

ASOCIACION MONTES SOLIDARIOS



La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo del 13 de diciembre de 2006, en la sede de las Naciones Unidas, en su artículo 30 trata sobre “La participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte”:

Con el fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para:

- a) Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles;
- b) Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar, desarrollar y participar en actividades deportivas de discapacidad específica y actividades recreativas y, a tal fin, alentar a disposición, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados;
- c) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;
- d) Velar por que los niños con discapacidad tengan igual acceso con los demás niños a la participación en actividades lúdicas, recreativas y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar y de ocio;
- e) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas. (Naciones Unidas, 2006, p. 26)

En España, la Ley 26/2011, de 1 de agosto, de adaptación normativa a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, vino a ratificar a las personas con discapacidades como sujetos titulares de derechos. Sin embargo, para cumplir este Protocolo en España se percibe una falta de programas y medidas pragmáticas que resuelvan el inconveniente de la accesibilidad de las personas a las actividades físico deportivas.

La plena integración social está reconocida por las diferentes constituciones de los países democráticos y, asimismo, es un reconocimiento de los derechos humanos de la ONU, que recoge la igualdad de oportunidades entre las personas. En el caso de la Constitución Española, el Capítulo II, Artículo 14 menciona: “Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier circunstancia personal o social” (Gobierno de España, 1978, p. 9).

¿QUE ES LA ASOCIACION MONTES SOLIDARIOS?

Es una asociación sin ánimo de lucro, destinada a la promoción y organización de actividades de montaña, destinada a personas con diferentes discapacidades, personas con diversidad funcional, con movilidad reducida, discapacitados visuales, etc...

Para llevar a cabo estas actividades y dependiendo del grado y de la discapacidad, existen diferentes elementos y técnicas para el guiado de este colectivo.

La Asociación Montes Solidarios no trabaja en el hecho de hacer más accesibles las montañas para personas con diferentes discapacidades, sino en educar y entrenar a dichas personas y sus acompañantes, a adaptarse a las montañas y a los deportes que en ella puedan desarrollarse.

Para ello contamos con personas formadas en el guiado en montaña de ciegos y discapacitados visuales, y personas con movilidad reducida con esquís y en escalada, así como en el manejo y pilotaje de la silla Joelette, especial para desplazar a niños y adultos con movilidad reducida por cualquier terreno de montaña.

OBEJTIVOS DE LA ASOCIACION MONTES SOLIDARIOS.

DESCUBRIR la montaña, espacios naturales, sendas, caminos e itinerarios de alta, media y baja montaña de nuestra comunidad, así como de otras comunidades y macizos montañosos, a las diferentes discapacidades existentes como autismo, enfermedades crónicas, discapacidad intelectual, discapacidades físicas, deficiencia visual y ceguera etc...

OFRECER un recurso gratuito a las asociaciones de afectados, complementario a sus actividades habituales.

PROGRAMAR un calendario de salidas con la frecuencia necesaria para atender al máximo en la demanda de una determinada actividad, adaptadas al usuario y a su grado de minusvalía.

OFRECER servicios logísticos, técnicos y de soporte que garanticen en todo momento la seguridad de los participantes.

POSIBILITAR la participación en actividades públicas organizadas por otras entidades e instituciones, donde la movilidad sea un obstáculo.

ACOMPañAR en diferentes actividades deportivas a personas que por causas ajenas a ellos, se vean con dificultad de encontrar compañeros y les impida realizar la actividad.

FORMAR en diferentes disciplinas del guiado en montaña a un buen número de voluntarios por medio de cursos específicos, y así crear una base de datos de voluntarios con los que despues poder trabajar en las salidas programadas.

UNIR familias en sus actividades al aire libre.

ACERCAR los diferentes deportes relacionados con la montaña a todo aquel que lo desee y que su discapacidad de alguna manera se lo impida.

OFRECER un servicio gratuito al usuario. Por lo tanto, se financiara con aportaciones de instituciones y empresas privadas. Estas aportaciones podrán ser económicas o como soporte logístico con productos de consumo necesarios para el desarrollo de las actividades programadas.

La asociación será la encargada de conseguir y optimizar dichos recursos.

ROMPER RUTINAS.

PROPORCIONAR EMOCIONES.

Las técnicas específicas aprendidas por el equipo que forma la asociación Montes Solidarios son las siguientes:

GUIADO POR MONTAÑA DE PERSONAS CON DEFICIENCIA VISUAL, CIEGAS TOTALES O PARCIALES:

En 1993 el doctor Juan Antonio Carrascosa Sáenz, médico del CREAVM (Centro de Recurso Educativos Antonio Vicente Mosquete) de Madrid, que era también miembro de la federación y montañero experimentado, fue el encargado del grupo de montaña de la ONCE, así como de diseñar las salidas y formación de guías. Carrascosa inventó la barra direccional como método de movilidad para la práctica del montañismo con ciegos.

La barra direccional es una herramienta parecida a una pértiga de atletismo que permite la movilidad esencial a personas con visibilidad reducida o ciegas. La barra direccional tiene una longitud de 3 m y un espesor de 3 cm de diámetro. Puede ser de madera, de fibra o de aluminio recubierto, de una sola pieza, o de tres piezas desmontables.



Cogidos a la barra direccional van tres personas:

En cabeza el llamado G1 (Guía de cabeza) que se encarga de describir los accidentes orográficos y ofrece toda la información necesaria a sus seguidores.

Le sigue su compañero B1 (persona con ceguera total), que agarrado al centro de la barra direccional, sigue rigurosamente todas las indicaciones no solo verbales, sino de movimiento de la barra, para salvar todos los obstáculos del terreno.

Cerrando el grupo, se encuentra el G2 (Guía trasero) que puede ser vidente, o puede ser B2 (persona con discapacidad visual o ceguera parcial). Este tercer componente del equipo, se encargará de guiar por el camino correcto al B1 (persona con ceguera total) por medio del simple movimiento de la barra direccional.



PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA/FUNCIONAL: Silla Joelette

El francés Joël Claudel, experimentado guía de montaña, diseñó en 1980, una silla con una única rueda, adaptada para el senderismo.

Las diversas modificaciones técnicas han configurado a la silla *joëlette* como una silla con mucha versatilidad para todo tipo de terrenos.

Consiste en una ingeniosa silla articulada y adaptada para facilitar el acceso a personas que, por sí solas, no pueden caminar o desplazarse por ciertos senderos. La tecnología mecánica de la *joëlette* se compone de una cómoda y segura silla que reposa sobre una rueda con amortiguación.

Unos brazos delanteros y traseros ergonómicos permiten el transporte del usuario. La transferencia no tiene apenas complicación.

La portabilidad de la *joëlette* es una ventaja, puesto que se monta y desmonta con facilidad –con una única llave– y cabe en el maletero de un turismo. Su precio ronda los 3000€ y es fabricada por la empresa Ferriol- Matrat [<http://www.ferriol-matrat.com/>].



Para manejar o conducir la *joëlette* es necesario un equipo de 3 o 4 personas, según condiciones del terreno. Estas personas son: el usuario, dos pilotos y un tercer piloto como asistente de seguridad o de relevo en la conducción.

La *joëlette* está técnicamente diseñada para progresar por casi todo tipo de senderos. En sí, su manejo no representa ninguna dificultad, depende de la fuerza y dominio técnico de los pilotos. La técnica se adquiere en poco tiempo. Podemos considerar que en unas cinco horas de conducción se adquiere un buen nivel.



A pesar de su fácil manejo, no debemos olvidarnos que nos movemos por terreno de montaña, baja o media, y debemos adaptarnos a las complicaciones que nos puedan surgir en dicho terreno.

Además, de unas prácticas de pilotaje de las sillas *joëlette*, es necesaria una puesta en marcha y mantenimiento de las sillas antes y después de ser utilizada, así como unas nociones básicas para progresar en llano, pendiente ascendente y bajadas, y que el usuario no sufra los cambios de terreno.

El personal de Montes Solidarios está formado para este tipo de actividades, y hemos acudido a diferentes cursos todos ellos relacionados con la discapacidad en la montaña, así como en seguridad y prevención de accidentes en este medio natural.

Consideramos que la seguridad es primordial tanto para los usuarios de las diferentes adaptaciones para acercar a las personas con discapacidad a la montaña, como para los guías y acompañantes.

La formación y la práctica son imprescindibles para el guiado, y lo será también para el voluntariado que con nosotros quiera vivir y hacer vivir estas nuevas experiencias.

Contamos con personas con una amplia formación y experiencia en montaña, así como en seguridad y prevención de accidentes.

Estos son algunos de los cursos realizados.

- CURSO DE AUTORRESCATE EN PARED.

Impartido por la Escuela Alavesa de Alta Montaña, en Eguino (Alava), y dirigido por D. Juan María Ruiz Martínez de Marigorta, con una duración de 20 horas.



-CURSO DE RESPONSABLES DE SEGURIDAD EN LAS FEDERACIONES DE MONTAÑA.

Curso con diferentes módulos y distanciado en el tiempo. Impartido y gestionado por Alberto Ayora e Iñigo Ayllon entre otros.

Destacar en este curso el **módulo de técnico en primeros auxilios en zonas remotas** dado en la escuela de Benasque, por profesores titulados.

- CURSO INTENSIVO MULTIDISCIPLINAR DE SENDERISMO Y MONTAÑISMO, Y DE MONTAÑISMO ADAPTADO. CURSO DE GUIADO DE CIEGOS EN MONTAÑA.

Curso de la fundación UNED

-Iniciación al Montañismo para Ciegos o Guiado de Ciegos en Montaña, y a la interacción general con personas ciegas.

- Fundamentos de Seguridad, Organización y utilización de Materiales en Actividades al Aire Libre, Senderismo y Montañismo.

- Iniciación en Supervivencia básica en baja y media montaña.

Clase impartida por:

Don Francisco Javier Bueno Sequera, director y organizador del Curso; Guía Especialista de Montañismo para Ciegos desde 1994; Coordinador Técnico del Grupo de Montaña de la Delegación Territorial de la ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles) de Madrid desde 2002 (certificado); profesor/instructor de Guiado de Ciegos en Montaña de la FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos) desde 2000 (certificado), y Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre y Animadores Socioculturales (Universidad Antonio de Nebrija).

Don David Olalla Vidal. B2 (deficiente visual). Técnico Superior en Animación Sociocultural. Practica el Montañismo desde los 15 años en todas sus modalidades: escalada deportiva, alpina y en hielo, esquí de travesía, y esquí alpino. En esquí alpino de competición ha ganado diversas medallas en las modalidades de Eslalon y Gigante. En montaña, aparte de haber escalado o ascendido multitud de cumbres por toda España, ha sido en varias ocasiones campeón nacional en competiciones de Media Maratón de Montaña (de la FEDC) con equipos de Montañismo para Ciegos.

Don José María Ruiz Carpintero, Guía Especialista de Montañismo para Ciegos del Grupo de Montaña de la ONCE y de la FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos) desde 1996, ha participado en 7 expediciones con montañeros ciegos y con otras minusválidas, 6 de ellas con la ONCE y la FEDC.

Doña Margarita Cruceiro Vidal, B1 (ciego total). Invitada especial y colaboradora en esta clase, es montañera B1 (ciega total). Es licenciada en Filología Inglesa por la UCM, diplomada en Fisioterapia por la Escuela de Fisioterapia de la ONCE, adscrita a la UAM, y especialista en diversas terapias manuales; además, es instructora de Pilates. Su actividad profesional se ha desarrollado en el ámbito de la ONCE como vendedora de cupón, instructora de Braille, y profesora en el CRE (colegio de niños ciegos) de Madrid, primero de inglés y luego como formadora de quiromasajistas. Desde 2008 trabaja como fisioterapeuta en su propia clínica. Practica montañismo desde 1996, actividad que combina con otras disciplinas como Pilates, yoga, natación, ciclosala.

El curso se dio en las aulas de la Fundación Inclusive en Madrid, con una duración teórica de 11 horas y prácticas de 7 horas en la zona del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares (La Pedriza).



-CURSO DE MANEJO Y PILOTAJE DE SILLA JOELETTE

Organizado por la Fundación Global Nature dentro del proyecto “Naturaleza para todos dentro del Parque Nacional de los Picos de Europa” e impartido en colaboración con la asociación “Montañas para todos”. Dentro de este curso se vieron temas como;

- El concepto de senderismo adaptado compartido
- Seguridad en senderismo y en montaña
- Compromiso y voluntariado
- Trato a las personas con discapacidad
- Trato a personas con discapacidad.
- Montaje y desmontaje de la Joëlette, su mantenimiento y cuidado.
- Manejo y equilibrio estático de la silla.
- Manejo y transferencia a la Joëlette de los pasajeros con discapacidad.
- Práctica de manejo de la Joëlette y equilibrio en ruta en senderos del Parque - Nacional.
- Formación en educación ambiental e interpretación del patrimonio del Parque Nacional.



-CURSO DE GUIADO DE ESQUI CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES.

Organizado por: Departamento de Servicios Sociales, Unidad de Atención al mayor, Cultura y Ocio de la Delegación Territorial de la ONCE de Madrid.

Impartido en la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid

-La ONCE y el Deporte

Ponente: Francisco Monzón Espino, Jefe de la Unidad de Atención al Mayor, Cultura y Ocio de la ONCE en Madrid

-Descripción de la ceguera y de las distintas patologías oculares.

Ponente: Técnico de Rehabilitación de la ONCE en Madrid

-Introducción al esquí para ciegos. Materiales y adaptaciones. El guía.

Ponente: Patricia Calmuntia Arroyo, Técnico de esquí de la ONCE en Madrid

-Curso práctico impartido por: Patricia Calmuntia Arroyo, Técnico de esquí de la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid.

-Lugar de celebración: CC Xanadu. Carretera de Extremadura, salidas 22 y 25 (Arroyomolinos)

-Ejercicios de guiado de esquí para ciegos totales y deficientes visuales.

Curso impartido por Patricia Calmuntia Arroyo y Gustavo, Técnicos de esquí de la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid.



Al margen de estos y otros cursos realizados, contamos con una gran experiencia en montaña como escaladores, alpinistas, esquiadores, corredores de montaña etc. Así como en todo lo relacionado con la seguridad, la prevención y el rescate en montaña.

Creemos que la actividad en este medio natural, debe ser responsable y ordenada, respetando el medio ambiente y concienciando a todo aquel que en ella se adentre.

Estamos seguros que las emociones, vivencias y esfuerzos que cualquier persona con discapacidad pueda sentir llevando a cabo una marcha por muy simple que sea en la montaña, puede aportar una gran cantidad y calidad de vida, emoción y satisfacción a personas necesitadas o con inquietudes diferentes.

Al mismo tiempo, formar y dar la opción de acompañarnos a diferentes colectivos de personas, sean montañeros o no, sean grupos en riesgo de exclusión social, familiares y amigos, como voluntarios para desarrollar estas marchas, puede crear un movimiento social lo suficientemente interesante como para que diferentes asociaciones y entidades se unan a este proyecto.

MONTES SOLIDARIOS, LAS MONTAÑAS DE LAS EMOCIONES UNICO OBJETIVO... CUMPLIR SUEÑOS

