



ÀREA D'INCLUSIÓ

Club Excursionista de Gràcia

Dossier de difusió - Conceptes bàsics.

Des de l'Àrea d'Inclusió (AI) del CEG, ens hem proposat com a objectiu d'aquest curs, la difusió i la promoció d'activitats inclusives entre els socis del Club i en els diferents grups i seccions del CEG.

Aquest dossier és, juntament amb les nostres pàgines web, el suport material bàsic per a aquesta campanya de difusió. Ens hi proposem descriure els trets principals que envolten les activitats inclusives a la muntanya.

Esperem que sigui del vostre interès i que aquesta informació ens permeti crear un espai comú, per avançar en aquest camp dins del nostre Club.

Quan considerem que una activitat és inclusiva?

Considerem una activitat de muntanya com a **inclusiva**, si es donen les condicions següents:

- ❖ Si disposem de voluntaris que han realitzat algun tipus de formació en aquest camp i que tenen una certa experiència pràctica en l'assistència a persones amb alguna dificultat.
- ❖ Si disposem del material d'assistència i guiatge adequat al tipus de sortida i d'assistència que requereixen els participants.
- ❖ Quan la sortida ha estat preparada i revisada per garantir que les dificultats que ens puguem trobar siguin superables per tots els participants.
- ❖ Quan les persones participants venen disposades a aportar la seva experiència i voluntat, tant per part dels voluntaris sense dificultats específiques com de les persones que necessiten assistència.

En tots els casos, entenem que els participants han d'estar en la forma física òptima per realitzar la sortida i han de disposar de l'equipament adequat per a la sortida proposada.



En aquestes activitats hi ha dos perfils de participants:

- Els voluntaris, que realitzen les tasques d'assistència i acompanyament.
- Les persones que requereixen assistència per realitzar l'activitat.

Quins tipus d'assistència podem oferir en una sortida de muntanya inclusiva?

En una sortida inclusiva, cal que la formació dels voluntaris i els recursos disponibles s'adaptin a les dificultats de les persones que hem d'ajudar. Considerant la gran varietat de casuístiques que es poden donar, cal especificar bé el tipus d'ajuda que oferim en cada activitat.

A l'AI, tot i que ens anem formant i ampliant els recursos disponibles, per ara, podem oferir assistència en sortides de muntanya a persones amb les dificultats següents:

- Baixa visió en diferents graus o ceguesa.
- Dificultats d'audició que es puguin superar amb un acompanyament personalitzat.
- Dificultat lleu de mobilitat que es pugui superar amb barra direccional o amb una cinta i mosquetons lligats a la motxilla, com a punt d'equilibri.
- Algunes pors i fòbies moderades en situacions específiques (vertigen, pas d'obstacles, ponts...) sempre que la persona afectada conegui el tipus de recorregut i accepti ajuda per a realitzar-lo.

Cal fer una valoració de les inscripcions, abans de confirmar-les?

La limitació del **nombre de voluntaris**, la seva **formació** específica i el **material disponible**, fan que les places per a les persones amb necessitat d'assistència siguin limitades.

Cal que les persones que necessitin assistència ho indiquin en el moment de la inscripció, així com també detalls específics que ens ajudin a valorar si els podem ajudar adequadament o no.



Quins són els objectius de les sortides inclusives?

En totes les situacions en què es combina un voluntariat i l'acceptació d'ajuda, es generen una sèrie de beneficis en l'àmbit individual i de grup que ja són, en si mateixos, motiu de satisfacció. Des del punt de vista de les activitats específiques de muntanya, fem un repàs als més evidents:

1. **Viure la muntanya** inclusiva, d'acord amb les nostres possibilitats.
2. Sortir a la muntanya amb la **perspectiva de superació**, entre tots, de les vulnerabilitats dels membres del grup.
3. **Millorar les condicions d'accés** a la muntanya als membres del grup.
4. Dibuixar projectes conjunts i **reptes que ens motivin** a tots.
5. **Formació continuada** en diferents aspectes de la inclusió i segons el que es vagi plantejant.
6. Fomentar l'**esperit de col·lectivitat** en el grup, com a entitat nova, sorgida de la suma de l'aportació de tothom.
7. Contribuir a **fer possible les il·lusions** i somnis personals i de grup, fent-nos-els una mica de tots.

Què comporta fer sortides inclusives?

- Les sortides inclusives del CEG sorgeixen com **una iniciativa col·lectiva dels socis i sòcies**, que volen **promoure la igualtat d'oportunitats** per sortir a la muntanya.
- Aporten **una perspectiva diferent** de les activitats de muntanya: el focus sobrepasa el que podem fer individualment per assolir una fita de grup. El que **compte és el que superem com a grup**.
- Les persones que participen en aquestes activitats, volen **formar part d'un grup d'ajuda** i col·laboració i **anar més enllà** de fer una ruta o un cim.
- Quan apostem per fer sortides inclusives, prenem un **compromís de formació** per poder aportar l'ajuda necessària al grup.
- Cal tenir clar que **el ritme d'aquestes sortides serà diferent d'altres casos**. Ens haurem d'adaptar sempre a les persones que presentin vulnerabilitats i cal que tothom ho accepti i s'hi adapti.
- És molt important que la gent que participi en aquestes activitats estigui ben coberta per una assegurança de muntanya, com la de la FEEC. Cal assumir els riscos que aquestes activitats puguin comportar, amb una cobertura explícita i adequada.



Motivació i resum històric

Tot i que l'Àrea d'Inclusió és de recent creació dins del CEG, treballem des del 2022, fent formació i sortides amb un grup molt fidel de persones. Quan algun dels membres d'aquest grup ha vist amansada la seva participació a causa de greus problemes de visió, bona part de les companyes i companys han cercat noves solucions inclusives, que han permès garantir la participació de tothom.

Hi ha, però, un parell de motius que ens fan reflexionar sobre la nostra trajectòria i la necessitat de la inclusió en les activitats del Club. Són els següents:

- L'edat és un factor que impedeix sovint seguir el ritme dels projectes, tant individualment com col·lectiva.
- El concepte d'inclusió té un caràcter d'amplitud que representa en si mateix un valor molt positiu dins un col·lectiu com el del CEG. Ens agradaria pensar que l'experiència que hem viscut, es podria reproduir també en altres àmbits del Club. Tots estem exposats a perdre en algun moment part de la nostra autonomia. Seria sensacional poder confiar en els nostres companys per continuar endavant.

Volem compartir aquestes idees amb el major nombre de sòcies i socis del CEG, per tal d'impulsar la inclusió i la igualtat d'oportunitats per a les persones que volen continuar sortint a la muntanya, malgrat que els calgui algun tipus d'ajuda per fer-ho.

Sabem, per experiència, que el CEG és una gran família amb molts recursos que s'activen quan anem plegats. Seria molt bonic que, aquesta història que va començar de forma molt personal en una de les seccions del CEG, acabés sent la clau que obrís la porta a tothom que, per una raó o altra (edat, dificultat física, etc.), necessita ajuda per continuar gaudint de la muntanya.

Cloenda

Aquests són els aspectes més bàsics de les activitats inclusives. A mesura que acumulem experiència, anirem millorant la nostra tasca.

Us animem a aportar les vostres idees i a mirar-vos la muntanya des de l'òptica de la inclusió, per veure-hi les infinites possibilitats que ens ofereix. Quantes vegades hem



sabut de companyes i companys que han hagut de deixar la pràctica de la muntanya i que hi podrien tornar, si algú els donés un cop de mà? Us animem a obrir-vos a una experiència que us resultarà inesperadament gratificant.

Si esteu interessats en el **foment de la Inclusió al CEG**, tant per fer de voluntari com perquè us cal un cop de mà, envieu-nos un correu a: inclusio@cegracia.cat.

Us hi esperem!

Àrea d'Inclusió del CEG