



CONDUCCIÓ AMB BARRA DIRECCIONAL

ÀREA INCLUSIÓ FEEC

FEM DE LA MUNTANYA UN ESPAI PER A TOTHOM

Àrea de formació ECAM



www.feec.cat

Rambla 41, pral. 08002 Barcelona. T 934 120 777. F 934 126 353





CONDUCCIÓ AMB BARRA DIRECCIONAL

ÀREA INCLUSIÓ FEEC

ÍNDEX

ÍNDEX	3
1.- INTRODUCCIÓ	5
1.1.- Conceptes bàsics sobre discapacitat visual	5
A les limitacions en l'agudesia i/o el camp visual poden afegir-s'hi, segons la patologia causant, altres efectes com enlluernaments, nistagme (dificultat per fixar la mirada en l'objecte d'atenció) o alteracions en la percepció dels colors	5
1.2.- Tècniques bàsiques de guiatge i interacció amb persones amb discapacitat visual. ...	5
2.- LA BARRA DIRECCIONAL	6
2.1.- Descripció:	6
2.2.- Muntatge i desmuntatge de la barra	7
2.3.- Membres de la «barra» o equip:.....	8
2.4.- Terminologia	9
2.5.- Progressió sense barra	9
3.- BASE TÈCNICA DE FUNCIONAMENT	10
3.1.- Bases:	10
3.2.- Dues barres alhora.....	11
4.- LLENGUATGE (O ORDRE) GESTUAL I VERBAL.....	12
4.1.- Dos tipus de llenguatge que s'utilitzen durant el maneig de la barra:.....	12
5.- LES TÈCNIQUES PER A LA UTILITZACIÓ DE LA BARRA DIRECCIONAL.....	12
5.1.- Posició normal de la barra:.....	12
5.2.- Inici de la marxa	13
5.3.- Aturada	13
5.4.- Pujar o baixar graons	13
5.4.1.- Casos especials executant aquesta maniobra	14
5.5.- Graó a baix o baixant	14
5.5.1.- Casos especials executant aquesta maniobra	15
5.6.- Gir a la dreta o a l'esquerra	15
5.7.- Canvi de mà/canvi de barra.....	16
5.7.1.- En aturat/marxa:	17
5.7.2.- Quan s'ha d'executar la tècnica del canvi de mà?.....	17
5.7.3.- Canvi de mà/canvi de barra amb persones sordes.	18
5.7.4.- Excepcions a la maniobra del canvi de barra: els muntanyencs amputats de mà o braç.	18

5.8.- Barra a dalt	19
6.- NOVES SISTEMATITZACIONS	19
6.1.- «Pujaibaixa»	19
6.2.- Pas estret.....	19
6.3.- Pivotaatge/pivotaant/pivotaem	20
6.3.1.- Seqüència de la maniobra:	20
6.3.4.- «Continuem/Seguim/De front»	21
6.3.5.- «Pivotaatge en l'aire»	22
ANNEX.- Vocabulari maniobres	23

1.- INTRODUCCIÓ

1.1.- Conceptes bàsics sobre discapacitat visual

¹Disminució de la visió la qual pot manifestar-se en diferents graus, des d'una baixa visió moderada o severa, fins a una ceguesa total.

La baixa visió es pot manifestar de maneres diverses pel que fa a **camp visual** (amplitud espacial que abraça la visió), **agudesia visual** (capacitat per discriminar detalls en relació amb una distància determinada) i **sensibilitat al color i/o contrast**.

A les limitacions en l'agudesia i/o el camp visual poden afegir-s'hi, segons la patologia causant, altres efectes com enlluernaments, nistagme (dificultat per fixar la mirada en l'objecte d'atenció) o alteracions en la percepció dels colors.

En el cas de la ceguesa caldrà considerar si aquesta és d'etologia congènita o bé adquirida. Aquesta variable determinarà unes característiques diferencials en els processos de representació mental de la realitat. El fet que la persona hagi vist durant un temps de la seva vida haurà possibilitat l'elaboració d'imatges mentals amb components visuals. Aquest fet la diferencia de les persones amb ceguesa congènita i té una especial rellevància en la percepció que tindran del seu entorn.

1.2.- Tècniques bàsiques de guiatge i interacció amb persones amb discapacitat visual.

- Oferir el braç: situar la mà de la persona invident per sobre del colze. La persona cega es guia agafant-se del braç.
- Braç enrere: la persona guia situa el braç on s'agafa la persona cega enrere a l'esquena, per superar espais estrets, com el pas d'una porta, per exemple. S'haurà de passar en fila índia.
- Agafar la mà de la persona cega: la persona guia agafa la mà del subjecte invident quan volem indicar-li algun objecte, com ara el llom d'una cadira, el pany del cotxe, etc.
- Màxima naturalitat: verbalitzar qualsevol dubte, descriure i reconèixer l'entorn.

¹<https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/diversitat-i-inclusio/atencio-educativa-als-alumnes/nese/nese-derivades-de-discapacitat-visual/>

2.- LA BARRA DIRECCIONAL

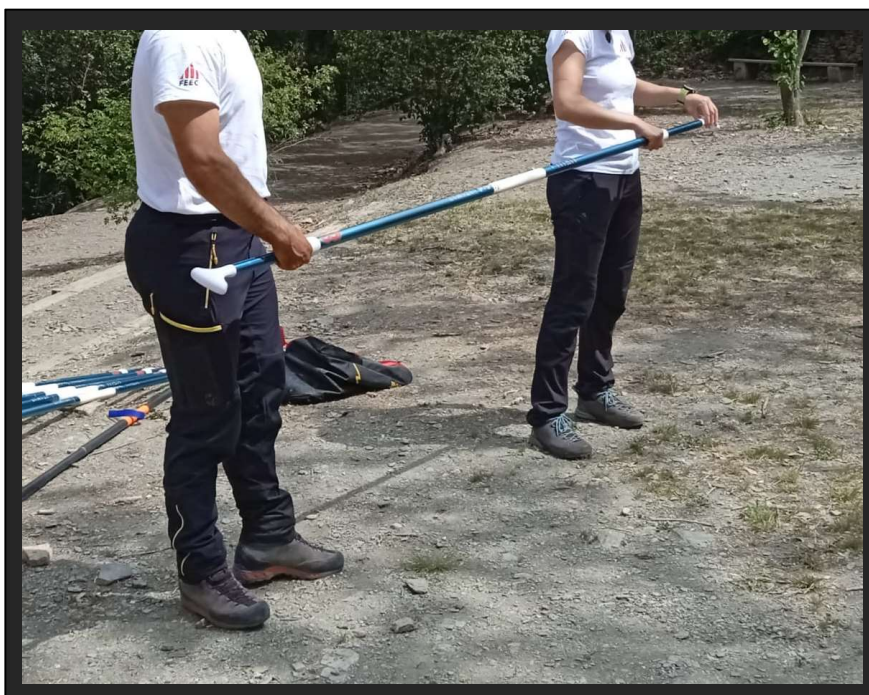
2.1.- Descripció:

La barra direccional va ser creada pel Doctor Carrascosa i presentada al Congrés de Medicina i Auxili a la Muntanya l'any 1993, des de la Universitat de Pamplona.

Fins avui dia, és una de les tècniques més fiables i precises en orientació a la muntanya per a persones amb dèficit visual.

Es tracta d'una barra, desmuntable, de 2,5 a 3 metres de llargada amb un gruix de 2,5 a 3 cm de diàmetre, pot ser de metall, fusta, fibra de carboni o alumini.

Poden haver-hi petites variacions de format segons el fabricant. Algunes barres poden tenir dragoneres, però les mides i el material sempre seran els indicats anteriorment.





2.2.- Muntatge i desmuntatge de la barra

La barra, en estar formada per tres parts, és extensible. Facilitant l'adaptació de l'eina segons el terreny o la casuística del moment.

Tan el material com l'estructura de l'eina faciliten el seu transport en ser extremadament lleugera i a més divisible en tres parts. Es aconsella que les peces siguin transportades totes juntes per evitar la pèrdua d'alguna de les parts.



2.3.- Membres de la «barra» o equip:

- **Guia del davant o G1:** És una persona muntanyenca vident, en general el subjecte més experimentat de l'equip, que ocupa la posició davantera de la barra. Tots els guies poden estar en la posició davantera o la de darrere, sempre que tots dos siguin persones vidents.
El G1 marca el camí a seguir, prioritant el camí menys tècnic. Dur el ritme del grup i és la persona responsable de descriure el terreny a la persona guiada, amb la millor claredat possible.
- **B1:** És la denominació esportiva dins de la ONCE per als cecs totals o amb una resta de visió molt disminuïda. Aquests han d'ocupar sempre la posició central de la barra.
- **Guia posterior G2 o B2:** G2 o guia del darrere, és la persona en posició posterior quan aquesta és vident. En canvi, si el guia és una persona amb baixa visió, però suficient per a exercir les seves funcions sense dificultat, se'l denomina B2 (qualificatiu esportiu).
Acompanya el moviment de la barra. És el responsable de guiar la ubicació de les petjades a la persona guiada i indicarà si les passes han de ser normals o un peu davant de l'altre.



G1

B1

G2 o B2/B3

2.4.- Terminologia

B = *Blind*, paraula anglesa que significa cec.

B1 = Persona cega

B2 = Persona amb baixa visió

B3 = Persona amb baixa visió, grau major de visió que el B2

G = *Guide*, paraula anglesa que significa guia.

G1 = Guia del davant, és la persona que porta la veu cantant i dona les instruccions.

G2 = Guia del darrere, posició que fa de timoner.

CATEGORIES DE DISCAPACITAT VISUAL ESPORTIVES

B1	Agudesia visual més pobre que *LogMAR 2.6
B2	Agudesia visual en rang entre *LogMAR 1.5 a 2.6 (inclusivament) i/o camp visual constret a un diàmetre de menys de 10°.
B3	Agudesia visual en rang entre *LogMAR 1.4 a 1.0 (inclusivament) i/o camp visual constret a un diàmetre de menys de 40°.

A tenir en compte...

2.5.- Progressió sense barra

Durant la sortida, podrem trobar-nos en moments de passos estrets o tècnics que per la progressió amb la barra no són ideals, en aquests moments, la progressió serà

«Tècnica de guia al colze».

En corriols i passos estrets, la persona guiada anirà agafada de la motxilla de la que guia (a través d'una cinta exprés o cordino).

- * Ens posarem mig pas per davant de la persona guiada per permetre que s'agafi al nostre colze, guiant-la verbalment o per contacte, per facilitar l'avançament.
- * La guia, haurà de tenir el braç pròxim al cos per poder transmetre la informació adequadament. Es realitzarà de forma relaxada.
- * La persona guiada, sempre anirà un pas per darrere del guia per poder reaccionar adequadament amb la informació transmesa.
- * S'han de dur passos coordinats.
- * Mentre es progressa, la guia pot anar donant informació de la zona o el recorregut.
- * La persona guiada sempre durà el bastó al costat contrari de la ubicació del guia.

3.- BASE TÈCNICA DE FUNCIONAMENT

3.1.- Bases:

- * Els tres membres de l'equip agafen la barra amb una de les seves mans —tots el mateix costat— mentre l'altra l'ocupen a portar els seus bastons de muntanya o piolets, en cas necessari. L'ús de bastó és obligatori per a tots els membres de l'equip, per seguretat i per a compensar el desequilibri que suposa portar una mà ocupada en la barra.
- * Els tres membres de l'equip procuren portar la barra pegada al seu maluc, perquè d'aquesta forma qualsevol moviment del guia davanter és percebut tant pel muntanyenc cec com pel guia posterior.
- * La transmissió del moviment de la persona que guia davant és complementada per les instruccions i informació que aquest va donant de viva veu —“cantant”— i completada amb les que ofereix el guia posterior, quan el G1 ha passat alguna cosa per alt. D'aquesta manera la persona invident, tret que sigui sord-cega, està informada dels accidents del terreny que trepitja, de les circumstàncies

generals de la marxa i de les ordres respecte a aquesta a través de la percepció de moviment de la barra que és bàsicament: lateral a la dreta o a l'esquerra, vertical-diagonal i cap amunt o cap a baix.

- * La barra pot ser canviada de mà per tot l'equip per descansar els braços. Només hi ha una norma:

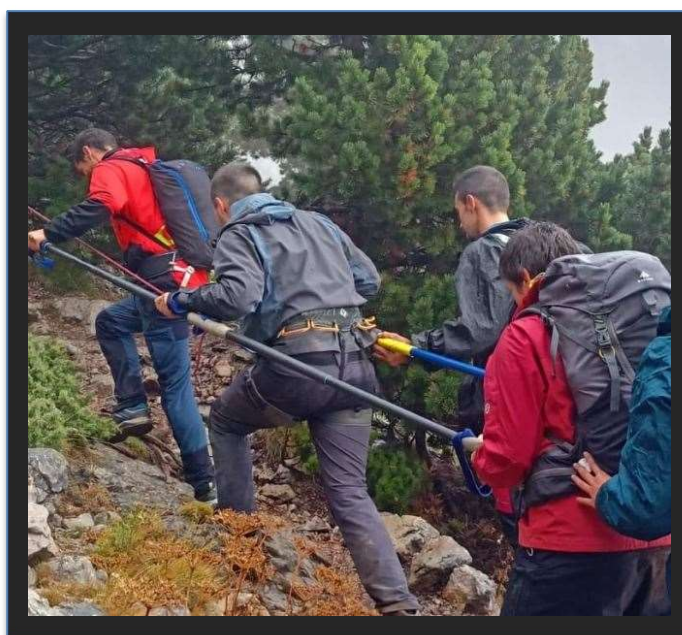
LA BARRA SEMPRE HA D'ESTAR AL COSTAT DEL PENDENT

- * D'aquesta forma es converteix en una defensa de contenció davant una caiguda lateral.
- * Els guies vidents «nous» es formen durant una temporada actuant com a guies posteriors, fins que aprenen el funcionament i manera de donar instruccions dels guies davanters veterans.

3.2.- Dues barres alhora

Aquesta tècnica s'utilitza per a guiar persones sord-cegues i persones sense control motor, per tant, requereix el suport de dos punts. Les tècniques de guiatge són les mateixes tan per a la barra simple com per a la doble, però les dificultats de marxar per muntanya augmenten.

Tot i que es pot realitzar amb un G1 i un G2, la millor opció és tenir G3 i G4.



4.- LLENGUATGE (O ORDRE) GESTUAL I VERBAL

4.1.- Dos tipus de llenguatge que s'utilitzen durant el maneig de la barra:

- * **Llenguatge o ordre gestual:** conformat en bona part pels moviments amb la barra que realitza principalment el guia davanter, però també el posterior, sense que sigui necessari normalment acompanyar-los d'indicacions verbals perquè la seva intencionalitat és molt clara i s'aprecia de seguida (ex. La mà alçada per a assenyalar la parada de la barra).
- * **Llenguatge verbal:** serveix normalment per a complementar, reforçar o especificar els moviments o ordres del llenguatge gestual.

Cal preveure un ampli marge de maniobra per a l'intercanvi d'informació gestual i verbal entre els membres de la barra o equip. En moltes ocasions, aquest marge s'omplirà amb els acords previs de comunicació als que hagin arribat entre els tres abans d'emprendre la marxa, especialment si no han compartit prèviament les suficients rutes com per conèixer els seus particulars i privats llenguatges.

5.- LES TÈCNIQUES PER A LA UTILITZACIÓ DE LA BARRA DIRECCIONAL

5.1.- Posició normal de la barra:

La barra ha d'estar subjectar pels tres membres de l'equip, tots amb la mateixa mà (dreta o esquerra)i, per tant, en el mateix costat mantenint-la pegada als malucs.

A vegades, el terreny o altres circumstàncies de la marxa o ascensió impedeixen que es pugui mantenir la posició de la barra sobre el maluc inalterable. La diferent alçada dels membres provoca una postura forçada i poc natural que pot passar factura. És convenient, sobretot en rutes prolongades i complexes, que els equips estiguin conformats per persones de semblant fortalesa i alçada.

Ha de procurar-se que la posició de la barra romangui pegada al maluc per assegurar-se que els moviments del guia davanter siguin captats immediatament pels altres dos membres de l'equip.

Quatre moviments bàsics del guia davanter.

Dos d'ells són **verticals** (a dalt/a baix) i els altres dos **horitzontals** (dreta/esquerra).

5.2.- Inici de la marxa

Tot llest per iniciar la marxa, els tres components amb la barra a la mateixa mà, al costat on hi ha un pendent (si és el cas), el G1 donarà l'ordre d'iniciar la marxa.

- **G1 pica 3 cops, amb la barra, el seu maluc per indicar que s'inicia el moviment, seguit de l'ordre verbal (inici de marxa, arranquem...).**

Sembla evident, però aquesta ordre és primordial perquè el B1, en no veure, es pot entrebancar si de cop, i sense previ avís, comencem la marxa. En sentir la barra al maluc, durant el temps que passa dels 3 cops fins l'ordre verbal ja està esperant el moviment.

5.3.- Aturada

Igual que l'ordre anterior, l'aturada és indispensable. Amb la inèrcia del moviment em de donar temps al B1 perquè s'aturi. Per tant primer donarem l'ordre gestual:

- **G1 pica 2 cops, amb la barra, el seu maluc seguit de l'ordre verbal (aturada, parada...).**

5.4.- Pujar o baixar graons

Són ordres típiques quan ens trobem un obstacle, elevar la cama dient «**graó a dalt**» o al contrari, «**graó a baix**». Sempre val més pecar de prudent i senyalitzar l'obstacle per petit que ens sembli, ja que sol ser un error bastant comú el no fer-ho, al pensar que no són prou alts. La percepció espacial sense poder veure sempre és diferent.

Podem especificar:

- **Esglaó alt – esglaó baix – esglaó mitjà.**

No hi ha precisió en les mides, d'aquesta manera el B1 adoptarà una forma de caminar constant elevant els peus una mica més del normal.

Però podem establir una mitja de l'alçada dels obstacles:

- * 0 – 20 cm = alçada “normal” dels obstacles per muntanya. Direm simplement «**graó**».
- * 20 – 30 cm = mig. Direm «**graó mig**» (tant de pujada com de baixada).

* > 30 cm = alt. Direm «**graó alt**» (tant de pujada com de baixada).

Quan hi ha molts «esgraons» en un sender perquè és pedregós o irregular, l'ordre més adequada és: «esgraons petits durant un bon tram» o «aixeca els peus fins que jo t'avisí». Aquest és el tipus d'ordre oberta que ha de ser tancada pel guia davanter o pel posterior. Una altra fórmula és repetir l'ordre «esgraons» cada poc temps, així B1 i G2 saben que el sender té un pas irregular durant un llarg tram.



Quan hi ha un tram llarg de graons en la mateixa direcció (a dalt o a baix) és important no oblidar d'avisar de qualsevol petita variació.

5.4.1.- Casos especials executant aquesta maniobra

Es produeix quan és necessari l'ús de les mans per a superar l'obstacle. El G1, després de descriure la situació, comprova que el B1 i el G2 estan en posició segura i deixa la barra anunciant prèviament el que farà. Grimparà sol i després demanarà al G2 l'aproximació del B1.

Només el G1 dona les indicacions al B1, en aquesta situació. El G2 es mantindrà a càrrec de la barra direccional subjectant-la en posició vertical, com una llança. Una vegada el B1 es trobi en posició segura, el G2 passarà

En casos no complicats es pot utilitzar la barra com passamà, però **no de recolzament**, ja que existeix risc de que es trenqui. Hem de recordar que és una eina de progressió no de seguretat.

5.5.- Graó a baix o baixant

L'ordre més útil: «**esglaó a baix**». Si cal, pararem l'equip perquè el B1 pugui temptejar amb els peus la ubicació i distància de l'esglaó.

En baixada és important assegurar cada pas, ja que és més cansat, més perillós i més exigent.

Si els esglaons són petits, podem donar l'ordre com: «esglaons petits continuats».



5.5.1.- Casos especials executant aquesta maniobra

Són els casos en els quals serà necessari utilitzar les mans per baixar d'esquena el pendent, o de cul, directament arrossegant-se per la pedra fins a la seva base. En tots dos casos, l'execució és la mateixa: el guia davanter, després de descriure la situació, comprova que el B1 i el guia posterior es troben en una posició segura. Deixa anar la barra – després d'anunciar-ho – mentre els seus dos companys continuen subjectant-la. Llavors, baixa fins a la base de l'obstacle o fins que es trobi segur. Una vegada allí, ordenarà que el G2 acosti el B1 al peu de la roca. En aquesta posició s'afrontarà la baixada amb l'opció, de les dues descrites, que considerin millor tots dos guies.

5.6.- Gir a la dreta o a l'esquerra

Aquesta ordre verbal indica la direcció cap a la qual el G1 girarà estirant el braç dret lateralment, la longitud dependrà de com sigui de pronunciat el gir (sempre exagerant una mica).

Si l'equip porta la barra a la mà dreta, el guia davanter separa la barra del seu maluc dret estirant una mica el braç lateralment. La longitud d'aquesta extensió de braç dependrà de com de pronunciat sigui el gir.

Si la porten en el costat esquerre a l'hora d'escometre el gir a la dreta, el G1

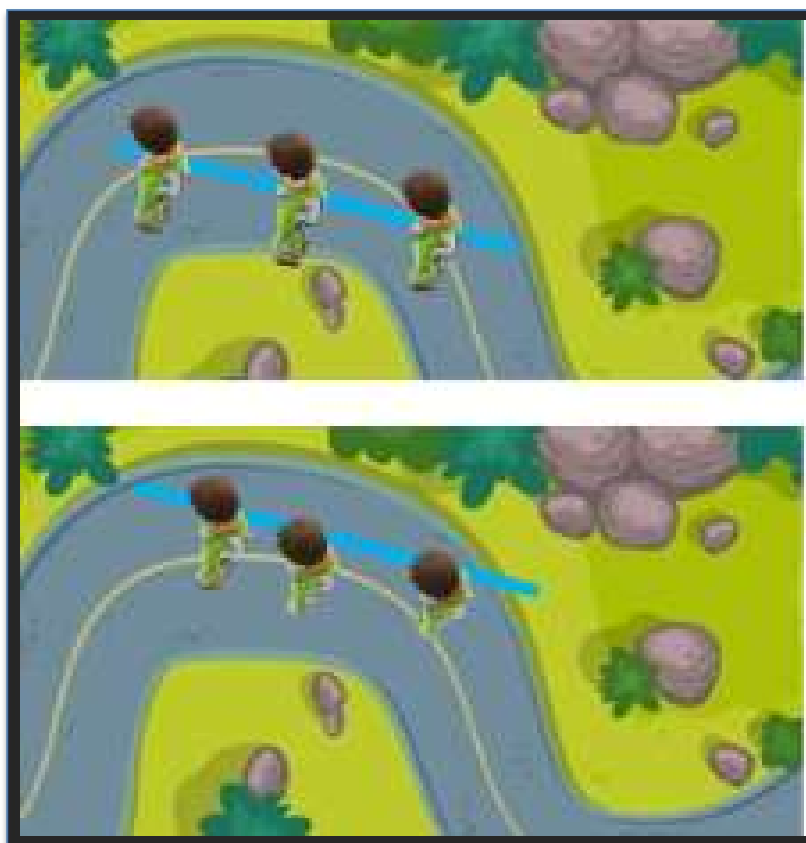
simplement realitzarà el desplaçament amb ella pegada al maluc i avisant verbalment del nou sentit en el recorregut.

Els moviments laterals exigeixen la col·laboració coordinada del guia posterior, el G2 ha d'«obrir-se» cap al costat contrari de la corba, fent que el centre de l'eix sigui a la zona del B1.

Podem completar l'ordre dient: «gir pronunciat a la dreta», «gir ampli a la dreta» o «gir tancat a la dreta».

Realitzarem les mateixes maniobres en sentit oposat quan girem a l'esquerra.

Una indicació utilitzada precisament per llocs estrets és el «pivotatge».



5.7.- Canvi de mà/canvi de barra

És habitual sentir aquesta ordre tot i que, lògicament, l'equip no canvia de barra, sinó que la canvia de costat. No obstant això, no és una manera incorrecta de donar l'ordre, atès que es porta fent des de fa molts anys i tothom, mitjanament iniciat, l'entén.

La manera de dur-la a terme és la següent:

5.7.1.- En aturat/marxa:

El guia davanter dona l'ordre verbal en aquesta seqüència:

1. «Canvi de mà/de barra a la de tres».
2. Deixa dos o tres segons de marge.
3. Compta fins a tres.
4. Els tres membres de l'equip aixequen en vertical el braç que subjecta la barra i l'eiven per sobre del cap. Simultàniament, aixequen en vertical el braç en el qual porten el bastó (o piolet) i l'eiven també per sobre del cap.
5. Agafen la barra amb la mà en la qual portaven el bastó, i agafen aquest amb la mà en què portaven la barra.
6. Baixen la barra al seu nou costat i la col·loquen en la posició normal pegada al maluc. Alhora baixen la mà contrària amb el bastó o piolet fins a apuntalar-lo en el sòl.
7. El G1 dona l'ordre de reprendre la marxa si estàvem aturats. En cas d'haver-ho fet en marxa, l'equip no ha deixat d'avançar en tot el procés.

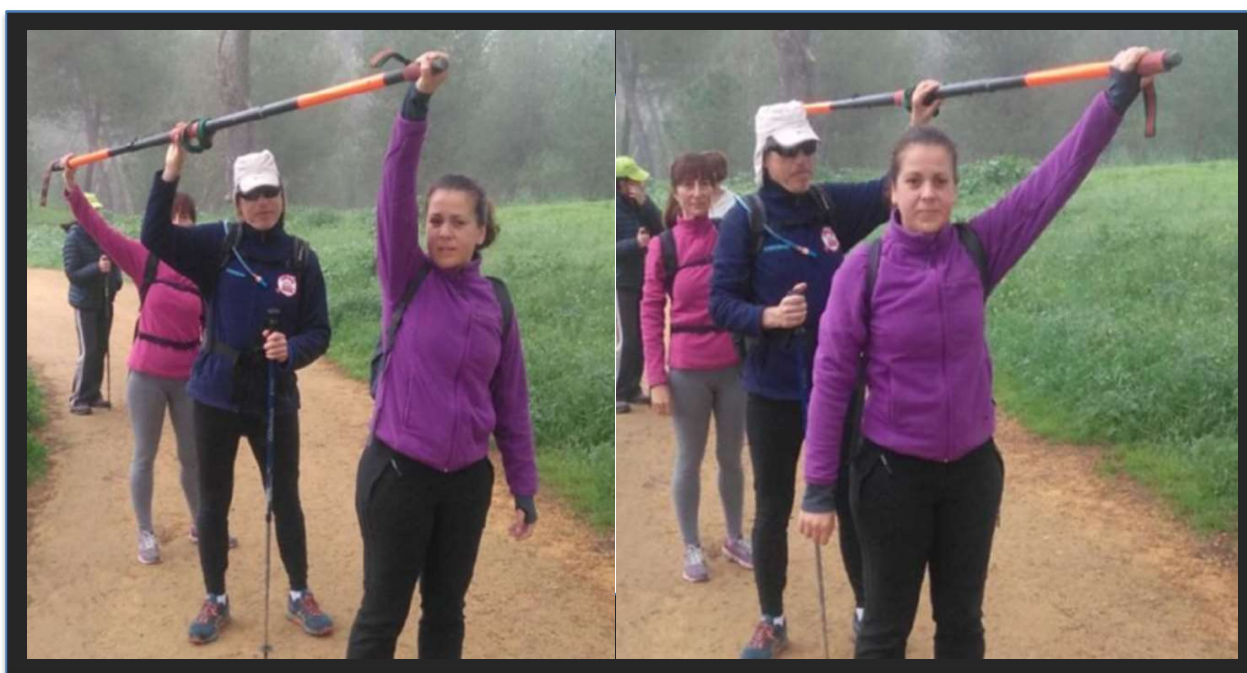
5.7.2.- Quan s'ha d'executar la tècnica del canvi de mà?

- * Quan és necessari per seguretat: Aquesta situació es produeix quan en un sender qualsevol —amb zetes o sense eles dobles—el perill, caiguda, talús, etc., ens enxampa en el nostre desplaçament en el costat contrari a aquell en el qual portem la barra. Per exemple, si tenim la barra a l'esquerra i de sobte desemboquem en una pujada en zetes o una tallada en què el pendent ens queda a la dreta, immediatament cal canviar la barra al costat de perill.
- * En el cas concret de les zetes, cal canviar la barra de lloc o mà cada vegada que afrontem un nou tram, és a dir, en cada ocasió en què canviem el sentit de la nostra marxa: de dreta a esquerra i d'esquerra a dreta.
- * Per comoditat: Per exemple, quan la marxa és llarga. Encara que no hi hagi perills o caigudes cap a cap costat que ho justifiquin, és recomanable canviar la posició de la barra cada cert temps. Això evita sobrecarregar en excés un dels braços i, en general, tot aquest costat del cos, fet que pot causar en els membres de l'equip enrampades, contractures i altres molèsties.
- * A causa de la naturalesa del sender: A vegades, aquest obliga a realitzar el canvi encara que no hi hagi talussos o caigudes cap a cap costat, per exemple en llocs molt estrets en els quals un dels laterals està cobert per vegetació abundant, o espinosa, o bé es tracta d'una zona amb una paret de roca. Si aquestes circumstàncies fan incòmode o insegur portar la barra d'aquest costat perquè les mans es poden ferir o patir cops, és necessari canviar-la de posició.

5.7.3.- Canvi de mà/canvi de barra amb persones sordes.

La maniobra que s'utilitza:

- Girar la barra en el seu lloc realitzant un vaivé rotatori de canell (com si donéssim gas a la moto), sense moure la barra del maluc (cal explicar a l'equip què significa aquest senyal).
- Aquest és el senyal d'inici de maniobra, que serà continuada pels passos del canvi de mà bàsics.



5.7.4.- Excepcions a la maniobra del canvi de barra: els muntanyencs amputats de mà o braç.

Portar la barra en la mateixa mà durant moltes hores pot ser molt cansat i derivar en lesions. Per a l'amputat no hi ha opció, però per als altres dos membres de l'equip sí i, per això, s'ha de preveure el canvi de guies o de muntanyencs cecs en la barra cada determinat temps: per exemple, cada hora o mitja hora, depenent de la duresa del recorregut o de l'ascensió.

Si l'amputat és vident haurà de fer de guia posterior i serà substituït en aquesta posició, quan correspongui, per un altre G2 amb ús total de tots dos braços, perquè el B1 i el G1 de la barra descansin i puguin canviar-la de mà.

Si l'amputat és B1, canviarà ell d'equip, o els seus dos guies seran substituïts per altres dos nous passat el període determinat prèviament.

5.8.- Barra a dalt

Aquesta maniobra és que, a l'orde «barra a dalt» del guia davanter, els tres membres de l'equip l'aixequen per sobre dels seus caps. A continuació es continua marxant fins que el guia davanter dona l'ordre de tornar a la posició: «barra a baix».

S'utilitza en les comptades ocasions en les quals el terreny impedeix portar la barra a l'altura del maluc, ja que es posen en perill les mans dels muntanyencs, com en un pas molt estret entre roques, en algun «tub» o canal de neu profund i estret, o en llocs constrets per vegetació espinosa o urticant als costats.

6.- NOVES SISTEMATITZACIONS

6.1.- «Pujaibaixa»

Aquesta es una maniobra de la «família» de les de moviment vertical, com les de «pujar esgraons» i «baixar esgraons». En ella es combinen tots dos moviments: primer puja a, o sobre l'obstacle i a continuació es baixa. Això succeeix en moltes ocasions durant una marxa: quan ens trobem amb un bloqueig de pedra no gaire alt ni llarg a meitat del camí, amb una arrel gruixuda, amb un tronc d'arbre caigut sobre el sender, etc.

Ha d'evitar-se al màxim oferir exhaustives explicacions durant una marxa per a no trencar el ritme dels que venen darrere. El nom de la maniobra pot ser diferent, es pot fer servir el que més convingui, però amb un parell de condicions:

- * Una: que l'ordre sigui ràpida, prou per no haver de parar en una marxa davant l'obstacle perquè al G1 tingui temps d'acabar de recitar-la.
- * Dos: que l'ordre la coneguin i comprenguin, almenys, tant el muntanyenc cec com el G2. L'òptim és que l'ordre sigui el més universal possible perquè l'entenguin en qualsevol lloc.

6.2.- Pas estret

Aquesta ordre s'ha d'utilitzar quan la barra o equip passarà per un lloc estret.

Considerarà el guia davanter com a «pas estret» una part del sender o camí en el qual calgui avançar més a poc a poc del normal i col·locant un peu just davant i en línia

amb l'altre. En aquest cas els membres de la barra es pegaran al màxim a ella, encongint també les espatlles tot el que puguin si el que tenen als costats són parets rocoses o mala herba alta i dura, alentint el pas, i posant un peu davant de l'altre com si caminessin per una barra de trapezista.

Si el que hi ha als costats són parets de roca, ajudarà al B1 a utilitzar la mà lliure per a temptejar i recolzar-se en la pedra fins que se surti de l'estrenyiment. Si només hi ha paret en un dels costats, es posarà la barra en el costat contrari per a protegir de la caiguda per allí i per a facilitar que el B1 porti la mà lliure en la part de la roca, amb la finalitat que es recolzi i es vagi guiant per ella. S'actuarà de la mateixa manera general quan hagi de creuar-se un pas estret amb encordament i sense barra. Tot això fins que el G1 desactivi l'ordre.

6.3.- Pivotatge/pivotant/pivotem

El pivotatge és una maniobra que s'afronta davant la necessitat de canviar el sentit de la marxa en un lloc molt tancat. Es fa necessari en circumstàncies en les quals el guia posterior no pot maniobrar per obrir-se amb la barra en fer una corba o gir.

La solució a aquest problema radica en el fet que els tres membres de l'equip girin junts i alhora, units en el centre de la barra com un pivot que virés sobre si mateix. D'aquesta manera, no hi ha necessitat ni que el guia davanter prengui el nou sentit del sender més atent al gir que a la seva pròpia seguretat —especialment en pales nevades—, ni que el posterior s'exposi a sortir fora d'ell en intentar obrir-se prou perquè el B1 prengui correctament el nou sentit, és a dir, per dins del camí.

6.3.1.- Seqüència de la maniobra:

Ordre verbal: «pivotatge»o «pivotem», indicada pel guia davanter. Com en totes les maniobres de barra direccional, les ordres verbals es poden coordinar amb les gestuals.

Ordres gestuals:

- Amb la barra: El G1 fa balancejar-se lleugerament la barra en horitzontal, tirant primer d'ella cap endavant i empenyent-la després cap endarrere un parell de vegades. Aquest senyal té l'avantatge que és rebuda no sols pel B1, sinó també pel G2.
- Amb la mà: El G1 aixeca la mà lliure fins a l'altura del cap o per sobre d'ell, i l'estreny en un puny excepte el dit polze, amb el qual apuntarà cap a la seva esquena. Llavors balanceja lleugerament el braç cap endavant i cap endarrere, com si fes auto-stop, o amb el mateix moviment que faria en martellejar un clau. Aquest gest, si va acompanyat d'una ordre verbal, podrà ser percebut tant pel G2 com pel B1, per la qual cosa es pot utilitzar en situacions en les que l'audició estigui minvada per les condicions meteorològiques, sempre que la veu del G1 arribi almenys al muntanyenc cec. Immediatament després de donar-la, el G1

detindrà la barra.

- El G1 transmetrà la segona ordre verbal: «ens ajuntem». Immediatament, retrocedirà amb cura, sense deixar anar la barra i lliscant la mà per ella cap endarrere, fins que la seva motxilla toqui amb la mà o el pit del B1.
- El B1, en sentir l'ordre «ens ajuntem», sense moure's del seu lloc a la barra, aixecarà el seu braç lliure i el doblarà davant del seu pit per a evitar que la motxilla del G1, en el seu acostament a ell, xoqui amb la seva cara o l'empenyi fins a desequilibrar-lo.
- El G2, en sentir l'ordre «ens ajuntem», s'acostarà fins a la motxilla del B1 sense deixar anar la barra, lliscant la seva mà per ella fins que tingui el seu pit o la seva mà lliure, pegada a l'esquena d'aquest. Quan el guia posterior és un B2, o hi hagi poca visibilitat per qüestions climatològiques, és important que, per precaució avanci cap al B1 amb el braç lliure doblegat sobre el seu pit per a evitar xocar amb piolets, grampons o altres elements penjats de la motxilla.

6.3.2.- «Pivotatge a la dreta/esquerra»

Ordre verbal a la qual segueix el moviment, lent i coordinat pel G1, en el que els membres de l'equip van girant fins a encarar la posició del nou sentit de la marxa.

6.3.3.- «Ens separem/Separant»

Ordre verbal que dona el G1 quan considera que el gir o pivotatge s'ha completat prou per a encarar de manera normal el nou sentit del sender o camí. En aquest moment, tant ell com el G2 tornen a les seves posicions respectives en cada extrem de la barra i sempre sense deixar-la anar.

Aquesta precaució és especialment important seguir-la quan es marxa per glacera o costes nevades o gelades.

6.3.4.- «Continuem/Seguim/De front»

Ordre verbal que indica la represa o posada en moviment de l'equip en el sentit normal de marxa..

Quan la barra no pot girar en horitzontal al realitzar el pivotatge perquè la vegetació circumdant, o les roques adjacents, no ho permeten. En aquesta situació es pot optar per una d'aquestes dues solucions:

- * Si, una vegada reconegut i estudiat el terreny o el pas a donar, es conclou que l'opció no és perillosa, el grup es pot separar com en la maniobra de «Parada i recollida»(vegeu més endavant). El G1 s'emportarà al B1 agafat a la seva motxilla per darrere fins a superar el pas, mentre el G2 continuarà subjectant la barra en vertical, o bé es quedarà esperant en aquesta posició a què els seus companys superin l'obstacle. En aquest últim cas, una vegada travessat el lloc problemàtic, el G1 deixarà al B1 en posició segura i retrocedirà per a recollir la

barra de mans del G2 amb la finalitat de facilitar-li el seu pas.

- * Si resulta perillós que el grup se separi de la barra, llavors l'opció serà la de pivotar amb ella en vertical o gairebé en vertical. Tots s'ajuntaran en el centre de la barra després de les ordres adequades ja descrites; el G1 l'aixecarà en vertical pel seu extrem anterior fins on estimi suficient i pugui fer-ho sense que els seus dos companys es vegin obligats a deixar-la anar. Finalment, i amb els altres dos membres de l'equip agafant, com ell mateix, la barra amb la mà corresponent, seguiran els seus moviments de gir. Una vegada completada l'acció, el G1 avisarà que baixarà la part anterior de la barra fins a col·locar-la en horitzontal amb el terra, i a continuació donarà l'ordre de separar-se.

6.3.5.- «Pivotatge en l'aire»

Situació en la qual sigui factible pivotar normalment —és a dir, en horitzontal—, però amb la barra elevada per sobre del cap. Aquesta circumstància s'acostuma a donar quan al nostre voltant hi ha gran quantitat de vegetació no gaire alta, però sí espessa, o quan ens trobem marxant dins de canals de neu profunda.

La solució consisteix a elevar la barra per sobre del cap dels tres membres de l'equip i, a continuació, efectuar la seqüència dels moviments de pivotatge: ajuntar-se en el centre de la barra, seguint les evolucions del G1 fins a completar el gir, i tornant a separar-se; a la qual ara cal afegir el retorn de la barra a la seva posició normal a l'ordre de «barra a baix», que haurà de donar el guia davanter una vegada completada la maniobra.



ANNEX.- Vocabulari maniobres

ORDRES VERBALS	ORDRES SENSORIALS	DESCRIPCIÓ
SOM-HI	G1 pica 3 cops amb la barra el seu maluc	Instrucció per posar en marxa la progressió de la barra (inici marxa).
PAREM	G1 pica 2 cops amb la barra el seu maluc	Instrucció per aturar la progressió de la barra (indica aturada).
ESGLAÓ/GRAÓ AMUNT	Barra puja. Pujar exageradament la mà el G1.	Instrucció per informar d'un graó o obstacle de pujada. El B situa el bastó en el graó i mesura l'alçada.
ESGLAÓ/GRAÓ AVALL	Barra baixa, baixar exageradament la mà el G1.	Instrucció per informar d'un graó o obstacle de baixada. El B situa el bastó en el graó i mesura l'alçada.
GIR DRETA /ESQUERRA	Obertura barra <i>Ordre verbal</i>	El G1 orienta la barra entrant en el gir, el G2 l'obra en sentit contrari (fa de timó) per situar correctament al B.
AIXECAR PEUS	Fer pas més alt <i>Ordre verbal</i>	El B fa les passes més altes per evitar els obstacles per terreny abrupte.
PAS ESTRET	Passos en línia <i>Ordre verbal</i>	El B fa passos en fila índia, un peu davant l'altre, per evitar obstacles laterals.
CAP	Abaixar el cap <i>Ordre verbal</i>	El B abaixa el cap mirant al terra per evitar els obstacles aeris (branques, pals, fils, etc.)
GUAL	Baixada/pujada <i>Ordre verbal</i>	Instrucció per informar d'un pas de baixada i pujada curt i seguits. També conegut com a "reguerot".
BAMP	Pujada / baixada <i>Ordre verbal</i>	Instrucció per informar d'un pas de pujada i baixada curt i seguit. També conegut com "esquena d'ase".
ESCURÇAR / ALLARGAR BARRA	Adaptar barra <i>Ordre verbal</i>	Per corriols estrets es recomana escurçar la barra per encarar millor els girs o ziga-zagues. Per camins amples i sense obstacles es recomana allargar la barra.
PIVOTATGE (dreta o esquerra)	Gir de 180°, <i>Ordre verbal</i> Gir de la barra amb	Volta de 180° dels 3 membres. El G1 passa a G2 i viceversa. També es coneix com "capicular".

	el canell (com donant gas a una moto), inici maniobra canvi de mà.	
APUNTAR BASTÓ	Fixar bastó en un punt <i>Ordre verbal</i>	Situar el bastó del B damunt l'obstacle a superar o en el punt exacte on posar el peu del B per superar-lo.
CANVI DE BARRA	Canviar de cantó <i>Ordre verbal</i>	Girar la barra en el seu lloc realitzant un vaivé rotatori de canell (com si donéssim gas a la moto), sense moure la barra del maluc (cal explicar a l'equip què significa aquest senyal). Aquest és el senyal d'inici de maniobra, que serà continuada pels passos del canvi de mà bàsics. G1 aixeca la barra dient 1, 2, 3. Es canvia de mà, i dient 1, 2, 3 de nou, s'abaixa. La barra sempre ha d'anar situada en el cantó de la vall i el bastó en el cantó de muntanya.
BRANQUES DRETA/ESQUERRA	Perill de branques a la cara <i>Ordre verbal</i>	El B1 posarà la mà davant de la cara per si de cas però abaixarà el cap. Es aconsellable també dir-ho si són branques suaus(que no cal apartar-se) però tocaran el cos, per evitar ensurts.
BARRA A DALT	<i>Ordre verbal</i>	Els tres membres de l'equip l'aixequen per sobre dels seus caps. A continuació es continua marxant fins que el guia davanter dona l'ordre de tornar a la posició: «barra a baix».
PUJAIBAIXA	Obstacle petit i curt <i>Ordre verbal</i>	Quan ens trobem amb un bloqueig de pedra no gaire alt ni llarg a meitat del camí, amb una arrel gruixuda, amb un tronc d'arbre caigut sobre el sender
SEPAREM		El G1 quan considera que el gir o pivotatge s'ha completat. En aquest moment, tant ell com el G2 tornen a les seves posicions

		respectives en cada extrem de la barra i sempre sense deixar-la anar.
--	--	---

