



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS CON SILLA JOËLETTE

JULIO 2022



Escuela Española
De Alta Montaña

FEDME

MONTAÑISMO INCLUSIVO Y ADAPTADO

[Adaptación de la imagen de portada del documento para lectores ciegos o con deficiencia visual:

En la parte superior de la portada se encuentra una viñeta que representa esquematizadamente a un equipo de silla Joëlette: un piloto delantero, un piloto trasero y el usuario sentado.

Los pilotos son adultos y el usuario es un niño.

Los tres están realizando una ruta entre montañas, aunque también se muestra vegetación y parte de un lago.

El dibujo está realizado con diferentes colores

En el margen inferior izquierdo dentro de un triángulo blanco encontramos el logo de la Escuela Española de Alta Montaña. Es un logo circular amarillo con las siglas de la Escuela Española de Alta Montaña escritas en color negro y subrayadas con una línea blanca que sobresale del círculo. En el interior del círculo, detrás de las letras hay una montaña dibujada con líneas rectas, con dos picos, y pintada en otro tono de amarillo.

En el lado derecho inferior de la portada hay un triángulo amarillo, y dentro de él, de arriba abajo:

Logo de la FEDME: piolet y el Torreón de los Galayos enmarcados en un círculo, con la bandera de España en el margen izquierdo del círculo. Debajo del logo las siglas FEDME y todas las palabras escritas Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Título del manual: Manual de buenas prácticas con silla Joëlette.

Fecha de publicación: Julio de 2022, todo ello en color negro.]



Escuela Española
De Alta Montaña

FEDME

MONTAÑISMO INCLUSIVO Y ADAPTADO

Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.
Área de Montañismo Inclusivo Adaptado

Autores:

Francisco Javier Calvo Sánchez
Juan José García de Ana
Manuel Granados Guardado

Juan Carlos Vázquez Martínez
Pablo Barrial Marcos

Título: Manual de buenas prácticas con silla Joëlette

Fecha: Julio 2022

Revisión de Accesibilidad: Jesús Peinado Encinas, Agapito Blanco García

Coordinación y Adaptaciones: Francisco Javier Bueno Sequera



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
[Attribution-NonCommercial-NoDerivatives4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Información de registro:
Identificador Safe Creative 2207141583104
Fecha de registro 4-jul-2022 16:53 UTC



Escuela Española
De Alta Montaña

FEDME
MONTAÑISMO INCLUSIVO Y ADAPTADO

ÍNDICE

1.º El usuario	6
2.º Los pilotos, guías y acompañantes	7
3.º Prepara tu itinerario.....	8
4.º Equípate correctamente	9
5.º Revisa la previsión meteorológica	10
6.º Conocer los límites	10
7.º Informa adónde vas.....	11
8.º Mantenimiento de la Joëlette.....	11
9.º Seguro	12
10.º Durante la actividad.....	12



Escuela Española
De Alta Montaña

FEDME

MONTAÑISMO INCLUSIVO Y ADAPTADO

[Adaptación del diseño del documento para lectores ciegos o con deficiencia visual:

En la parte superior de todas las hojas del manual, tenemos un banner donde se muestra, de izquierda a derecha:

Fotografía de unas prácticas con silla Joëlette. Se realizaron durante un encuentro de trabajo del Comité Técnico del Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado de la FEDME en 2021 en la sierra de Guadarrama.

Llevando a un alumno sentado en la silla, ésta va pilotada en posición delantera y trasera por sendas montañeras. Además, a cada lado de la silla hay un instructor de Joëlette como refuerzo y apoyo.

En el centro encontramos el logo de la FEDME (piolet y Torreón de los Galayos) enmarcados en un círculo, con la bandera de España en el margen izquierdo del círculo. Debajo del logo las siglas FEDME y todas las palabras escritas Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

A la derecha, en el margen superior, aparecen el texto: Escuela Española de Alta Montaña y en la parte inferior, dentro de un triángulo amarillo, las palabras Montañismo Inclusivo Adaptado.

En la franja inferior de todas las páginas hay una franja azul de dos centímetros y medio. En la izquierda, con letras mayúsculas en color blanco está el logo de la FEDME acompañado de sus siglas y el siguiente texto: Montañismo Inclusivo y Adaptado. A la derecha el logo circular amarillo con las siglas de la Escuela Española de Alta Montaña escritas en color negro y subrayadas con una línea blanca que sobresale del círculo. En el interior del círculo, detrás de las letras hay una montaña dibujada con líneas rectas, con dos picos, y pintada en otro tono de amarillo.]



1.º El usuario

1. La seguridad del usuario siempre es lo más importante.
2. Ten un conocimiento previo de la persona que va a participar en la actividad con la silla Joëlette con el fin de mejorar el trato hacia ella, y conocer sus necesidades y particularidades físicas y emocionales sin entrar en su intimidad y privacidad. Se trata simplemente de conocer a la persona con el fin de darle un mejor tratamiento y reducir posibles riesgos que puedan surgir. Si hace frío, hay que asegurarse de que el pasajero no corra el riesgo de hipotermia debido a su situación de inmovilidad, así como a su patología: problemas circulatorios, falta de sensibilidad que no le permita sentir el frío, etc.
3. Todo ello nos ayudará a planificar y desarrollar una actividad que sea realmente satisfactoria para todo usuario.
4. Debes tener formación o conocimiento en el trato a personas con discapacidades físicas motrices o motóricas, y formación o conocimiento en control e higiene posturales.
5. En caso de que la persona sea usuaria de silla de ruedas y necesite apoyo en la transferencia (tablas de transferencias, cinchas, sábanas deslizantes, etc.) para pasar de la silla de ruedas a la Joëlette y viceversa, debes contar con recursos y ayudas técnicas para realizarla correctamente.
6. El objetivo sobre el que debe pivotar una actividad es el usuario. No se trata ni de acumular cimas que nadie ha hecho nunca ni de batir marcas a la hora de ascenderlas. Pregunta siempre al usuario: "¿Qué te gustaría hacer?". Muchos usuarios solicitan paseos o rutas de su infancia o edad ya adulta porque les traen buenos recuerdos. Si no tienen ninguna preferencia, analiza su perfil y proponle posibles rutas.
7. Es muy beneficioso que el usuario tenga compañía de familiares y amigos, que conocen sus necesidades y cuidados médicos.
8. El uso del casco es IMPRESCINDIBLE, aunque hay perfiles –como niños con parálisis cerebral severa– para los que el uso del mismo es realmente complicado porque intentan quitárselo continuamente.
9. Abrocha siempre los cinturones de seguridad.
10. Prepara la equipación del usuario según la previsión meteorológica. Es conveniente que, según el tiempo meteorológico previsto, llevemos una manta térmica, saco o capa de lluvia o similar ya que el usuario puede ser más sensible al frío de lo habitual.



2.º Los pilotos, guías y acompañantes

1. El número necesario de pilotos para manejar una Joëlette puede variar de 3 a 5 según la dificultad del itinerario, la experiencia de manejo de los pilotos y el peso del usuario. La tripulación estándar de la Joëlette está compuesta de un pasajero y de 3 pilotos. Los pilotos deben estar en buenas condiciones físicas para desempeñar correctamente su papel de guiado y conducción en el manejo de la Joëlette. Hay que tener cuidado en no sobreestimar las capacidades físicas y técnicas de los pilotos.
2. Es interesante tener acompañantes que aporten y que beneficien la actividad en otras facetas, y que estén atentas a las necesidades que pueda tener el usuario.
3. Muchas veces los acompañantes, con toda su buena voluntad de ayudar, entorpecen el manejo de la Joëlette. Hay que ser riguroso en este sentido.
4. Los acompañantes también deben ir correctamente equipados



[Pie de imagen: fotografía de unas prácticas con silla Joëlette. Se realizaron durante un encuentro de trabajo del Comité Técnico del Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado de la FEDME en 2021 en la sierra de Guadarrama.

Llevando a un alumno sentado en la silla, ésta va pilotada en posición delantera y trasera por sendas montañeras. Además, a cada lado de la silla hay un instructor de Joëlette como refuerzo y apoyo. Es la misma imagen que la que forma parte del banner de la cabecera]



3.º Prepara tu itinerario

Ten en cuenta estos pasos o puntos en la planificación:

1. Escoge y elige el itinerario con tiempo, lo que te llevará a evitar la improvisación, y te ayudará a modificar la ruta si adviertes que no reúne condiciones adecuadas para tus capacidades. No elijas por impulso aquello que otro haya conseguido. Toda elección debe equilibrar el *puedo, debo y quiero*. El reto conseguido por otro es el suyo, cada uno debe saber cuál es su reto y su momento de enfrentarse a él.
2. Marca o señala tu ruta sobre un mapa y lleva el track en un GPS. Esto te ayudará a situarte en el terreno de forma precisa, podrás seguir el itinerario sobre el mapa y te permitirá encontrar rutas alternativas o de escape ante cualquier eventualidad.
3. Pregúntate si tienes suficientes habilidades para poder orientarte en el entorno donde se desarrolla el itinerario.
4. Acostúmbrate a seguir el itinerario sobre el mapa cuando lo realices por primera vez, interpretando el terreno.
5. Calcula los datos básicos de la ruta: desniveles, distancias y horarios adaptados al grupo/pasajero. Aplica los tiempos de descansos y un 20% de tiempo extra de seguridad. Adapta el horario de la actividad para terminar con suficientes horas de sol por si sucede una incidencia a última hora.
6. Utiliza el sentido común para detectar las dificultades técnicas especiales: zonas de caídas a diferente nivel, cruces de ríos, terreno nevado, pasos abruptos, terrenos privados, animales peligrosos...
7. De hecho, obstáculos que se salvan fácilmente a pie, casi sin darse cuenta, pueden volverse muy técnicos e incluso insuperables para una Joëlette. Sin embargo, no pienses que solo las pistas forestales son accesibles, ni mucho menos.
8. Una buena opción para tener una idea de la dificultad de un itinerario es recorrerlo en bicicleta de montaña: la Joëlette pasa "generalmente" allí donde puede pasar una bicicleta. De la misma manera, cada obstáculo, piedra, raíz, escalón, bache, tronco de árbol necesita un dominio técnico y un esfuerzo físico suplementario.
9. Parte de un itinerario localizado previamente o referenciado accesible para Joëlette. Wikiloc hace tiempo que incluye en algunas de sus rutas el icono de la silla Joëlette.
10. Elige el itinerario en función de las capacidades físicas y técnicas del equipo de pilotos.
11. Verifica que la Joëlette se encuentre en buen estado y realiza una comprobación mecánica antes de la excursión.



4.º Equípate correctamente

1. Todo lo que no hayamos echado a la mochila no podremos utilizarlo: prepara el equipo que vayas a necesitar. Habrá muchos “por si acaso”: sólo la formación y la experiencia nos enseñarán a decidir qué material llevar, pero siempre intenta ser conservador. El material lo podemos organizar en:
2. Vestimenta y calzado según la actividad. Se recomienda el uso de botas siempre para prevenir cualquier tipo de lesión; recuerda que somos los pilotos/guías de la Joëlette y no podemos lesionarnos. Siempre deberemos llevar tres capas: una prenda transpirable pegada al cuerpo; una chaqueta térmica, tipo forro polar o similar, y una chaqueta impermeable. Sus capacidades térmicas, nivel de transpirabilidad y de protección ante el agua y el viento deberemos adaptarlas a las condiciones atmosféricas esperadas. No olvides la protección contra el sol (crema, gafas, gorra) ni para las bajas temperaturas (guantes, gorro, buff...). Los guantes cortos de ciclismo proporcionan un buen agarre en el pilotaje de la Joëlette.
3. Avituallamientos: agua, té, café, según la meteo esperada, y comida (prever algo de comida extra de fácil asimilación tipo geles/barritas energéticas).
4. Material de primeros auxilios, seguridad y supervivencia. Debemos llevar un botiquín, manta térmica suficientemente grande y resistente para construirnos un refugio de emergencia, un frontal de montaña, vela y mechero. El teléfono móvil con la batería cargada, y walkie-talkies para la comunicación del grupo.



5.º Revisa la previsión meteorológica

1. Cuando revisemos la previsión hazte las siguientes preguntas:
2. ¿Va a llover en el recorrido? ¿Cuánto y cómo va a llover? Hay que prestar atención particular a las probabilidades de formación de tormentas en zona montañosa por su rapidez en crearse y sus factores intrínsecos, como son granizo, bajada de temperatura, fuertes vientos y rayos. ¿Afectará al pasajero y al pilotaje de la silla?
3. ¿Cuál será la temperatura mínima? ¿Cómo afectará al pasajero de la Joëlette?
4. ¿Puedo encontrar niebla en el recorrido?
5. ¿Va a hacer viento? Dirección y velocidad. Estos factores condicionarán la sensación térmica, y pueden provocar caídas.
6. ¿Queda nieve en el recorrido? Revisa los boletines nivológicos. Los principales macizos montañosos disponen de ellos.
7. Recuerda que los agentes atmosféricos influyen en el terreno y por lo tanto en la dificultad del itinerario, así como en el equipo a elegir.
8. Utiliza servicios de predicción meteorológica rigurosos. Y atención, ten en cuenta que tendemos a pensar inconscientemente que las previsiones meteorológicas, cuando no son la idóneas para realizar la actividad deseada, son menos malas de lo que dicen (SE EQUIVOCAN O SON EXAGERADAS): huye de esta trampa mental. Sé prudente y conservador ante la duda.

6.º Conocer los límites

Antes de elegir la actividad y antes de iniciarla debes hacerte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué nivel de dificultad tiene la actividad que vamos a hacer?
2. ¿Todos los integrantes del grupo están por encima de las exigencias de la actividad?
3. ¿Hay alguien que tenga causas médicas que mermen sus capacidades normales?
4. Un simple constipado puede reducir tu capacidad de atención y tu nivel de condición física normal, o el hecho de que tengamos predisposición alérgica a ciertas plantas en situación de floración. La aproximación progresiva a las actividades es lo recomendable ya que nos ayuda a autoconocernos.



7.º Informa adónde vas

Piensa antes de salir:

1. ¿De cuánto tiempo dispones para recibir ayuda?
2. Antes de salir a hacer la actividad deja indicados a alguien responsable los siguientes datos:
3. Fecha y hora de salida, así como de llegada.
4. Detalles de cómo contactar contigo directamente.
5. Modelo y matrícula de tu coche y lugar donde lo vas a aparcar.
6. Explícale la ruta sobre mapa y déjale el track si es posible.
7. Si vas en grupo, dale los detalles de este.
8. Y nada más regresar avisa a la persona de contacto que ya has llegado y estás bien.

8.º Mantenimiento de la Joëlette

1. Debe realizarse por lo menos una vez por año cualquiera que sea la frecuencia de uso.
2. Un mantenimiento frecuente es necesario en caso de uso regular.
3. Debe revisarse la Joëlette antes de cada salida.
4. Debemos contar con un libro de mantenimiento en el que incluiremos averías, kilómetros, piezas sustituidas, etc.
5. El mantenimiento para prever es prácticamente el mismo que el de una bicicleta de montaña.
6. Hay que verificar la presión de los neumáticos.
7. Hay que cerciorarse del buen funcionamiento del sistema de frenado. Una palanca de freno un poco “suelta” no garantiza un frenado óptimo. Hay que evitar que la palanca llegue a tope sobre el manillar trasero antes de que el frenado sea máximo, y, cuando sea necesario, rellenar el nivel del circuito de freno con aceite para frenos, disponible en todas las tiendas de bicicletas.
8. Debemos verificar que no haya fuga de aceite en la manguera a nivel de la empuñadura de freno o a nivel de la pinza de freno. En caso de fuga o pérdida de presión, contacta con un profesional especializado.
9. Tenemos que llevar siempre un spray antipinchazos en cada Joëlette y herramientas adecuadas, como en una BTT.
10. El mantenimiento puede realizarse en una tienda/taller de bicicletas.



9.º Seguro

Es obligatorio para cada acompañante disponer de un seguro de responsabilidad civil. El uso de la Joëlette no requiere un seguro específico, pero esta práctica debe ser comunicada a su asegurador.

10.º Durante la actividad

1. Verificar la presión de los brazos sobre todo en los itinerarios con fuertes sacudidas, al igual que el ajuste del freno antes del descenso.
2. Verificar el ajuste de los cinturones de seguridad.
3. Nunca elevar la silla más allá de nuestro pecho y jamás hacerlo de los brazos delanteros: existe el peligro de doblarlos.
4. Mantener constantemente el equilibrio y la posición correcta del asiento cualquiera que sea la cuesta o el estado del terreno.
5. Ajustar la altura del manillar trasero de manera que no se encuentre por encima de la pelvis.
6. No pilotar la Joëlette si uno se siente demasiado agotado. Hay que saber reconocer y respetar los propios límites.
7. No ir muy rápido: hay que saber por dónde pasa la rueda, en dónde se ponen los pies, y tener cuidado en no tropezar o resbalar.
8. No olvidar la comunicación entre los pilotos, y en particular en el momento de afrontar pasos técnicos.
9. Tener cuidado con las mochilas voluminosas porque sus correas y hombreras pueden engancharse en los brazos delanteros (piloto delantero).
10. No dejar una Joëlette sin soporte (caballete central) y sin nadie al lado, aún más si el pasajero presenta movimientos incontrolados.
11. Las mascotas deben ir siempre atadas.

Y, por último, recuerda que las caídas no ocurren en los pasos difíciles sino más bien en momentos tranquilos, por falta de vigilancia.



Escuela Española
De Alta Montaña

FEDME

MONTAÑISMO INCLUSIVO Y ADAPTADO

Recuerda: en la montaña tú eres el mayor responsable de tu seguridad

¡Pon atención!

Prepárate, planifica y diviértete

Medidas COVID 19

En el siguiente enlace encontraras un documento con todas las recomendaciones COVID-19 en los deportes de montaña y discapacidad.

https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/covid-19_deportes_de_montan_a_y_discapacidad





**[Adaptación de la imagen del final del documento para lectores ciegos
o con deficiencia visual:**

Se trata de un dibujo más un texto.

El dibujo es el de una mano abierta de color rojo con la palma hacia el lector. En la palma se ve esquematizado el logo de la FEDME.

Los cinco dedos se muestran diferenciadamente y están numerados del 1 al 5 desde el meñique (1) al pulgar (5). Cada número corresponde a las siguientes recomendaciones, que aparecen debajo del dibujo con el título:

Código de seguridad en montaña

1. Preparar el itinerario.
2. Equiparse adecuadamente.
3. Revisar meteo.
4. Conocerse a sí mismo.
5. Dejar dicho dónde vas.

Al pie de la página aparece el sello del Área: a la izquierda el logo de la FEDME, y a continuación el siguiente texto en esta disposición:

FEDME
Montañismo
Inclusivo y Adaptado]