



**VOCALIA MONTAÑA
INCLUSIVA Y
SOLIDARIDAD**

PROTOCOLO DE USO BARRAS DIRECCIONALES

FICHA TÉCNICA:

Elaboración: Vocalia de Muntanya Inclusiva i Solidaritat FEMECV.

Fecha: 1º Edición, abril de 2021.

Datos de contacto: muntanya.inclusiva@femecv.com

Seu de València: C/Campaners, 36 Bajo. 46014 València. Telfs: 963 571 822 - 694 436 689. Email: oficina.valencia@femecv.com

Oficina Elx: C/Marià Luiña, 9 baix. 03201 Elx (Alacant). Telfs: 965 439 747 – 669 78 83 72. Email: oficina.elx@femecv.com

Este documento NO pretende ser un documento de formación sino de protocolo de uso, para ello se ha incluido información muy básica a modo de recordatorio de uso básico del material basada en el Manual de guiado de ciegos en montaña de Bueno-Sequera de 2012. Sólo se han incluido algunos movimientos básicos. Como se especifica en la ficha de solicitud de materiales los solicitantes deben acreditar que están formados para su utilización. Este protocolo va dirigido exclusivamente a la práctica de senderismo.

MANEJO BÁSICO DE LAS BARRAS Y PAUTAS DE USO

¿QUÉ ES LA BARRA DIRECCIONAL?

Tal y como nos informa Bueno-Sequera (2012) la barra direccional fue ideada por el doctor Carrascosa, siendo presentada en el Congreso de Medicina y Auxilio en Montaña de 1993, en la Universidad de Pamplona, desde entonces es una de las técnicas más fiables y precisas de orientación en montaña para personas con discapacidad visual. Se trata de un listón con una longitud de 2,5 a 3m, y un grosor de 2,5 a 3cm de diámetro, cuyo material de fabricación puede ser: la madera, la fibra de carbono o el aluminio.



MONTAJE Y DESMONTAJE

La primera tarea a realizar cuando se disponga de las barras es aprender a montarlas/desmontarlas para su posterior uso/almacenamiento.



GUÍA DELANTERO/A

El/la guía delantero/a es el que abrirá el camino al resto del equipo, se encargará de decidir por donde se realiza el camino, evitando lo máximo posible los obstáculos que puedan dificultar el paso de la persona con discapacidad visual. Pero sin ninguna duda, su función más importante es informar a la persona con discapacidad visual del estado del terreno.



GUÍA TRASERO/A

El/la guía trasero/a se encarga de mantener la barra y acompañar el movimiento de la misma, en función de los obstáculos que señale el/la guía delantero/a, para que la persona invidente tenga la mayor sensación posible de confort y seguridad. Es importante también su labor cuando hay que dejar de usar la barra por la dificultad de los obstáculos, ya que se encargará de sostenerla y en caso necesario de empujar o dar apoyo a la persona con discapacidad visual.



MANIOBRAS BÁSICAS: VERTICALES Y HORIZONTALES

La posición estándar al sujetar la barra siempre es la misma, es decir, los/las tres miembros del equipo sujetarán con la misma mano la barra y la pegarán a la cadera. Bien es cierto que, en ocasiones, ya sean las circunstancias del terreno o la morfología de las personas del equipo, lo impiden. Por lo tanto, es aconsejable reducir al mínimo esas diferencias y formar los equipos con personas de similar estatura, resistencia física y conocimiento técnico.



Según el trabajo propuesto por Bueno-Sequera (2021), hay cuatro movimientos básicos que se van a sintetizar en: 2 verticales (arriba y abajo) y 2 horizontales (derecha e izquierda). Los movimientos verticales se descomponen a su vez en: arriba y abajo. Cuando el/la guía delantero/a se encuentre un obstáculo en ascensión, aparte de comunicarlo verbalmente (escalón arriba!!), la acción que realizará es la de elevar el brazo, exagerando el movimiento para que no haya lugar a duda de la altura del escalón/obstáculo y se evite así cualquier caída o tropezón.



Mientras que cuando el/la guía delantero/a se encuentre bajando un obstáculo, en consecuencia al movimiento natural, la acción que realizará es la de bajar el brazo. Exagerando el movimiento para que no haya lugar a duda y el resto de componentes del equipo sean conscientes del descenso. En este caso al ser la situación más delicada y peligrosa por ser una bajada, el/la guía indicará todos y cada uno de los obstáculos existentes.



Respecto a los movimientos horizontales nos encontramos con dos: derecha e izquierda. Hacen referencia a la orden verbal que la propia maniobra indica: si el equipo lleva la barra en la mano derecha y separa su mano de la cadera, significará que habrá un giro hacia la derecha, siendo la longitud de esa extensión dependiente de lo pronunciado que sea el giro. Pasando lo mismo cuando el equipo lleve la barra en la mano izquierda. Todo deberá ser informado debidamente por el/la guía delantero/a, mientras que el/la guía trasero/a acompañará el movimiento en todo momento.



Por último, es necesario nombrar una maniobra clave y de las más usadas, el cambio de barra o cambio de mano. Esta maniobra se realiza por seguridad, por comodidad y por el terreno, ya que la barra siempre debe encontrarse en el lado en el que existe el peligro o la dificultad de desprendimiento o caída. Se puede decir que esta actúa como “barrera” para que la persona con discapacidad visual entienda que no puede sobrepasar esta. Para que se pueda realizar la misma, en primera instancia el/la guía delantero/a deberá de indicarla para que se haga de forma sincronizada (se debe de entrenar previamente). Una vez iniciada, esta consistirá en subir la barra hasta la altura de la cabeza, y ahí dejar unos segundos para que la persona cambie la mano con la que tiene el bastón por la que tiene la barra direccional. Realizado esto, todo el equipo bajará la barra al otro lado y podrá seguir su actividad. (Ver en Bueno-Sequera, 2012)



OTROS ASPECTOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA

- Los pasos estrechos también deben de ser comunicados, puesto que pese a parecer sencillos el hecho de que a la persona invidente le roce una rama (porque la persona que guía no ha indicado que agache la cabeza) puede provocar inseguridades.
- No siempre es necesario que los/las guías indiquen de forma verbal, esa información también se puede realizar de forma gestual y ayudará a no saturar de estímulos a la persona con discapacidad visual.
- El lenguaje verbal sirve para complementar, reforzar o especificar algún movimiento. Debe ser claro y sencillo, pero lo más importante de su uso es que no sea desmedido, pues esto puede provocar que la información clave no llegue a su receptor/a y que este entre en un estado de shock y miedo ante el desconocimiento.



AVISO



Para poder realizar acciones de guiado con barra direccional es necesario tener una formación específica, pues en ella irá una persona con discapacidad visual cuya seguridad será responsabilidad de sus guías.

En la FEMECV ofrecemos la posibilidad de formación, con este enlace podéis visitar la página en la que se informa de la fecha de realización de estos cursos: <https://www.femecv.com/montana-inclusiva-y-solidaridad> .

LA SALIDA AL MEDIO NATURAL

Cuando se organiza una salida al medio natural con las barras direccionales, se han de tener en cuenta varios aspectos antes, durante y después de la misma.

ANTES

- Todos los/las participantes de la ruta deben disponer de licencia federativa o de seguro específico para la actividad.
- Valorar las restricciones actuales en relación a la pandemia y tener en cuenta las recomendaciones sanitarias. Ver recomendaciones FEDME. https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/covid19_deportes_de_montana_y_discapacidad
- Realizar previamente el recorrido para evaluar su dificultad, si existe la posibilidad de llevar las barras mejor, poniendo especial énfasis en analizar aquellas partes del sendero donde quizás las personas invidentes tengan que utilizar sus manos y no puedan estar cogidos a la barra.
- Conocer la meteorología para ese día y prever la ropa/equipaje necesario a utilizar. En el caso de tormenta es mejor la cancelación de la salida con la barra por el riesgo que esta conlleva en cuanto a la atracción de rayos.



- Tener previsto el lugar donde comenzará y terminará la ruta, además de quedar con tiempo suficiente por si hubiera dificultades, ya sean por falta de orientación o por mala señalización del punto partida.
- Controlar la dificultad de la ruta, distancia, desnivel etc...y nivel de formación de los/las guías para la ruta prevista. Haber entrenado previamente todos los movimientos con barra direccional.
- Verificar el estado de las barras, así como todos los materiales accesorios que van con ella, para optar a usar nuestras barras, como ya explicamos en la solicitud de uso, este aspecto será de total obligatoriedad.
- Portar una mochila/botiquín de primeros auxilios y otros materiales como brújula, mapa, linterna, frontal, provisiones, cuerda, teléfono móvil o cualquier otro utensilio/material que pueda ser clave en caso de algún tramo de complicación.



DURANTE

- Mantener una comunicación constante y fluida entre los/las guías y la persona invidente, clave sobre todo para que, en momentos de mayor dificultad por el estado del terreno, el/la guía delantero/a coordine las maniobras, evitando gritos o asustar al compañero/a.
- Comprobar que la persona con ceguera esta cómoda, bien asegurada y sobre todo que este disfrutando de esta experiencia en el medio natural.
- Se recomienda el uso de gafas de sol a la persona con discapacidad visual, para que este quede protegida ante el sol y ante el posible roce o golpe de ramas.
- Respetar siempre la naturaleza: no salirse de los senderos, no tirar basura al medio natural, respeto al resto de usuarios, respetar la fauna y la flora.

DESPUÉS

- Recoger todos los materiales y guardar las barras adecuadamente. Realizar arreglos y mantenimiento si es necesario. Dejar información escrita y gráfica de como ha quedado el estado de las barras tras la salida es un aspecto muy recomendable, además de ser cumplimiento obligatorio, como os indicamos en la solicitud de uso.
- Evaluar la salida, valorar la vivencia entre todos/as y agradecer la experiencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Bueno-Sequera, F. J. (2012). *Manual de guiado de ciegos en montaña. Técnicas de uso de la barra direccional y propuestas de formación para guías y montañeros ciegos*. Madrid, España: Ibersaf.
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2020). *Covid-19, Deportes de Montaña y Discapacidad*. Recuperado de: https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/covid19_deportes_de_montan_a_y_discapacidad