompanyades però no van lligades per una corda en activitats lúdiques.
- Les persones amb ceguesa total solen apuntar-se a les activitats amb el seu guia, que sol ser expert en aquests tipus de guiatge.

Si no porten guia propi per fer l'activitat i l'ha d'oferir l'organització, cal tenir present que la persona que faci de guia ha de tenir una marca superior a la distància triada, en cas que es tracti d'una activitat competitiva. Així pot anar informant i adequar-se al ritme i tipus de gambades o braçades del participant.

**En una cursa a peu**, el guia ha d'acompanyar la persona amb una corda. S'ha de situar al costat dret i agafar la corda amb la mà esquerra de manera que la persona cega l'agafi amb la mà dreta. Si tots dos esportistes mouen els braços coordinadament, les cames aniran sincronitzades i el guiatge serà correcte i còmode.

- El guia ha d'anar informant dels aspectes més significatius de la cursa: tipus de terreny, posició, temps parcials, futurs canvis d'inclinació del terreny, proximitat de la meta, etc.
- Cal pactar els termes d'aquesta comunicació abans de la cursa. Si cal passar a prop d'un obstacle, com ara un arbre, el guia ha de passar a prop de l'obstacle de manera que la persona guiada estigui el més lluny possible d'aquest.

**En una travessa de natació d'aigües obertes**, el guia porta una corda o goma que els uneix. El lloc on es lliga varia en funció de cada participant. Pot anar lligada de cintura a cintura, al canell i la cintura, o de canell a canell..., la tria depèn de la comoditat d'ambdós esportistes. També es fa servir la veu per ajudar en el guiatge i anar junts, i que la corda o goma no es tensi massa.

**A la natació en una piscina**, s'utilitza una goma amb uns mosquetons als extrems que es posen a les surades i ajuden els participants a fer els

viratges de manera autònoma. En una competició de natació es fan servir uns bastons que tenen una pilota tova en un extrem. A una distància pactada prèviament es dona un cop suau al cap a la persona per avisar-la de la proximitat de la paret i que pugui fer el viratge.

**En ciclisme**, el tàndem és un element imprescindible. Es requereix una bona comunicació i anticipació.

**En activitats lúdiques** com ara tirolines, rocòdroms, circuits d'animació i d'altres, cal informar sobre les característiques de l'activitat, seguretat, altura, velocitat, i posar-se d'acord amb les persones amb discapacitat visual, per si volen fer-les o prefereixen passar a l'activitat següent. Per tenir més seguretat i control, aquestes persones poden voler tocar els materials propis de l'activitat i conèixer-ne el funcionament.

**En una activitat de cursa de muntanya** es necessita l'acompanyament de dos guies i s'utilitza el bastó direccional, una barra de 2,80 metres i tres mànecs per situar els tres corredors. La persona cega va al mig, i els guies, l'un al davant i l'altre al darrere.



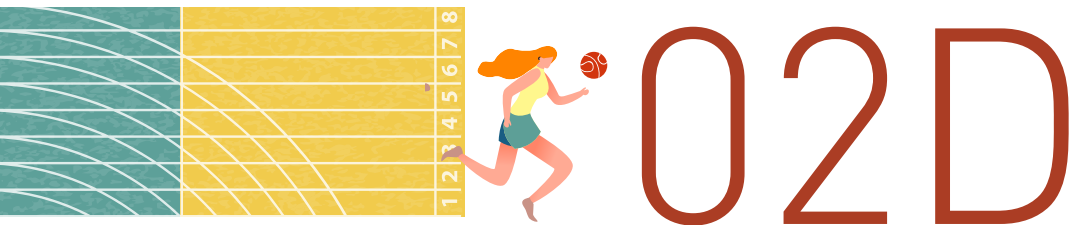
### L'acompanyament previ i posterior a l'activitat

Quan la persona amb discapacitat visual no l'acompanya un guia propi, cal tenir en compte com s'ha de fer l'acompanyament en el moment previ o posterior a l'activitat.

- La primera interacció perquè ens agafi el braç es pot fer de paraula o per contacte directe. Ens hi hem de posar davant i de costat perquè ens noti i facilitar que ens agafi el braç. En general, ens hem de situar al costat oposat al que porti el bastó.
- La persona guiada ens ha d'agafar el braç per sobre el colze, posant el dit polze a la part interior i la resta dels dits a la part exterior. Ha de procurar que la pressió sigui poc molesta.
- Ens hem de situar mig pas al davant i caminar sense fer girs bruscos ni canvis de velocitat, i anticipant verbalment l'entorn que sigui rellevant i afecti l'itinerari que portem.
- Hem d'anar donant informació de l'entorn que sigui rellevant per a l'activitat que calgui fer o els gustos i les demandes de la persona que guiem.
- Davant d'un pas estret cal que col·loquem el braç de la persona guiada enrere i avisar-la dient «pas estret».

- Per pujar i baixar escales, cal parar i situar-se davant i en perpendicular a l'escala per indicar si és de pujada o de baixada.
- Si hem d'indicar un seient, ho fem acostant-nos-hi per darrere i col·locant la seva mà al respall. Si ens hi atansem de front, farem que els seus genolls toquin el seient o li indicarem verbalment que el té davant seu.
- En cap moment s'ha d'agafar la persona pel bastó ni la roba per guiar-la, ni empenyar-la per darrere.
- Si una persona porta un gos pigall, cal preguntar-li si vol agafar-se del nostre colze o prefeix anar sola.





# Orientacions per oferir una atenció i un acompanyament correctes a les persones amb discapacitat que participin en els esdeveniments esportius

## Persones amb discapacitat intel·lectual



Per tal d'afavorir la participació de les persones amb discapacitat intel·lectual, s'han de tenir sempre presents els suports necessaris i adients per a cada persona que estiguin relacionats amb la comunicació, la mobilitat, l'autonomia i/o la capacitat de regulació de la conducta que descrivim a continuació.

Partim de la premissa que la informació prèvia a la competició, esdeveniment o activitat és bàsica.

Conèixer la capacitat comunicativa i comprensiva de la persona és fonamental per tal de poder-li oferir un bon suport i acompanyament, i facilitar i possibilitar la seva participació de la manera més autònoma possible.

### Persones autònomes i que no presenten cap tipus o poques dificultats en la vessant comunicativa-comprensiva

No els cal cap tipus de suport. En aquests casos només cal comprovar:

- Que la persona realment ha entès tot el que se li ha explicat o tot el que cal que sàpiga en relació amb la participació en l'esdeveniment.
- Que la persona comprèn perfectament la situació i l'activitat o prova i que, en cas de necessitar algun suport, serà prou autònoma per demanar-lo. En aquest cas és molt útil poder-li especificar i/o mostrar a qui podrà adreçar-se en cas de necessitar el suport, i on haurà d'anar.

### Persones que presenten algunes dificultats en l'aspecte comunicatiu-comprensiu

- Cal oferir-los suport, la qual cosa està relacionada amb la manera com ens expressem.
- Hem de saber transmetre la informació utilitzant un llenguatge clar, senzill i comprensible. Parlar a poc a poc i amb claredat. Quan es donen instruccions o es fan preguntes, s'ha de fer d'una en una i evitar el llenguatge ambigu.

- Cal repetir les consignes importants per tal de deixar-les clares.
- Podem esperar més temps de l'habitual per rebre la resposta.
- Ens ajudarà molt la gestualitat, fins i tot l'ús d'expressions una mica exagerades per tal de reforçar la comunicació parlada.
- Facilitarà la comunicació el fet de mirar sempre la persona quan parlem amb ella i reclamar la seva atenció.
- No hem de confiar en actituds que puguin emascarar la comprensió. Hem de comprovar que realment ens han entès, a partir de preguntes senzilles en què hagin de respondre sí o no, o bé hagin de triar entre les propostes presentades.

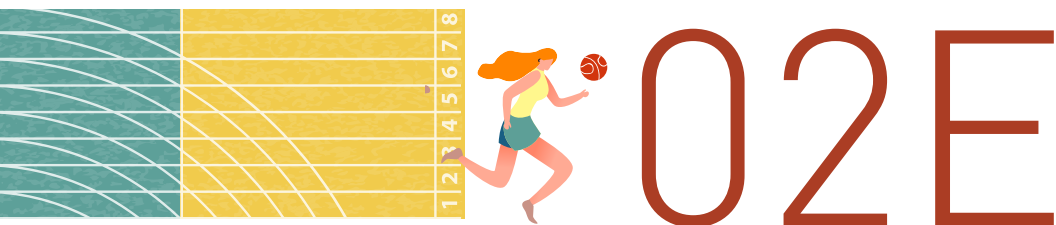
### Persones que presenten grans dificultats en l'aspecte comunicatiu-comprensiu

Si és viable, és important disposar d'informació detallada de les seves demandes i necessitats. En esdeveniments puntuals això serà difícil i ens caldrà comptar amb l'ajut d'algú proper a la persona i que la conegui de primera mà.

### Persones amb dificultats en la regulació de la conducta

- És important respectar el seu espai vital, i evitar-li la percepció de sentir-se presoner en una gran aglomeració.
- A vegades, el soroll exagerat també pot comportar-los molt estrès.
- Cal evitar temps d'espera llargs per disminuir el nivell d'estrès de la persona o per no provocar-lo.





# Orientacions per oferir una atenció i un acompanyament correctes a les persones amb discapacitat que participin en els esdeveniments esportius

## Persones amb discapacitat auditiva



La manca de capacitat auditiva d'aquestes persones pot anar acompanyada de dificultats en el desenvolupament lingüístic i comunicatiu. Per tant, en el tracte amb aquestes persones cal assegurar la comprensió de les consignes i de la informació general de l'esdeveniment. Això és difícil si es dona exclusivament per mitjà del llenguatge verbal.

### Recursos i estratègies

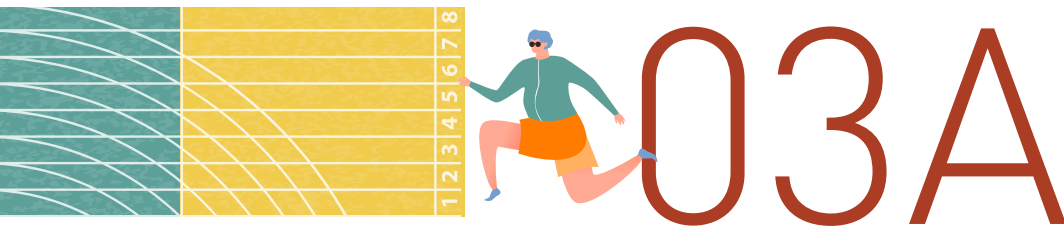
Les persones amb discapacitat auditiva solen comunicar-se mitjançant la llengua oral. Tot i això, hi ha una minoria que utilitza la llengua de signes, que és la seva manera de comunicar-se i interaccionar. En aquest cas, l'organització hauria de tenir prevista la contractació dels serveis d'un intèrpret en llengua de signes.

Si el participant és una persona que normalment es comunica a través de la llengua oral, en les situacions de diàleg tendirà a utilitzar com a suport a la comprensió el que els diem amb els llavis.

Si és així, cal tenir en compte:

- La lectura labial necessita capacitats especialment desenvolupades d'atenció, de concentració, d'observació fina i continuada i de rapidesa perceptiva. Per això, cal evitar les explicacions excessivament llargues i es recomana que es complementin amb recursos visuals.
- Cal garantir que la persona tingui la possibilitat de veure amb claredat la cara de la persona que dona les informacions i vetllar per la posició frontal i una distància adequada. Quan escrivim notes mirant el paper de sobre la taula, o ens movem, no sempre mantenim la possibilitat que el nostre interlocutor vegi amb claredat suficient la nostra cara.
- Cal posar èmfasi a reformular el que hem dit si no ens entenen. No cal repetir el mateix, sinó plantejar el que hem expressat de manera diferent.
- Cal posar èmfasi en el què, el com, el quan i l'on de les propostes que fem.





# Desenvolupament de l'organització inclusiva de cinc tipus d'activitat esportiva

## Cursa urbana



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

Cal diferenciar entre persones que participen amb cadira de rodes o bé ambulants. Les segones han de tenir la màxima informació possible del circuit per poder valorar la seva participació, o tenir l'opció, com a persones amb discapacitat, de seguir un itinerari alternatiu.

És important definir un punt de sortida en cas que tinguin moltes dificultats en la marxa, perquè puguin participar en la cursa sense perill de ser «atropellats» per la resta de participants.

- Facilitar la inscripció al web:
  - Explicitar els terminis, els horaris i el preu.
  - Incloure al formulari les caselles corresponents a cadira de rodes / mobilitat reduïda sense ús de cadira de rodes.
  - Informar sobre els premis, si escau.
- Situar la zona d'inscripció presencial en un espai sense barreres arquitectòniques, i especificar clarament al web el lloc, les dates i els horaris.
- Planificar els temps de pas. Els participants amb carro d'atletisme són molt ràpids i s'ha de calcular el seu temps de pas per veure com afecta la resta de la cursa. En aquest cas, és re-

comanable que surtin 3-5 minuts abans que la resta d'esportistes, per evitar possibles atropellaments en curses molt concorregudes, sempre si abans s'ha acordat amb la policia local i/o els serveis de seguretat de la cursa.

- Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres arquitectòniques:
  - Carrers amples, sense obstacles ni pendents, iguals o menors al 4 % preferentment.
  - Superfície llisa amb el mínim d'alteracions de pas (passos de vianants alçats, etc.).
  - Poca altimetria, desnivells del recorregut mínims o poc pronunciats.
  - Informació concreta del recorregut, el més detallada possible. El participant ha de poder valorar si li cal suport per dur a terme l'activitat.
  - Evitar, sempre que sigui possible, un recorregut poc estable (per exemple, amb llambordes).
- Dissenyar una sortida i arribada accessibles:
  - Escollir espais amples, plans i segurs.
  - Senyalitzar amb un distintiu de cadira de rodes les entrades entre tanques perquè els usuaris de cadira de rodes puguin accedir a la sortida, i també, de la mateixa manera, a la zona d'arribada.
  - Posar personal a cada accés per vetllar que les entrades les utilitzin esportistes amb mobilitat reduïda i usuaris de cadira de rodes.
  - Reservar espais d'aparcament propers a la

sortida. Si l'arribada està situada en un altre punt, cal tenir-ho en compte, ja que el participant ha de recollir la seva cadira «de carrer» per accedir al pòdium (si escau). Pot haver-hi una persona voluntària d'acompanyament que n'informi l'esportista. Cal disposar també d'un servei de transport adaptat per tornar al punt d'origen.

- Determinar el sistema d'identificació dels participants (dorsal, xip, polsera...).
- Facilitar la recollida presencial del dorsal:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat física per garantir-ne una atenció adequada.
  - Cercar o habilitar llocs accessibles i amb aparcament proper.
  - Si es preveu una participació elevada, habilitar un carrer de recollida de dorsals només per a persones amb alguna discapacitat, i diferenciar les que tenen mobilitat reduïda de les que utilitzen cadira de rodes.
  - Col·locar un vàter adaptat al lloc de recollida presencial del dorsal.

### **DIA DE LA CURSA**

- Garantir la presència del personal de vigilància i d'acompanyament d'atletes.
- Comprovar que les barreres arquitectòniques i urbanístiques han estat suprimides.
- Disposar d'un cotxe escombria adaptat.
- Garantir que el personal destinat als punts d'avitallament s'adreça als esportistes usuaris de cadira de rodes per facilitar-los la recepció del producte.
- Informar per megafonia sobre els resultats i els guanyadors de les diferents categories.
- Senyalitzar el punt de trobada al final de l'esdeveniment perquè els diferents grups tinguin un punt de reagrupament clar quan hagin arribat.
- Organitzar la zona on es donen els premis:
  - Senyalitzar-ne l'accés des de la meta amb el distintiu específic.

- Tenir personal per rebre els participants i acompanyar-los a la zona de premis, si escau.
- Disposar d'un únic pòdium accessible i segur al qual es pugui accedir sense cap risc (rampes amb baranes) i on es rebin els premis de manera confortable, segura i visible, tant per al públic com per als mitjans de comunicació.
- Considerar si les medalles poden dur imatges representatives dels diferents perfils de participant.

### **EXEMPLE DE MODIFICACIONS O D'ADAPTACIONS A UN REGLAMENT GENERAL:**

1. Garantir que el recorregut sigui accessible per a persones amb cadira de rodes.
2. Informar que es pot participar a l'activitat només amb cadira de rodes o amb carro d'atletisme. No es permet l'ús de patins, patinets, bicicletes, tricicles o bicicletes de mà, entre d'altres.
3. Especificar el recorregut, la distància i el temps màxim per acabar la cursa.
4. Recordar que, si es vol optar a la classificació final i als premis, cal portar una còpia de la targeta acreditativa de la discapacitat en el moment de recollir físicament el dorsal.
5. Informar que les categories són excloents; una mateixa persona no pot ser premiada en dues categories.
6. Informar que els participants amb cadira de rodes sortiran entre 3 i 5 minuts abans de l'horari oficial de la cursa.
7. Recordar que s'atorgaran trofeus a la categoria de cadira de rodes sempre que hagin acabat la prova un mínim de tres esportistes amb mobilitat reduïda, siguin homes o dones.
8. Informar que l'organització es reserva el dret de deixar que participin cadires de rodes elèctriques.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu. (Cal que la inscripció dels guies sigui gratuïta.)
  - Informació accessible. A l'enllaç següent es donen les pautes d'accessibilitat al web per facilitar l'accés de les persones amb qualsevol discapacitat: [www.sidar.org/traduccion/es/wcag20/es/](http://www.sidar.org/traduccion/es/wcag20/es/).
  - Formulari d'inscripció que faciliti la transcripció en braille o per veu, seguint les normes d'accessibilitat anteriors.
  - Caselles perquè els participants facin constar la seva discapacitat i si participaran amb guia.
  - Caselles perquè, si l'organització té la possibilitat d'oferir guies, els participants puguin sol·licitar-los, i per demanar la marca de l'atleta en diverses distàncies, triar el corredor guia adient i concertar el lloc de sortida.
  - Difusió de la prova a les federacions i entitats que s'ocupen d'aquestes persones. A Catalunya, la Federació Catalana d'Esports per a Cecs (FCECS) i, si hi poden participar menors, el Centre de Recursos Educatius per a Discapacitats Visuals ONCE de Catalunya (CREDV ONCE).
- Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Carrers amples i segurs, sense obstacles o altres factors de risc.
  - Superfície llisa amb el mínim d'alteracions possible.
- Dissenyar una sortida i arribada accessibles:
  - Espais amples i plans, menors o iguals a 5-6 metres.

- Les mateixes característiques de la prova general sense requeriments especials.
- Facilitar la recollida del dorsal:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat visual per garantir-ne una atenció adequada.
  - Oferir als guies, en el moment de recollir el dorsal dels corredors amb discapacitat visual, un pitrall que els identifiqui i que cal que tornin en acabar la cursa.
  - Preveure l'atenció personalitzada amb un carter de recollida de dorsals només per a participants amb discapacitat visual.

### DIA DE LA CURSA

- Garantir la presència del personal de vigilància i d'acompanyament d'atletes.
- Comprovar que les barreres arquitectòniques i urbanístiques han estat suprimides tal com s'havia dissenyat, tant a l'accés a la sortida com al servei de guarda-roba i en els diferents recorreguts.
- Situar els corredors amb discapacitat visual en el segon calaix de la sortida, i intentar que sempre surtin en posicions avançades. Aquesta ubicació garanteix que puguin sortir amb comoditat i seguretat, perquè la concentració d'atletes en aquestes posicions és menor. Alguns atletes amb nivell paralímpic poden preferir optar per sortir al primer calaix. S'ha de poder deixar triar aquests atletes en funció de la seva marca.
- Acompanyar els participants amb un guia o dos perquè s'inscriguin a l'activitat correctament.
- Garantir que el personal destinat als punts d'avitallament s'adreça als esportistes usuaris de cadira de rodes per facilitar-los la recepció del producte. Si els corredors de categoria T11 o B1 porten guia, es pot pactar prèviament a qui donen el producte. Si cal donar el producte directament al corredor cec total, es farà directament a la mà, avisant-lo prèviament.
- Informar sobre els resultats segons les categories.

- Emetre missatges per megafonia dels guanyadors de la categoria.
- Senyalitzar el punt de trobada al final de l'esdeveniment perquè els diferents grups tinguin un punt de reagrupament clar a l'arribada.
- Adequar una zona de premis:
  - Tenir personal per rebre els participants i acompanyar-los a la zona de premis, si escau.
  - Preparar les plaques dels trofeus també en braille.
  - Deixar un espai al pòdium per als guies, en cas de ser premiats.



### EXEMPLE DE MODIFICACIONS O D'ADAPTACIONS A UN REGLAMENT GENERAL:

1. Garantir que el recorregut és fàcilment accessible per a persones amb discapacitat visual.
2. Informar que es pot participar amb 1 o 2 guies d'acompanyament.
3. Especificar el recorregut, la distància i el temps màxim per acabar la cursa.
4. Recordar que, si es vol optar a la classificació final i als premis, cal portar una còpia de la targeta acreditativa de la discapacitat en el moment de recollir físicament el dorsal.
5. Informar que les categories són excloents; una mateixa persona no pot ser premiada en dues categories.
6. Recordar que s'atorgaran trofeus en la categoria de discapacitat visual sempre que hagin acabat la prova un mínim de tres esportistes amb mobilitat reduïda, siguin homes o dones. discapacitat visual
7. Si es tracta d'una distància homologada i es vol que la prova sigui oficial, demanar els permisos al Comitè Paralímpic Nacional i fer complir les normes reglamentàries de cursa següents:

Els guies han de córrer agafats d'una corda amb els corredors de categoria T11 (corredors amb ceguesa total), i aquests corredors han d'entrar abans que el seu guia a la meta.

- El guia no pot ajudar estirant el corredor T11.
- El guia ha de portar pitrall. En aquest cas, cal prevenir els jutges de la prova que vetllin per l'acompliment del reglament paralímpic, que es pot trobar al web de la Federació Espanyola d'Esports per a Cecs (FEDC: [www.fedc.es](http://www.fedc.es)).



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

El disseny de la prova general és assolible per a participants amb discapacitat intel·lectual (DI), i no requereix adaptacions ni en el circuit ni a les zones de sortida i arribada.

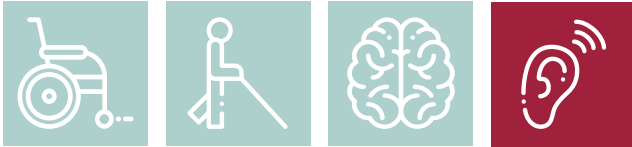
- Oferir els serveis següents al web:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Formulari d'inscripció senzill i entenedor (de lectura fàcil) per facilitar-ne la comprensió i afavorir que es pugui fer la inscripció de manera autònoma.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat intel·lectual.
  - Casella al formulari on es preguntí si la participació es farà de manera autònoma i individual o si es farà amb acompanyant. En aquest darrer cas, cal facilitar un pitrall distintiu a l'acompanyant.
  - Casella al formulari per demanar si el participant necessita algun tipus de suport en concret per fer la cursa, i que especifiqui quin.
- Determinar el sistema d'identificació dels participants (dorsal, xip, polsera...).
- Facilitar la recollida del dorsal:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat intel·lectual per garantir-ne una atenció adequada.
  - Tenir present que la persona amb DI que va a recollir el dorsal, tot i venir acompanyada, és la que participa a la cursa i que cal adreçar-s'hi en primer lloc, encara que després tinguem el suport del seu acompanyant.
- Informar els participants i els acompanyants que, quan hagin entrat a la meta, cal que vagin al punt de trobada, que es distingirà amb una banderola amb un distintiu específic.

### DIA DE LA CURSA

- Els participants, en funció del seu grau de discapacitat, han d'anar acompanyats de l'entrenador, l'educador, el tutor o un familiar.
- Els resultats segons les categories s'han de comunicar per megafonia perquè se n'assabentin els guanyadors de cada categoria.
- El punt de trobada ha d'estar ben senyalitzat per tal que al final de l'esdeveniment els diferents grups tinguin un punt de reagrupament clar en l'arribada. Cal utilitzar el mateix color en els diferents elements emprats.
- La zona de premis ha d'estar ben senyalitzada des de la meta amb un distintiu específic, on hi ha d'haver personal per rebre els participants i acompanyar-los a la zona de premis, si escau.

### EXEMPLE DE MODIFICACIONS O D'ADAPTACIONS A UN REGLAMENT GENERAL:

- Garantir que es pot participar amb acompanyants.
- Recordar que, si es vol optar a la classificació final i als premis, cal portar una còpia de la targeta acreditativa de la discapacitat en el moment de recollir físicament el dorsal.
- Informar que les categories són excloents; una mateixa persona no pot ser premiada en dues categories.
- Recordar que s'atorgaran trofeus a la categoria de discapacitat intel·lectual sempre que hagin acabat la prova un mínim de tres esportistes amb mobilitat reduïda, siguin homes o dones. discapacitat intel·lectual



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

El disseny de la prova general és adequada per a participants amb discapacitat auditiva, i no requereix adaptacions, ni en el circuit ni a les zones de sortida i arribada. Les adaptacions són imprescindibles en l'accés a la informació, ja que hi ha persones que empen la llengua oral i d'altres que utilitzen la llengua de signes.

- Oferir els serveis següents al web:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat auditiva, especificant la modalitat comunicativa: llengua oral o llengua de Signes.



### DIA DE LA CURSA

- Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat auditiva per garantir-ne una atenció adequada.
- Col·locar dues pantalles a banda i banda de la sortida perquè els participants amb discapacitat auditiva estiguin al cas dels missatges que es donen per megafonia.
- Utilitzar, si escau, una de les pantalles per als participants usuaris de la llengua de signes catalana (LSC). En una es podrien transcriure les informacions per escrit i en l'altra enfocar un intèrpret en LSC.
- Informar sobre els resultats segons les categories.
- Habilitar una zona de premis senyalitzada des de la meta amb el distintiu específic, on hi hagi personal per rebre els participants i acompanyar-los a la zona de premis, si escau.



### CURSA URBANA ADAPTADA

Per tal de facilitar la participació de persones amb discapacitat que no poden completar la totalitat del recorregut per falta de condicionament físic o d'habilitats motrius, plantegem un itinerari adaptat. Es tracta de recórrer els darrers quilòmetres de l'itinerari des d'una sortida en un punt del traçat que permeti la incorporació d'aquests participants en la cursa general sense suposar cap inconvenient per a la resta. Així també es dona l'opció que hi participin els familiars, amics o acompanyants.

#### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Afegir al reglament de la cursa general els articles que facin referència a la prova adaptada, o crear-ne d'específics.
- Dissenyar un pitrall identificatiu però integrat al disseny de la cursa gran. El color de fons pot ser diferent si la cursa és multitudinària.
- Facilitar el procés d'inscripció presencial i grupal.
- Facilitar la recollida grupal de dorsals per als col·lectius i les associacions.
- Informar que és obligatori que els participants vagin acompanyats.
- Incloure tota la informació de la cursa adaptada visualment al web general, destacada d'una manera senzilla (de lectura fàcil), amb el recorregut, la distància, els punts de sortida i arribada, l'hora de sortida, el lloc de concentració, les opcions d'inscripció i la recollida del dorsal.
- Decidir quins premis estaran destinats a la prova adaptada: primers classificats i diploma o medalla per a tothom.
- Dissenyar una sortida i arribada accessibles. Cal trobar el punt de sortida adient per perme-

tre la incorporació d'aquests corredors a la resta d'atletes de la cursa general, i compartir així la mateixa arribada.

- Cercar un lloc ample, recte i de molta visibilitat.
- Utilitzar els mateixos elements de la sortida general, i visibilitzar-la amb un arc de sortida i pancartes.
- Senyalitzar molt bé el punt de trobada de l'arribada amb una bandera o estendard per tal de facilitar el reagrupament dels participants.
- Crear un punt o una àrea de repòs per als participants, a prop de la meta i de la zona de premis. Aquest espai ha de disposar de beguda suficient i, si escau, fruita. Cal ubicar-hi també un vàter adaptat.
- Disposar de personal especialitzat que els atengui, tant a la sortida com a l'arribada.

#### DIA DE LA CURSA

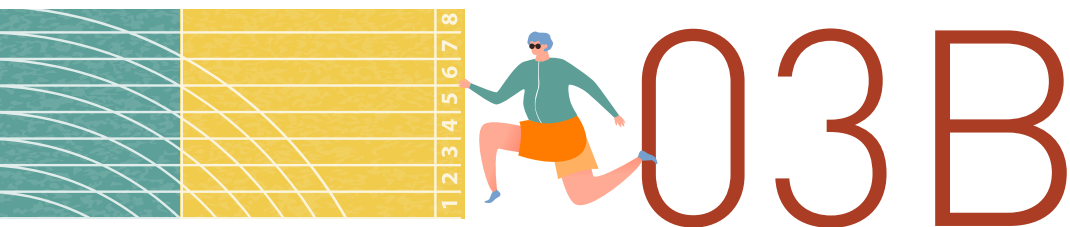
- Garantir la presència de tot el personal de vigilància i acompanyament.
- Instal·lar els elements distintius com plomes o estendards amb el logotip inclusiu en els espais de trobada.
- Destinar dues persones de l'organització per rebre els participants mentre vagin arribant i ubicar-los a l'espai de sortida.
- Disposar d'un reforç sanitari preventiu complementari al de la cursa general.
- Tenir un jutge que doni la sortida de manera oficial.
- Disposar d'una emissora de ràdio per tenir un sistema de comunicació entre el responsable tècnic de la cursa adaptada i el director esportiu general, per coordinar el moment que es dona la sortida de la prova adaptada i evitar atropellaments dels corredors amb discapacitat a l'hora d'integrar-se a la resta de corredors.
- Decidir, en funció dels participants, el moment de la sortida. Es recomana fer-la 40 minuts després d'iniciada la cursa general, si aquesta

és de 10 quilòmetres.

- Posar un guia que encapçali el grup. Els corredors l'han de poder veure amb facilitat; se li sol posar un senyal visual com un globus gegant, una ploma o algun altre element que l'identifiqui amb claredat.
- Posar un guia per tancar el grup. Aquest s'ha de preocupar d'anar darrere l'últim participant, i també anirà identificat amb un globus gegant, ploma o similar.
- Disposar de personal suficient a l'arribada per anar identificant els participants i portar-los a la seva zona de repòs o reagrupament.
- Emetre missatges per megafonia amb els noms dels guanyadors de la cursa (si es determina que tinguin premi).
- Senyalitzar l'accés a la zona de premis amb un distintiu específic.
  - Disposar d'un únic pòdium accessible i segur al qual puguin accedir sense cap risc (rampes amb baranes) i on es rebin els premis de manera confortable, segura i visible, tant per al públic com per als mitjans de comunicació.
  - Disposar de voluntaris que acompanyin, si cal, els no premiats a la sortida del recinte, o informar els acompanyants perquè els vinguin a buscar.







# Desenvolupament de l'organització inclusiva de cinc tipus d'activitat esportiva

## Caminada en entorn natural i/o urbà



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres:
  - Camins i rutes amples i segures.
  - Terreny per fer el circuit de forma autònoma, amb cadira de rodes elèctrica o manual o amb crosses.
  - Vies sense grans irregularitats i ben descrites.
  - Poca altimetria, amb pendents menors o iguals al 4 %.
  - Visita prèvia dels organitzadors per definir els espais a recórrer, fer les modificacions i adaptacions que siguin necessàries, i indicar les característiques del circuit.
  - Personal d'atenció i d'informació.
  - Indicacions si hi ha pendents molt pronunciats, perquè el participant pugui decidir els recursos que necessita.
  - Possibilitat de cedir alguna freewheel per facilitar el desplaçament en cadira per terrenys inestables.
  - Personal de suport en algun espai puntual per ajudar a superar petits obstacles (per exemple un graó, un fort pendent que ha de ser curt, etc.)
- Dissenyar una sortida i arribada accessibles:
  - Disposar d'espais amples i plans.
  - Senyalitzar amb el distintiu de cadira de rodes el camí més fàcil perquè els usuaris puguin accedir a la sortida i ho puguin fer de la mateixa manera a la zona d'arribada.
  - Cercar llocs accessibles i amb un espai d'aparcament pròxim; si no n'hi hagués, cal habilitar-ne un sempre que coincideixin la sortida i l'arribada, o un per als acompanyants, tant a la sortida com a l'arribada.
  - En cas d'oferir dinar, tenir en compte que els espais de pícnic dels espais rurals acostumen a ser llocs no accessibles. Cal habilitar espais que sí que ho siguin (taules sense bancs de pedra). En alguns casos, també serà necessari traslladar la cadira de rodes de carrer a aquests punts per tal de poder fer ús dels serveis.
  - Tenir personal d'atenció i informació.
- Facilitar la participació:
  - Informar els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat física.
  - Donar tota la informació de la ruta amb una

descripció dels punts que puguin ser conflictius i de l'alternativa de pas per als usuaris de cadira de rodes.

- Oferir també aquesta informació als participants que es desplacin amb croses abans de la sortida.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari per marcar si el participant va amb cadira de rodes o fa servir altres formes de desplaçament.
  - Informació que també es pot fer la inscripció presencialment en una zona sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques, especificant clarament el lloc, les dates i els horaris.

### DIA DE LA CAMINADA

- Garantir la presència del personal de vigilància i d'acompanyament dels participants.
- Col·locar taulells a l'altura d'una cadira de rodes per poder recollir la documentació.
- Disposar d'un espai d'aparcament reservat.
- Comprovar que els punts conflictius del recorregut i les seves alternatives han estat assenyalats adequadament.
- Aplicar les solucions provisionals a les barreres arquitectòniques i urbanístiques de la ruta o itinerari. Algunes d'aquestes barreres es poden superar amb la col·locació de llistons de fusta.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avituellament s'adrexi als esportistes amb cadira de rodes per a facilitar-los la recepció del producte.
- Tenir previst en el recorregut l'ús de la cadira Joëlette com a alternativa a la cadira de rodes convencional; en aquest cas, cal posar-se en contacte amb l'entitat que les gestiona i comptar amb personal que estigui format en la seva conducció.

A més, cal tenir en compte:

- Col·locar més senyals de l'itinerari per tal de

no crear confusió en cap punt del recorregut, especialment en els encreuaments de camins i canvis de direcció.

- Aplanar el camí amb màquines, amb la col·laboració de les brigades municipals o de l'Administració competent.
- Treure els rocs que servien per prohibir el pas a motos, tenint en compte l'amplada de les cadires de rodes.
- Retallar la vegetació.
- Col·locar piques de fusta per tal de delimitar el recorregut en espais perillosos i evitar possibles caigudes en zones de risc.
- Habilitar un camí per evitar passar per on hi hagi cotxes.
- Delimitar un espai òptim en l'aparcament per poder baixar les cadires de rodes, facilitar l'accessibilitat als diferents punts, etc.



El disseny de la prova general és accessible per a participants amb discapacitat visual i no requereix adaptacions ni en el circuit ni a les zones de sortida i arribada.

### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar una sortida i arribada accessibles en espais amplis i plans i amb rutes i vies àmplies i segures.
- Facilitar al web la inscripció, els terminis, els horaris i el preu. (Cal que la inscripció dels guies sigui gratuïta.)
  - Formulari d'inscripció que faciliti la transcripció en braille o per veu, seguint les normes d'accessibilitat expressades anteriorment.
- Facilitar la recollida de l'acreditació i la guia de participació:

- Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat visual per garantir-ne una atenció adequada.

### DIA DE LA CAMINADA

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Demanar que els participants vagin acompanyats per un guia en funció del grau de dèficit visual.
- Preveure l'ús de la barra direccional, que es pot demanar a la Federació Catalana d'Esports per a Cecs (FCECS). Les dimensions, la normativa i les característiques les trobareu a la secció de curses de muntanya a [www.fedc.es](http://www.fedc.es).
- Procurar que el personal destinat als punts d'avituellament s'adreci als esportistes amb discapacitat visual per facilitar-los la recepció del producte. Si aquests participants porten guia, es pot pactar prèviament donar-los també el producte de l'avituellament. Si cal donar el producte de l'avituellament al participant cec total, se l'avisarà prèviament que li donaran directament en mà.



El disseny de la prova general és assolible per a participants amb discapacitat intel·lectual (DI) i no requereix adaptacions ni en el circuit ni a les zones de sortida i arribada.

### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Formulari d'inscripció senzill i entenedor (de lectura fàcil) per facilitar-ne la comprensió i afavorir que es pugui fer la inscripció de manera autònoma.

- Casella al formulari corresponent a discapacitat intel·lectual.
- Casella a la inscripció on es preguntí si es participarà de manera autònoma i individual o amb acompanyant.
- Casella per demanar si els participants necessiten algun tipus de suport concret per fer la caminada, i que especifiquin quin.
- Procés d'inscripció presencial i en grup.
- Informació de la caminada al web de forma clara, visual i concisa.
- Facilitar la recollida de l'acreditació i la guia de participació:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat intel·lectual per garantir-ne una atenció adequada.
  - Facilitar la recollida en grup.
  - Tenir present que la persona amb DI és la que participa en la caminada; per tant, quan vingui a recollir el dorsal acompanyada, en primer lloc adreceu-vos a ella, encara que després necessiteu el suport del seu acompanyant.

### DIA DE LA CAMINADA

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Demanar que els participants vagin acompanyats depenent del grau de discapacitat.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avituellament s'adreci als esportistes amb discapacitat intel·lectual per facilitar-los la recepció del producte.



El disseny de la prova general és assolible per a participants amb discapacitat auditiva i no requereix adaptacions ni en el circuit ni a les zones de sortida i arribada.

Les adaptacions resulten imprescindibles en l'accés a la informació, ja que hi participaran persones que empen la llengua oral i d'altres que utilitzen la llengua de signes.

### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

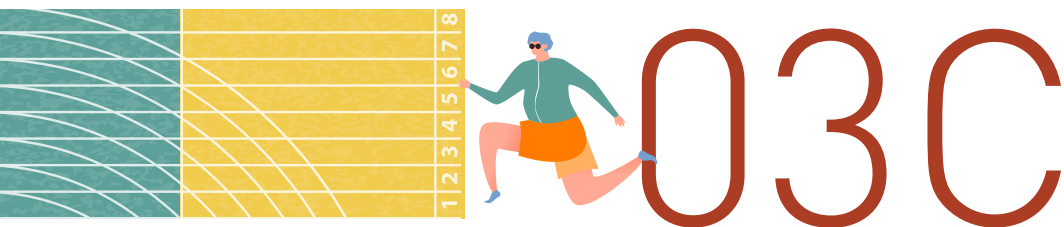
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat auditiva especificant la modalitat comunicativa: llengua oral o llengua de signes.
  - Advertiment a l'organització de la presència de participants amb discapacitat auditiva per garantir-ne una atenció adequada.

### DIA DE LA CAMINADA

Les condicions generals de participació són suficients des d'un punt de vista tècnic, però cal garantir l'accés a la informació.

- Garantir la presència de personal d'informació amb un coneixement mínim de les característiques comunicatives de les persones amb discapacitat auditiva per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Garantir la presència de persones que coneguin la llengua de signes.
- Preveure l'ús complementari d'informació escrita.





# Desenvolupament de l'organització inclusiva de cinc tipus d'activitat esportiva

## Festa popular en l'espai públic



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar un espai sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Organitzar un accés a l'espai de l'activitat per vies amples i sense obstacles.
  - Escollir un espai per fer l'activitat en un terreny llis, sense obstacles i segur.
  - Reservar una zona propera a l'escenari per als participants amb cadires de rodes, perquè puguin veure bé els tècnics esportius.
  - Senyalitzar amb el distintiu de cadira de rodes el camí més fàcil per poder accedir a la zona on se celebra l'activitat.
  - Tenir personal d'atenció de control d'accessos per facilitar les entrades i sortides, i evitar que la resta de participants entrin a la zona reservada fins a l'inici de l'activitat.
  - Reservar espais d'aparcament propers a l'escenari.
- Facilitar la participació:
  - Proposant activitats d'esport adaptat obertes a tothom amb caràcter sensibilitzador.
  - Incloure la participació de persones amb discapacitat física en els diferents mitjans de difusió.
- Garantint la col·laboració d'especialistes en activitat física adaptada amb els tècnics esportius per tal d'aconseguir un disseny d'activitat fisicoesportiva universal, que pugui practicar tothom sense excepcions.
- Dotant d'espais protegits de les condicions climatològiques, especialment del sol, d'àrees d'espera, control d'accessos, avituallament, etc.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a cadira de rodes o altres formes de desplaçament (caminador, crossets...).
  - Possibilitat d'inscripció presencial en una zona accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques, explicant clarament el lloc, les dates i els horaris.
- Facilitar la recollida del carnet de participant i de la samarreta o obsequi:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat física per garantir-ne una atenció adequada. Cal formar el personal en l'àmbit de la comunicació no verbal.
  - Cercar llocs accessibles i amb aparcament proper; si no n'hi hagués cap, cal habilitar-ne un.

- Col·locar taulells i taules de serveis a l'altura d'una cadira de rodes (85 cm).

- Formar les persones que s'ocupin de l'atenció als participants en l'àmbit dels sistemes augmentatius de comunicació, com els que s'esmenten a la pàgina 42 d'aquest manual.

### **DIA DE LA FESTA POPULAR**

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Comprovar que les barreres arquitectòniques i urbanístiques han estat suprimides, tal com s'havia dissenyat, tant a l'accés a l'activitat com en els desplaçaments per l'espai de les activitats.
- Reservar la primera línia per a activitats amb coreografia, amb accessos senyalitzats amb el distintiu de cadira de rodes. Aquesta zona ha de disposar d'una barrera de tanques de contenció per a la resta de participants, que quan comenci l'activitat puguin ser retirades per integrar-hi tots els participants. S'ha de permetre que hi accedeixin també els familiars o acompanyants de les persones amb discapacitat. Cal controlar que els participants que hi ha darrere la barrera de contenció no dipositin ni lliguin les pertinences a les tanques, atès que això en dificultaria la retirada posterior.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avitallament s'adrexi als esportistes amb cadira de rodes per facilitar-los la recepció del producte.
- Disposar de lavabos portàtils adaptats.
- Garantir la presència de serveis mèdics.



### **■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES**

- Dissenyar un espai accessible, sense barreres arquitectòniques:
  - Accés a l'espai de l'activitat per vies amples i segures, sense obstacles o altres factors de risc.
  - Espai per fer l'activitat en terreny llis, sense obstacles i segur.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu. (Cal garantir la gratuïtat de l'acompanyant.)
  - Informació, tenint cura que sigui accessible. A l'enllaç següent es donen les pautes d'accessibilitat web per facilitar l'accés de les persones amb qualsevol discapacitat: [www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/](http://www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/).
  - Formulari d'inscripció que faciliti la transcripció en braille o per veu, seguint les normes d'accessibilitat expressades anteriorment.
- Facilitar la participació:
  - Proposant activitats d'esport adaptat obertes a tothom amb caràcter sensibilitzador.
  - Inclouent la participació de persones amb discapacitat visual en els diferents mitjans de difusió.
  - Garantint la col·laboració d'especialistes en activitat física adaptada amb els tècnics esportius per tal d'aconseguir un disseny d'activitat físicoesportiva universal, que pugui practicar tothom sense excepcions.
  - Dotant d'espais protegits de les condicions climatològiques, especialment del sol, d'àrees d'espera, control d'accessos, avituallament, etc.
  - Dissenyant coreografies, si n'hi ha, i explicant-les per tal que les puguin preparar abans

de participar en la festa.

- Facilitar la recollida del carnet de participant i de la samarreta o obsequi:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat visual per garantir-ne una atenció adequada.

### DIA DE LA FESTA POPULAR

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Demanar que els participants vagin acompanyats d'un guia en les activitats amb coreografia, perquè els la puguin anar descrivint. El locutor que dinamitza l'activitat per megafonia ha de descriure acuradament cada exercici de la coreografia. Es pot facilitar, si escau, que les persones amb baixa visió puguin situar-se el més a prop possible del monitor per poder seguir-la millor. També es pot optar per posar una persona que domini la coreografia al davant d'aquest grup amb baixa visió en un espai adjacent al costat de la resta dels participants.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avituallament s'adrexi als esportistes amb discapacitat visual per facilitar-los la recepció del producte.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar un espai accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Accés a l'espai de l'activitat per vies amples, sense obstacles i segures.
  - Espai per fer l'activitat en terreny llis, sense obstacles i segur.
- Facilitar la participació:
  - Proposant activitats d'esport adaptat obertes

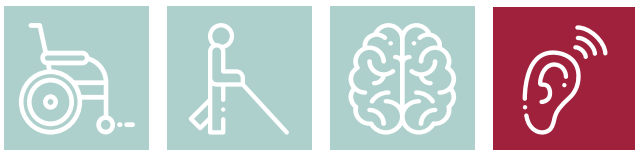
a tothom amb caràcter sensibilitzador.

- Incloure la participació de persones amb discapacitat intel·lectual en els diferents mitjans de difusió.
- Garantint la col·laboració d'especialistes en activitat física adaptada amb els tècnics esportius per tal d'aconseguir un disseny d'activitat físicoesportiva universal, que pugui practicar tothom sense excepcions.
- Dissenyant coreografies, si n'hi ha, i explicant-les per tal que les puguin preparar abans de participar en la festa.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat intel·lectual.
  - Formulari d'inscripció senzill i entenedor (de lectura fàcil) per facilitar-ne la comprensió i afavorir que es pugui fer la inscripció de manera autònoma.
  - Casella en la inscripció on es preguntin si es participarà de manera autònoma i individual o amb acompanyant. En aquest darrer cas, cal facilitar un pitrall distintiu a l'acompanyant.
  - Casella on es demani si els participants necessiten algun tipus de suport concret per fer les activitats, i, en cas positiu, que especifiquin quin.
  - Procés d'inscripció presencial i en grup.
  - Informació clara, senzilla, visual i concisa sobre la festa popular.
- Facilitar la recollida de l'acreditació i de la guia de participació:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat intel·lectual per garantir-ne una atenció adequada.
  - Facilitar la recollida en grup.
  - Tenir present que la persona amb DI és la que participa en la festa popular; per tant, quan vingui a recollir l'acreditació acompanyada,

en primer lloc adreceu-vos a ella, encara que després necessiteu el suport del seu acompanyant.

### DIA DE LA FESTA POPULAR

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Facilitar el seu accés a l'activitat a prop de l'escenari per poder veure les coreografies i/o activitats físicoesportives.
- Demanar que els participants vagin acompanyats depenent del grau d'autonomia.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar un espai accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques ni comunicatives:
  - Accés a l'espai lúdic per vies amples, sense obstacles i segures.
  - Espai per fer l'activitat en terreny llis, sense obstacles i segur.
  - Existència de pantalles on es pugui subtitular la informació o visualitzar-hi la intervenció d'un intèrpret en llengua de signes.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat auditiva especificant la modalitat comunicativa: llengua oral o llengua de signes.
- Facilitar la participació:
  - Incloure la participació de persones amb discapacitat auditiva en els diferents mitjans de difusió.
  - Garantint la col·laboració d'especialistes en

activitat física adaptada amb els tècnics esportius per tal d'aconseguir un disseny d'activitat físicoesportiva universal, que pugui practicar tothom sense excepcions.

- Dissenyant coreografies, si n'hi ha, en què se substitueixin els senyals acústics per senyals visuals i s'asseguri la visualització de la demostració dels tècnics esportius.
- Facilitar la recollida del carnet de participant i de la samarreta o obsequi:
  - Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat auditiva per garantir-ne una atenció adequada.

### DIA DE LA FESTA POPULAR

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Col·locar dues pantalles que retransmetin les coreografies i que puguin veure tots els participants.
- Preveure que alguns dels participants amb discapacitat auditiva són usuaris de dispositius de freqüència modulada (FM) que els permeten accedir directament a la música sense sorolls ni interferències ambientals. El tècnic esportiu, a més del micròfon habitual, n'ha de portar un que faci d'emissor de la freqüència que utilitzin els dispositius d'FM d'aquests participants.





# Desenvolupament de l'organització inclusiva de cinc tipus d'activitat esportiva

## Festa sobre rodes



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- En el cas d'una activitat amb bicicletes, és recomanable disposar d'un servei de reparació ràpida dels petits incidents que es puguin detectar i que possibiliti que els participants puguin continuar o finalitzar la festa, i d'un vehicle amb caixa oberta que permeti recollir les bicicletes, bicicletes de mà (handbikes) o altres tipus de vehicles per traslladar-los si és necessari.
- Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Transitar carrers amples amb terreny llis, sense obstacles i segur, poca altimetria i desnivells seus.
  - Dissenyar un espai lúdic de fi de festa que permeti desenvolupar diferents activitats, preferentment pla.
  - Senyalitzar amb un distintiu de cadira de rodes el camí més fàcil per poder accedir a la zona on se celebra l'activitat.
  - Reservar espais d'aparcament propers.
  - Tenir personal de control d'accessos per facilitar les entrades i sortides.
  - Evitar traçats amb llambordes.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.

- Casella al formulari corresponent a cadira de rodes, bicicleta de mà, elèctrica, Joëlette, etc.
- Inscripció presencial en una zona sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques especificant el lloc, dates i horaris.
- Facilitar la participació:
  - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat física.
- Dissenyant un final de festa amb espais de participació adaptats amb diferents activitats pensades per a cadires de rodes convencionals, elèctriques o amb altres adaptacions, com ara circuits d'habilitats, obertes també a la gent sense discapacitat física. Per poder facilitar que la gent sense discapacitat pugui experimentar la pràctica motriu, cal tenir cadires de rodes.

### DIA DE LA FESTA SOBRE RODES

- Facilitar accessos a la línia de sortida.
- Disposar d'un cordó o barrera de contenció format per ciclistes i/o voluntaris que marquin el ritme de la passejada dels participants. Ningú pot avançar aquesta barrera en cap moment.
- Si no hi ha gaires usuaris en cadira de rodes que puguin fer de tap per a la resta, col·locar-los en primera fila darrere del cordó de contenció.
- Garantir l'accés als diferents espais del final de

festa per poder participar a les activitats.

- Donar missatges per megafonia de les diferents activitats del final de festa.
- Disposar de vàters portàtils adaptats.
- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Disposar d'un espai d'estacionament reservat (a la sortida i a l'arribada).
- Comprovar que les barreres arquitectòniques i urbanístiques han estat suprimides, tal com s'havia dissenyat.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avitallament s'adrexi als esportistes amb cadira de rodes per facilitar-los la recepció del producte.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- En el cas d'una activitat amb bicicletes, és recomanable disposar d'un servei de reparació ràpida dels petits incidents que es puguin detectar i que possibiliti que els participants puguin continuar participant a la festa o acabar de participar-hi, i d'un vehicle amb caixa oberta que permeti recollir els tàndems per poder traslladar-los si és necessari.
- Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Carrers amples i segurs.
  - Terreny llis, sense obstacles i segur.
  - Poca alimetria i pendents suaus, en funció del nivell dels participants.
  - Disseny d'un espai lúdic de final de festa que permeti desenvolupar diferents activitats emmarcades en un programa de final de festa que prevegi activitats sensorials i motrius que

estiguin a l'abast de les persones amb discapacitat visual, i obertes també a la gent sense discapacitat visual.

- Facilitar la participació:
  - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat visual.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Informació accessible. A l'enllaç següent hi ha pautes d'accessibilitat web per facilitar l'accés de les persones amb qualsevol discapacitat: [www.sidar.org/traduccion/wcag20/es](http://www.sidar.org/traduccion/wcag20/es).
  - Formulari d'inscripció que faciliti la transcripció en braille o per veu, seguint les normes d'accessibilitat anteriors. L'organització ha d'informar si disposa de servei de préstec de tàndems i pilots.

### DIA DE LA FESTA SOBRE RODES

- Assegurar-se que els participants només facin ús de tàndems i pilots.
- Oferir un servei de lloguer i reparació de tàndems.
- Disposar d'un cordó o barrera de contenció format per ciclistes i/o voluntaris que marquin el ritme de la passejada dels participants. Ningú pot avançar aquesta barrera en cap moment.
- Col·locar els participants amb discapacitat visual en les primeres posicions darrere del cordó de contenció.
- Garantir l'accés als diferents espais del final de festa per poder participar a les activitats.
- Garantir un accés fàcil a l'avitallament.
- Donar missatges per megafonia de les diferents activitats del final de festa.
- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Comprovar que les barreres arquitectòniques i urbanístiques han estat suprimides, tal com

s'havia dissenyat.

- Procurar que el personal destinat als punts d'avitallament s'adrexi als participants amb discapacitat visual per facilitar-los la recepció del producte.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- En el cas d'una activitat amb bicicletes, és recomanable disposar d'un servei de reparació ràpida dels petits incidents que es puguin detectar i que possibiliti que els participants puguin continuar participant a la festa o acabar de participar-hi, i d'un vehicle amb caixa oberta que permeti recollir les bicicletes, bicicletes de mà (handbikes) o altres tipus de vehicles per traslladar-los si és necessari.
  - Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
    - Carrers amples i segurs.
    - Terreny llis, sense obstacles i segur.
    - Poca altimetria i pendents suaus, en funció del nivell dels participants.
    - Disseny d'un espai lúdic de final de festa que permeti desenvolupar diferents activitats.
  - Facilitar la participació:
    - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat intel·lectual.
    - Oferint l'ús de tàndems i facilitant-ne el lloguer.
  - Oferir al web els serveis següents:
    - Inscripció, terminis, horaris i preu.
    - Formulari d'inscripció senzill i entenedor (de lectura fàcil) per facilitar-ne la comprensió i afavorir que es pugui fer la inscripció de manera autònoma.
- Casella al formulari corresponent a discapacitat intel·lectual.
  - Casella a la inscripció on es preguntí si es participarà de manera autònoma i individual o amb acompanyant. En aquest darrer cas cal facilitar un pitrall distintiu a l'acompanyant.
  - Casella on es demani si es necessita algun suport concret per participar a la festa, i que s'especifiqui quin.
  - Procés d'inscripció presencial i en grup.
  - Informació clara, senzilla, visual i concisa de la festa sobre rodes.

### DIA DE LA FESTA SOBRE RODES

- Organitzar una sortida integrada dels participants amb discapacitat intel·lectual en el grup general.
- Disposar d'un cordó o barrera de contenció format per ciclistes i/o voluntaris que marquin el ritme de la passejada dels participants. Ningú pot avançar aquesta barrera en cap moment.
- Demanar que els participants vagin acompanyats depenent del grau de discapacitat.
- Garantir l'accés als diferents espais del final de festa per poder participar a les activitats.
- Garantir un accés fàcil a l'avitallament.
- Donar missatges per megafonia de les diferents activitats del final de festa.
- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avitallament s'adrexi als participants amb discapacitat intel·lectual per facilitar-los la recepció del producte.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

En el cas d'una activitat amb bicicletes, és recomanable disposar d'un servei de reparació ràpida dels petits incidents que es puguin detectar i que possibiliti que els participants puguin continuar participant a la festa o acabar de participar-hi, i d'un vehicle amb caixa oberta que permeti recollir les bicicletes, bicicletes de mà (handbikes) o altres tipus de vehicles per traslladar-los si és necessari.

- Dissenyar un recorregut accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Carrers amples i segurs.
  - Terreny llis, sense obstacles i segur.
  - Poca alimetria i pendents suaus, en funció del nivell dels participants.
  - Disseny d'un espai lúdic de final de festa que permeti desenvolupar diferents activitats i que estigui lliure de barreres de comunicació: pantalles per a informació subtitulades o presència d'un intèrpret en llengua de signes, en funció de les característiques dels participants.
- Oferir al web els serveis següents:
  - Inscripció, terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat auditiva, especificant la modalitat comunicativa: llengua oral o llengua de signes.
- Facilitar la participació:
  - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat auditiva.
- Assegurar la presència dels serveis mèdics.

### DIA DE LA FESTA SOBRE RODES

- Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat auditiva per garantir-ne una atenció adequada.
- Organitzar una sortida integrada dels participants amb discapacitat auditiva en el grup general.
- Disposar d'un cordó o barrera de contenció format per ciclistes i/o voluntaris que marquin el ritme de la passejada dels participants. Ningú pot avançar aquesta barrera en cap moment.
- Garantir l'accés als diferents espais del final de festa per poder participar a les activitats.
- Garantir un accés fàcil a l'avituellament
- Col·locar grans cartells i plafons amb el plànol i el programa d'activitats.





# Desenvolupament de l'organització inclusiva de cinc tipus d'activitat esportiva

## Activitats esportives a la platja



La platja és un espai que ofereix moltes possibilitats per practicar esport, però té moltes barreres naturals. Hi podem trobar tres tipus d'espais: sorra, aigua i espigons o espais asfaltats com ara places i voreres amples (passeigs i similars).

Les activitats més habituals en una festa a la platja es dissenyen a partir de tots els espais: activitats esportives, lúdiques, musicals i aquàtiques.

### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar un espai accessible, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Dissenyar un espai lúdic que permeti desenvolupar diferents activitats adaptades, segur i acotat.
  - Preveure llocs ombrejats propers a totes les zones d'activitat.
  - Disposar de llocs de recollida de residus.
  - Senyalitzar amb un distintiu de cadira de rodes el camí més fàcil per poder accedir a les zones on hi hagi activitats.
  - Sempre que sigui possible, fer les activitats a prop de les passarel·les de fusta d'accés al mar, per tal de facilitar l'accés, i també als serveis de la platja (com per exemple els lavabos).
- Reservar espais d'aparcament propers.
- Tenir personal de control d'accessos per facilitar les entrades i sortides.
- Disposar de cadires adequades per a la sorra i per a l'aigua (amfíbies).
- Comptar amb personal que faciliti els desplaçaments fins a l'aigua a les persones amb dificultats en la marxa.
- Facilitar la inscripció a través del web (si hi ha inscripció):
  - Terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a cadira de rodes. Cal demanar també si les persones tenen dificultats de mobilitat per accedir a la platja.
  - Inscripció presencial en una zona sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques, fora de la sorra, en una superfície dura i accessible, si és possible, i especificar clarament el lloc, les dates i els horaris.
- Facilitar la participació.
  - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat física.
  - Garantint la col·laboració d'especialistes en activitat física adaptada amb els tècnics es-

portius per tal d'aconseguir un disseny d'activitat fisicoesportiva universal, que pugui practicar tothom sense excepcions.

### DIA DE L'ACTIVITAT

- Garantir l'accés als diferents espais per poder participar a les activitats.
- Emetre missatges per megafonia de les diferents activitats.
- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Disposar d'un espai d'aparcament reservat.
- Comprovar que les barreres arquitectòniques i urbanístiques han estat suprimides, tal com s'havia dissenyat.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avitallament s'adrexi als esportistes usuaris de cadira de rodes per facilitar-los la recepció del producte.

### Activitats a la sorra

La sorra és un element que dificulta molt la mobilitat de les persones amb cadira de rodes i d'altres productes de suport (crosses, caminadors, etc.). Per poder fer-les inclusives, caldrà tenir en compte els punts següents:

- Organitzar l'accés a la zona lúdica mitjançant passarel·les de fusta que permetin arribar-hi amb comoditat i garantir la circulació per tots els espais.
- Senyalitzar amb un distintiu de cadira de rodes el camí més fàcil per poder accedir a la zona lúdica, i col·locar un senyal a cada passarel·la.
- Tenir personal de control d'accessos per facilitar les entrades i sortides i evitar que la resta de participants accedeixin a la zona reservada.
- Disposar de personal de suport que faciliti el desplaçament per la sorra.

### Activitats en un espai asfaltat

- Utilitzar el model d'activitat de festa esportiva popular ja explicat anteriorment en aquest manual.
- Procurar que el personal de suport tingui en compte els sistemes augmentatius de comunicació.

### Activitats a l'aigua

- Delimitar l'àrea controlada de l'activitat amb surades, boies i elements de seguretat.
- Organitzar l'accés a la zona lúdica mitjançant passarel·les de fusta acabades en una rampa que permetin arribar amb comoditat fins a l'aigua. Cal disposar de personal assistent per entrar a l'aigua.
- Facilitar l'accés aprofitant les rampes amples que hi ha als centres nàutics per introduir els vaixells al mar, perquè permeten als usuaris de cadira de rodes arribar amb més facilitat a l'espai de la pràctica aquàtica.
- Senyalitzar amb un distintiu de cadira de rodes el camí més fàcil per poder accedir a la zona lúdica, i col·locar un senyal a cada passarel·la.
- Tenir personal d'atenció de control d'accessos per facilitar les entrades i sortides, i evitar que la resta de participants accedeixin a la zona reservada.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Dissenyar un espai accessible i segur, sense barreres arquitectòniques ni urbanístiques:
  - Dissenyar un espai lúdic que permeti desenvolupar diferents activitats.
  - Tenir personal d'atenció de control d'accessos per facilitar les entrades i les sortides.

- Facilitar la inscripció a través del web (si se'n fa):
  - Terminis, horaris i preu. (Cal facilitar l'accés gratuït als acompanyants.)
  - Informació accessible. A l'enllaç següent hi ha pautes d'accessibilitat web per facilitar l'accés de les persones amb qualsevol discapacitat: [www.sidar.org/traduccion/wcag20/es](http://www.sidar.org/traduccion/wcag20/es).
  - Formulari d'inscripció que faciliti la transcripció en braille o per veu, seguint les normes d'accessibilitat anteriors.
- Facilitar la participació:
  - Garantint la col·laboració d'especialistes en activitat física adaptada amb els tècnics esportius per tal d'aconseguir un disseny d'activitat fisicoesportiva universal, que pugui practicar tothom sense excepcions.
  - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat física.

## **DIA DE L'ACTIVITAT**

- Garantir l'accés als diferents espais per poder participar a les activitats.
- Preveure els materials necessaris per poder desenvolupar les activitats adaptades que es programin: pilotes sonores, bitlles gegants, etc.
- Obrir a la participació de tothom les activitats sensorials amb l'objectiu de sensibilitzar. Cal preveure antifaços per a les persones sense discapacitat visual que hi vulguin participar.
- Facilitar l'accés a la hidratació i recomanar l'ús de gorres i de protectors solars.
- Emetre missatges per megafonia de les diferents activitats.
- Avisar que els participants els pot acompanyar un guia en funció del grau de dèficit visual.
- Procurar que el personal destinat als punts d'avituallament s'adrexi als esportistes amb discapacitat visual per facilitar-los la recepció del producte.

- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.
- Disposar de monitors de suport.

## **Activitats a la sorra**

- No requereixen un dispositiu especial.
- Es poden proposar activitats d'esport adaptat amb caràcter sensibilitzador.
- Es pot integrar al programa alguna activitat per a persones amb discapacitat visual, com ara golbol, bitlles, etc. Cal anticipar les accions i descriure'n els resultats.
- Cal dotar de personal de suport d'acompanyament.
- S'hi pot participar amb l'ajuda d'un guia o acompanyant.

## **Activitats en un espai asfaltat**

- Es pot fer servir el model de festa esportiva popular ja explicat anteriorment en aquesta guia.

## **Activitats a l'aigua**

- No requereixen dispositius especials d'accés; només cal l'acompanyament d'un guia, tutor o familiar.
- En cas de requerir embarcacions, cal que siguin de dues places com a mínim, tenint en compte que poden anar amb guia.
- Tothom que surti a navegar, sol o acompanyat, ha de dur l'armilla salvavides.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Facilitar la inscripció a través del web (si se'n fa).
  - Terminis, horaris i preu.
  - Formulari d'inscripció senzill i entenedor (de lectura fàcil) per facilitar-ne la comprensió i afavorir que es pugui fer la inscripció de manera autònoma.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat intel·lectual.
  - Casella en la inscripció on es preguntí si s'hi participarà de manera autònoma i individual o amb acompanyant. En aquest darrer cas cal facilitar un pitrall distintiu a l'acompanyant.
  - Casella on es demani si es necessita algun tipus de suport concret per fer les activitats, i que s'especifiqui.
  - Facilitar el procés d'inscripció presencial i en grup.
  - Informació clara, senzilla, visual i concisa de les activitats.

### DIA DE L'ACTIVITAT

- Identificar els punts d'hidratació, dotar-los d'ombra, i recomanar l'ús de gorres i de protectors solars.
- Emetre missatges per megafonia de les diferents activitats.
- Demanar que els participants vagin acompanyats de l'entrenador, educador, tutor o familiar en funció del grau de discapacitat.
- Procurar que el personal destinat als punts d'hidratació s'adrexi als esportistes amb discapacitat intel·lectual per facilitar-los la recepció del producte.
- Garantir la presència del personal d'informació

per poder resoldre possibles dubtes dels participants.

- Disposar de monitors de suport.

### Activitats a l'aigua

- Si es fan servir embarcacions, cal que siguin de dues places com a mínim, perquè hi pugui anar l'acompanyant.
- És obligatori que tothom que surti a navegar dugui armilla salvavides.

### Activitats en un espai asfaltat

- En aquests espais no cal fer cap incidència ja que es pot fer servir el model d'activitat de festa esportiva popular ja explicat anteriorment en aquest manual.



### ■■■ CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Facilitar la inscripció a través del web (si se'n fa).
  - Terminis, horaris i preu.
  - Casella al formulari corresponent a discapacitat auditiva especificant la modalitat comunicativa: llengua oral o llengua de signes.
- Facilitar la participació:
  - Informant els diferents mitjans de comunicació de l'opció de participació de persones amb discapacitat física.

### DIA DE L'ACTIVITAT

- Informar el personal de l'organització de la presència de participants amb discapacitat per garantir-ne una atenció adequada.
- Els participants usuaris d'audiòfons no els uti-



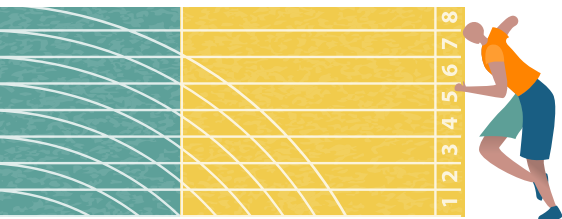
litzen en contacte amb l'aigua. Aquest fet fa especialment necessari l'ús d'estratègies com ara:

- Garantir que es coneixen les normes de participació abans de l'activitat.
- Garantir que els tècnics esportius sàpiguen que els participants sense audiòfons no poden rebre cap senyal acústic ni cap avís oral. En el cas de participants menors d'edat, cal que els tècnics esportius i els participants acordin fórmules d'avís abans de l'activitat.
- Emprar recursos i estratègies visuals fonamentades en la demostració de l'activitat per part dels tècnics esportius.
- Garantir la presència del personal d'informació per poder resoldre possibles dubtes dels participants.

Les activitats a la sorra, a l'aigua o en espais asfaltats:

- No requereixen cap adaptació especial.
- Tothom que surti a navegar ha de dur l'armilla salvavides corresponent.





## Referències d'interès

### Bibliografia i webs de referència relatives a l'accessibilitat:

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](http://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-Accessibilidad-.pdf>

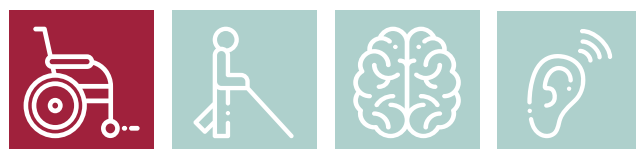
MANUAL SOBRE ACCESIBILIDAD ARQUITECTÓNICA: [http://sid.usal.es/idocs/F8/FD09173/ACCESIBILIDAD\\_ARQUITECTONICA/ACCESIBILIDAD\\_ARQUITECTONICA.htm](http://sid.usal.es/idocs/F8/FD09173/ACCESIBILIDAD_ARQUITECTONICA/ACCESIBILIDAD_ARQUITECTONICA.htm)

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

PAUTES D'ACCESSIBILITAT WEB PER FACILITAR L'ACCÉS DE LES PERSONES AMB QUALSEVOL DISCAPACITAT: <http://www.sidar.org/traduccion/wcag20/es/>

PLAYAS PARA DISCAPACITADOS. Fundación CASER: <https://www.fundacioncaser.org/actividades/sensibilizacion/playas-accessibles-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](http://www.dgt.es/images/BOE-020_Codigo_de_Trafico_y_Seguridad_Vial.pdf)



### Bibliografia relativa a persones amb discapacitat 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.** Llibre blanc de l'accessibilitat. Barcelona: Edicions 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.

## Entitats relatives a persones amb discapacitat física

Àrea Adaptada Associació: [www.areasadaptada.org](http://www.areasadaptada.org)

Associació Esclat: [www.associacioesclat.com](http://www.associacioesclat.com)

Confederació ASPACE: [www.aspace.cat](http://www.aspace.cat)

Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física: [www.esportadaptat.cat](http://www.esportadaptat.cat)

Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals: [www.fecpc.cat](http://www.fecpc.cat)

Federació ECOM: [www.ecom.cat](http://www.ecom.cat)

Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física: [www.feddf.es](http://www.feddf.es)

Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido: [www.fedpc.org](http://www.fedpc.org)

Fundació Catalana per a la Paràlisi Cerebral: [www.fcpc.cat](http://www.fcpc.cat)

Institut Guttmann: [www.guttmann.com](http://www.guttmann.com)



## Bibliografia relativa a persones amb discapacitat 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.

## Entitats relatives a persones amb discapacitat visual

Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients visuals: [www.fcecs.cat](http://www.fcecs.cat)

Federación Española de Deportes para Ciegos: [www.fedc.es](http://www.fedc.es)

Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE): [www.once.es](http://www.once.es)



## Bibliografia relativa a persones amb discapacitat intel·lectual

**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.

## Entitats relatives a persones amb discapacitat intel·lectual

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

Dincat - Plena Inclusió Catalunya: [www.dincat.cat](http://www.dincat.cat)

Federació Catalana d'Esports i Lleure: Acell-Special Olympics: [www.federacioacell.org](http://www.federacioacell.org)

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

JOCVIU Associació:

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



## Bibliografia relativa a persones amb discapacitat 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.

## Entitats relatives a persones amb discapacitat auditiva

Associació de Pares de Nens Sords de Catalunya: [www.apansce.org/](http://www.apansce.org/)

Agils Accessibilitat (consultoria): [www.agilscunicacio.com/es/](http://www.agilscunicacio.com/es/)

Centres de recursos per a deficients auditius: <http://xtec.gencat.cat/ca/serveis/see/creda/>

Centre Recreatiu i Cultural de Sords: [www.cerecutor.cat/index.php/es/](http://www.cerecutor.cat/index.php/es/)

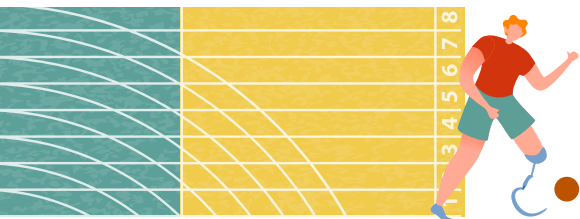
Federació Esportiva de Sords de Catalunya: [www.esportsord.cat/](http://www.esportsord.cat/)

Federació de Persones Sordes de Catalunya: [www.fesoca.org/](http://www.fesoca.org/)

Federació d'Associacions Catalanes de Pares i Persones Sordes: [www.acapps.org/web/](http://www.acapps.org/web/)

Federación Española de Deportes para Sordos: [www.feds.es/](http://www.feds.es/)





## Perfil dels autors

### **Merche Ríos Hernández**

Coordinadora de l'obra.  
Professora titular de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona.  
Especialista en educació física i inclusió de l'alumnat amb discapacitat i de persones en situació de risc o d'exclusió social.

### **Gabriel Arranz Herrero**

Director de Promoció i Esdeveniments Esportius de l'Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de Barcelona.  
Especialista en organització, disseny i implementació de la inclusió en els esdeveniments esportius de ciutat.

### **Antonio T. Blanco Rodríguez**

Mestre especialista en educació física del Centre de Recursos Educatius per a Discapacitats Visuals de l'ONCE a Barcelona.  
Especialista en educació física i inclusió de l'alumnat amb discapacitat visual.

### **Tate Bonany i Jané**

Gerent i directora tècnica de JOCVIU associació esportiva.  
Especialista en activitat física i inclusió de persones amb discapacitat intel·lectual, discapacitats múltiples i altres trastorns.  
Especialista en estimulació sensorial i entorns Snoezelen.

### **Noemí Cortés i Guillen**

Cap de la Unitat de Dinamització Esportiva de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona.  
Especialista en gestió esportiva municipal.

### **Juan Andrés Hernando López**

Arquitecte urbanista i administrador d'Hernando & Sauqué, Arquitectes SLP.  
Especialista en disseny i construcció d'espais públics per a la gestió del temps lliure, especialment d'infraestructures esportives.

### **Isabel Jiménez Tremoya**

Tècnica de Promoció i Esdeveniments Esportius a l'Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de Barcelona.  
Especialista en disseny i implementació de la inclusió en els esdeveniments esportius de ciutat.

### **Ingrid Lafuente i Fons**

Responsable de formació i voluntariat de la Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals.  
Especialista en activitat física i esport adaptat a persones amb lesió cerebral.

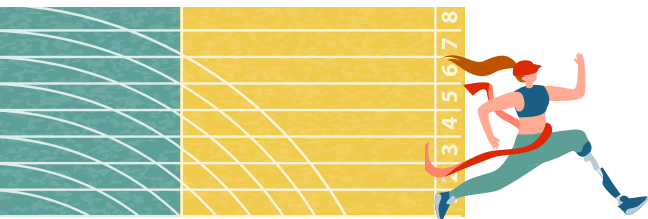
### **Jaume Miró Cabrero**

Inspector d'educació del Departament d'Educació a Barcelona i professor de la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna de la Universitat Ramon Llull.  
Especialista en necessitats educatives derivades de la discapacitat auditiva.

### **Carles Yepes i Baldó**

Mestre i coordinador d'educació física de l'Institut Guttmann.  
Especialista en inclusió i rehabilitació de persones amb discapacitat física d'origen neurològic.





## Conclusions

# 01

### **EL MANUAL FA PALÈS QUE LA INCLUSIÓ ÉS FACTIBLE AMB:**

- Coneixements sobre la discapacitat i sobre les seves necessitats reals.
- Recursos adequats, cosa que no implica que hagin de ser molt costosos econòmicament.
- Comunicació efectiva per part de l'organització sobre les adaptacions que ha preparat perquè el col·lectiu se senti identificat.
- Actitud favorable de l'organitzador.

# 02

Aquest document és necessari per al **progrés de l'esport per a tothom** sense adjectius amb un disseny universal que no distingeixi entre les característiques personals.

Aquest manual ha estat fruit del **treball col·laboratiu impulsat per especialistes en esport** amb persones amb discapacitat. El document ha permès recollir l'experiència pràctica en organització d'esdeveniments esportius per a tothom i la reflexió del grup d'especialistes a l'hora d'establir els criteris.

# 03





# Manual de bones pràctiques per a l'organització d'esdeveniments esportius inclusius

Barcelona  
2020

Teniu a les mans un document que us pot ajudar a facilitar la inclusió de les persones amb discapacitat quan organitzeu esdeveniments esportius.

Les observacions i les orientacions que trobareu són senzilles i, per a qualsevol dubte que tingueu, al final hi ha un recull d'organitzacions que us poden assessorar i ajudar a comunicar a aquest sector social l'esdeveniment que esteu organitzant.

Aquest manual aposta fermament per la inclusió de tothom, sense excepcions. El disseny universal, que permet la participació sense problemes, ens ajuda que aquesta s'asseguri sense que ningú es pugui sentir exclòs, però si el vostre esdeveniment no s'hi adequa, podran ajudar-vos a fer-ho les recomanacions que trobareu en aquest document.

Les orientacions que es donen aquí són una guia que caldrà anar adequant i adaptant a les necessitats de cada organització i es refereixen tant a l'organització tècnica de l'activitat esportiva com a la comunicació que s'hagi de fer de l'esdeveniment.



**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