



Pautes per fer les curses i caminades populars més inclusives

Les curses i caminades populars volen apropar l'activitat física a la ciutadania, promoure'n el benestar i fomentar valors com la cohesió social i el sentiment de pertinença. La societat actual té molts reptes a superar pel que fa a la inclusió social i aquesta guia vol ser una eina per apropar encara més l'activitat física i l'esport a tota la ciutadania.

Les pautes d'aquesta guia pretenen eliminar o minimitzar les barreres físiques i cognitives per tal que persones que tenen dificultats, tant de mobilitat com per entendre les coses, puguin participar a les curses i caminades populars amb la màxima autonomia possible. També inclouen altres aspectes a considerar

com pot ser l'actitud de les persones cap a aquells que tenen determinades dificultats. La guia té en compte les zones que habitualment s'utilitzen a l'hora d'organitzar aquest tipus d'activitats.

L'objectiu del document és que les persones organitzadores dels esdeveniments tinguin en compte els criteris d'accessibilitat des de l'inici del disseny de l'activitat fins a la seva realització per tal que facin les adaptacions que siguin possibles i així permetre que més persones hi puguin participar.

Fem que la societat sigui més justa i inclusiva!

Eliminem les barreres físiques

EL RECORREGUT hauria de complir la normativa següent sobre accessibilitat¹:

- Paviment: dur, no lliscant i sense gruixos
- Amplada: 1,20 m (mínim)
- Alçada: 2,10 m (mínim) lliure d'obstacles
- Pendent: longitudinal del 8% (màxim) i transversal del 2%
- Canvis de direcció: han de permetre fer un cercle d'1,5 m de diàmetre
- Obstacles: no hi pot haver escales ni graons aïllats
- Reixes i registres d'aigua: al mateix nivell del paviment. L'obertura de les reixes és de 3 cm de diàmetre (màxim).
- Rampes:
 - Llargada: 20 m (màxim)
 - Pendent longitudinal: entre el 6% i el 10%
 - Unió de trams de diferent pendent: cal col·locar-hi replans intermedis d'1,50 m de llargada mínima
- Guais:
 - Amplada: 1,20 m (mínim)
 - Pendent longitudinal: 12% (màxim)
 - Voreres: al mateix nivell de la calçada amb els cantons arrodonits

En cas que algun tram no compleixi la normativa es recomana traçar-ne un de paral·lel que sigui accessible per a les persones amb mobilitat reduïda.

LES ZONES

- Hauria d'haver-hi lavabos adaptats per a persones amb discapacitat física.
- Els taulells i/o mostradors de les diferents zones (punt d'informació, zona d'inscripcions, bar i avituallament) caldria que tinguessin una alçada de 0,85 m com a màxim. En cas que l'alçada fos superior, es podria posar un taulell addicional al nivell esmentat.
- En el podi haurien de poder-hi accedir les persones amb dificultat de mobilitat.
- A l'aparcament hauria d'haver-hi places reservades per a persones amb mobilitat reduïda.

¹ *DECRET 135/1995, de 24 de març, que desplega la Llei 20/1991, de 25 de novembre, de promoció de l'accessibilitat i de supressió de barreres arquitectòniques, i d'aprovació del Codi d'accessibilitat.*

Fem que l'activitat sigui fàcil d'entendre

- Tota la informació que es publica (formulari d'inscripció, programa...) hauria d'estar redactada de manera clara i senzilla utilitzant imatges o icones per facilitar-ne la comprensió. La lletra hauria de ser gran i de pal sec (sense ornaments). Es recomana utilitzar el mètode de la lectura fàcil,² que es basa en tècniques de redacció i publicació de textos.
- En cas que s'elaborin recursos audiovisuals caldria que tinguessin subtítols.
- El procés d'inscripció i altres passos a seguir caldria que fossin fàcils d'entendre. Es recomana que la inscripció es pugui fer presencial, telefònicament i telemàticament.
- Caldria que hi hagués un punt d'informació que podria ser a la zona d'inscripcions. Es recomana facilitar un plànol amb el recorregut i les diferents zones.
- Al llarg del recorregut, la senyalització, a més de ser fàcil d'entendre, hauria de ser fàcil d'identificar, visible i freqüent per evitar dubtes sobretot en els punts més crítics.
- Caldria que el personal de l'organització fos fàcilment identificable i estar a disposició de les persones participants.
- Les diferents zones i serveis haurien d'estar indicats amb pictogrames. Les següents imatges poden servir tant per al dia de la cursa com per dissenyar el material informatiu i es poden trobar a <https://www.ceplaestany.cat/>



Pàrquing



Pàrquing



Guarda-roba



Pàrquing discapacitat



Lavabos



Atenció sanitària



Lavabos discapacitat



Zona d'inscripcions



Vestidors



Zona de calma



Zona d'avituellament i bar



Persones amb discapacitat física

² <https://www.lecturafacil.net/>

Altres consideracions

- El formulari d'inscripció hauria de donar l'opció que les persones poguessin dir si tenen alguna necessitat a tenir en compte.
- En la difusió de l'activitat, caldria afegir-hi una descripció sobre les característiques del recorregut per tal que la gent pogués valorar si realment pot fer-lo. Exemple:

Informació sobre accessibilitat de l'itinerari Hortes de Santa Eugènia (Itineraris Girona Natura, Aj. Girona)
El recorregut, d'aproximadament 2,2 km, és planer i practicable per a persona amb mobilitat reduïda. Tot i que pot presentar alguna dificultat puntual, és utilitzable. La major part de l'itinerari és terra compacta però no asfaltada, puntualment amb algun sector amb irregularitats o amb presència de pedres i/o sorra.

- Caldria garantir un vehicle per recollir les persones que abandonen l'activitat i així assegurar l'arribada de tothom.
- En l'avituellament caldria que hi hagués aliments tous.
- El volum del so (música i locutor) hauria de ser moderat.
- Caldria anar amb compte de no sobrecarregar amb estímuls visuals, la qual cosa pot dificultar la capacitat d'orientació i comprensió de la informació bàsica.
- Es recomana un espai de calma en el cas que s'esperí molta gent. Un espai apartat amb cadires pot ser suficient.
- Caldria que l'organització vetllés pel bon comportament i el respecte entre la gent. Les persones amb algun tipus de dificultat o discapacitat cal tractar-les com a qualsevol altra persona, sempre tenint en compte les seves necessitats:
 - Parlar-los clar, pausadament i amb frases senzilles.
 - Demanar-los que tornin a repetir en cas de no entendre-les.
 - Donar-los temps perquè puguin respondre.
 - Dirigir-se'ls encara que vagin acompanyats.



Aquest document ha estat elaborat per la Taula de la Discapacitat del Pla de l'Estany i el Consell Esportiu del Pla de l'Estany. En cas de dubte us podeu adreçar al Consell Esportiu.

Desembre 2022