



MÓDULO MED-VEVE 205 – VELA ADAPTADA

Ciclo final Técnico Deportivo en Vela Ligera

Desarrollo de temario

Versión 1.0



ÍNDICE

BLOQUE 1. INICIACIÓN A LA VELA ADAPTADA ANALIZANDO LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....	5
1. DESCRIPCIÓN DE LAS NECESIDADES PROPIAS DE CADA DISCAPACIDAD PARA LA PRÁCTICA DE LA VELA ADAPTADA	5
1.1. <i>La práctica de la vela por personas con discapacidad.....</i>	5
1.2. <i>Características específicas de las personas con discapacidad para la práctica de la vela</i>	9
1.3. <i>Contraindicaciones y precauciones a tener en cuenta</i>	15
1.4. <i>Tipo de discapacidad, su relación con el mecanismo perceptivo motor y las dificultades para la práctica de la vela adaptada.....</i>	17
1.5. <i>Valoración inicial de las características específicas de las personas con discapacidad para la práctica de la vela adaptada.</i>	20
1.6. <i>Utilización de herramientas básicas para la recogida de información acerca de la aptitud de personas con discapacidad para la práctica de la vela adaptada.....</i>	22
1.7. <i>Adaptaciones metodológicas en la sesión de vela adaptada en función del tipo de discapacidad.</i>	24
1.8. <i>Accesibilidad de las instalaciones y Ayudas técnicas.</i>	28
1.9. <i>Inclusión social.</i>	30
BLOQUE 2. ORGANIZA SESIONES TEÓRICO-PRACTICAS SOBRE CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE VELA ADAPTADA Y FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NAVEGACIÓN ANALIZANDO LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....	35
2.1. <i>Actividades de Familiarización con el Agua y el Mar</i>	35
2.2. <i>Actividades previas en embarcaciones a motor para discapacidades severas</i>	38
2.3. <i>Equilibrios sobre Superficies Flotantes y Embarcaciones en la Vela Adaptada</i>	40
2.4. <i>Partes de una Embarcación a Vela y Modelos Adaptados</i>	43
2.5. <i>Nudos.</i>	48
2.6. <i>Rumbos</i>	50
2.7. <i>Maniobras en diferentes embarcaciones.</i>	54
2.8. <i>Condiciones meteorológicas.....</i>	57
2.9. <i>Los participantes</i>	58
2.10. <i>Adaptaciones en las embarcaciones</i>	59
2.11. <i>Tiempo de preparación</i>	60
2.12. <i>Seguridad en la navegación real</i>	60
2.13. <i>Seguridad en el embarque y desembarque de la embarcación.....</i>	62
2.14. <i>Organización de los recursos humanos.</i>	64
BLOQUE 3. APLICA RECURSOS QUE FOMENTAN LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA VELA ADAPTADA, IDENTIFICANDO LAS LIMITACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA VELA ADAPTADA ORIGINADAS POR EL CONTEXTO.	66
3.1. <i>Las vías específicas de incorporación de la vela adaptada en personas con discapacidad.....</i>	66

3.2. Movimiento Asociativo.....	69
3.3. Justificación de la práctica de la vela adaptada por personas con discapacidad como factor clave de su bienestar y calidad de vida.	70
3.4. Identificación de las actitudes en el entorno de las personas con discapacidad hacia la práctica de la vela adaptada.	74
3.5. Barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas adecuadas para la práctica de la vela y espacios sociales.....	77
3.6. Integración e inclusión a través de juegos, tareas y actividades relacionados con la vela adaptada.	79
3.7. Identificación y utilización de los mecanismos de adaptación de las tareas, juegos y actividades de vela, al tipo de discapacidad.	84
3.8. Vivenciación de situaciones de práctica inclusiva para el fomento de la participación de personas con discapacidad en las actividades de vela adaptada.....	90
3.9. Características del material de vela adaptada. Tipos de adaptación en las embarcaciones.	93
3.10. Ayudas Técnicas para la práctica de la vela adaptada.	95
3.11. Valoración del papel de la integración-inclusión de las personas con discapacidad en juegos y actividades relacionados con la vela adaptada.	97
BLOQUE 4. ORIENTA A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD HACIA LA PRÁCTICA DE LA VELA ADAPTADA RECONOCIENDO LA ESTRUCTURA DEL DEPORTE DE LA VELA Y EL DEPORTE ADAPTADO Y LAS FUENTES DE INFORMACIÓN DISPONIBLES.....	100
4.1. Origen e historia de la vela dirigida a personas con discapacidad.....	100
4.2. Estructura del deporte de vela adaptada dentro de la organización nacional e internacional del deporte de la vela.	110
4.3. Relación entre las Federaciones Internacional y Nacional de Vela, el Comité Paralímpico Internacional, el Comité Paralímpico Español y las Federaciones Internacional y Nacional de Personas con Discapacidad.	113
4.4. Special Olympics y otras organizaciones.....	115
4.5. Los programas de difusión y desarrollo de actividades de vela adaptadas dirigidas a personas con discapacidad a través de federaciones territoriales de vela y federaciones territoriales de personas con discapacidad física.	118
4.6. El papel del tejido asociativo de personas con discapacidad en la difusión de la práctica de la vela adaptada.....	119
4.7. Las principales fuentes de información sobre las actividades de vela adaptada dirigidas a personas con discapacidad.....	121
4.8 La integración a través de las escuelas de vela adaptada.	123

BLOQUE 1. INICIACIÓN A LA VELA ADAPTADA ANALIZANDO LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Este bloque describe qué es la vela adaptada, enumerando sus particularidades con el objetivo de proporcionar al alumno una base de conocimiento útil a la hora de desarrollar actividades de este deporte, teniendo en cuenta las necesidades específicas pertinentes.

1. DESCRIPCIÓN DE LAS NECESIDADES PROPIAS DE CADA DISCAPACIDAD PARA LA PRÁCTICA DE LA VELA ADAPTADA

1.1. La práctica de la vela por personas con discapacidad

La vela es un deporte plenamente inclusivo, es decir, cualquier persona, independientemente de sus características, puede practicarlo. Por ende, también las personas con discapacidad tienen la oportunidad de disfrutar de esta actividad, sea cual sea su tipo de discapacidad o severidad de esta, gracias al diseño universal de algunas embarcaciones.

Aunque muchas personas con algún tipo de discapacidad practican el deporte de la vela en embarcaciones estándar porque su tipo o nivel de discapacidad lo permite, existe una modalidad de vela específicamente concebida para su práctica por parte de personas con discapacidad, que se conoce como vela adaptada. La vela adaptada se distingue principalmente por el tipo de embarcaciones accesibles que se emplean y por algunos procedimientos que se ajustan a las necesidades propias de las personas con discapacidad, pero más allá de ello, guarda gran similitud con cualquier otra modalidad de vela. Tanto es así, que la vela es un deporte que ordinariamente se practica conjuntamente entre personas con y sin discapacidad, ya sea a nivel de ocio, o de competición. Este deporte se denomina **vela adaptada** cuando la actividad está concebida para la participación exclusivamente de personas con discapacidad y se denomina **vela inclusiva** cuando en la actividad participan personas con y sin discapacidad. La vela adaptada y la vela inclusiva son modalidades del deporte de la vela oficialmente integradas dentro de la Federación Internacional de Vela (World Sailing) y de la Real

Federación Española de Vela, así como dentro de las federaciones territoriales de España. Los criterios generales aplicables a vela adaptada son también aplicables a vela inclusiva, ya que son igualmente válidos para los participantes sin discapacidad. Por ello, en adelante en este bloque, se hablará de vela adaptada por defecto, sirviendo las consideraciones también para vela inclusiva, salvo excepciones indicadas ex profeso.

La práctica de la vela adaptada se realiza primordialmente en embarcaciones de vela ligera, para lo cual se han desarrollado distintos modelos de barcos bajo los estándares del diseño universal. Algunos de los más utilizados a nivel mundial se muestran a continuación:



Ilustración 1. *Hansa 303* (www.hansaclass.org)



Ilustración 2. *Liberty* (www.hansaclass.org)



Ilustración 3. *Skud 18* (www.skud.org)



Ilustración 4. *RS Venture Connect* (www.rssailing.com)



Ilustración 5. *Norlin 2.4 mR* (www.inter24metre.org)



Ilustración 6. *Sonar* (www.sonar.org)

Las características generales de estos barcos son similares a otros de vela ligera:

- Tripulación: 1 a 3 personas
- Eslora aproximada: 3 a 5 m
- Velamen: 2 o 3 velas (mayor, foque y genaker en algunos casos)

Sin embargo, dos grandes aspectos diferencian las embarcaciones concebidas para su utilización por personas con discapacidad:

- **Accesibilidad:** diseño enfocado a posibilitar el manejo de timón y aparejos desde una posición generalmente fija en la que el tripulante va sentado. De igual modo, se procura facilitar el embarque y desembarque con cubiertas abiertas de amuras bajas.

- **Seguridad:** suelen contar elementos que evitan el vuelco, como orzas y quillas lastradas en el casco, o boyas en el mástil.

La gran mayoría de los modelos de embarcaciones de vela ligera empleados en vela adaptada cuentan con un asiento donde el deportista se ubica, tras hacer la transferencia desde su silla de ruedas (en caso de necesitarla), sin embargo, cabe mencionar que también existen embarcaciones accesibles más grandes, como cruceros o catamaranes, a las que es posible acceder con la propia silla de ruedas.



Ilustración 7. *Crucero R30 con puente accesible para sillas de ruedas.*

Todas las clases de embarcaciones de vela adaptada pueden ser empleadas tanto para navegación de recreo y formación como para competición y todas son, a priori, accesibles para personas con diferentes tipos de discapacidad. Sin embargo, cada clase cuenta con un diseño particular, que lo hace más apropiado para una actividad u otra, o para según qué tipo de discapacidad. Por ejemplo:

- Es aconsejable que los barcos para formación básica cuenten con aparejo sencillo y con capacidad para, al menos, dos tripulantes a fin de que un entrenador o un tripulante experimentado pueda navegar con el alumno en caso de ser conveniente; el Hansa 303 reúne estas características.
- Es frecuente que personas con determinado tipo de discapacidad, como discapacidad sensorial o discapacidad intelectual, deban navegar formando tripulación con otra persona, siendo más apropiado el uso de embarcaciones no monoplazas (Hansa 303, RS Venture, Sonar, etc.).

- Personas con discapacidad física severa, como una tetraplejia, pueden requerir sistemas servomotores para el control del timón y las velas. Existen clases como el Liberty o el RS Venture, que ofrecen la posibilidad de implementar estos sistemas.

Los modelos de embarcaciones accesibles se detallarán en el Tema 2 y las características de las embarcaciones accesibles y de las ayudas técnicas asociadas se definirán en el Tema 3.

1.2 Características específicas de las personas con discapacidad para la práctica de la vela

Por los motivos mencionados en los ejemplos anteriores y por otras razones que se expondrán más adelante, es importante relacionar las características específicas de las personas que realizarán la actividad con la preparación de esta. Para ello es fundamental, en primer lugar, conocer los tipos de discapacidad.

Existen tres grandes bloques para clasificar los tipos de discapacidad:

- **Discapacidad física:** referida a la disminución o ausencia de funciones motoras u orgánicas. Causas que derivan en una condición de discapacidad física: lesiones medulares, pérdida de extremidades, enfermedades neurodegenerativas, cardiopatías, etc.
- **Discapacidad intelectual:** referida a alteraciones en la función intelectual. Causas que derivan en una condición de discapacidad intelectual: parálisis cerebral, síndrome de Down, etc.
- **Discapacidad sensorial:** referida a la afección funcional de uno o varios de los sentidos. Causas que derivan en una condición de discapacidad sensorial: falta severa de visión, falta severa de audición, etc.

Es factible que personas con discapacidad pertenecientes a cualquiera de los grupos anteriores realicen la actividad de vela adaptada juntas, utilizando el mismo material y siguiendo unas pautas similares, especialmente si la actividad se realiza a nivel

divulgativo o introductorio; no obstante, conviene tener en cuenta las necesidades propias de cada tipo de discapacidad para:

- Garantizar la seguridad durante la actividad
- Anticipar los medios adecuados para la actividad
- Planificar la actividad
- Detectar posibles grandes disimilaridades entre los alumnos que puedan llevar a incompatibilidades, dependiendo de la naturaleza de la actividad

En el caso de identificar inconvenientes a la hora de congregar alumnos con necesidades o características muy diferentes, se optará por agrupar a los alumnos en función de estas características, realizando sesiones específicas para cada grupo.

Aunque analizar el tipo de discapacidad de los alumnos es útil a la hora de diseñar cada sesión, es importante recalcar que la discapacidad no estandariza a las personas y que un mismo tipo de discapacidad puede afectar de manera muy distinta a sujetos diferentes. Por lo tanto, es fundamental una mínima valoración a nivel individual del alumno para conocer, al menos, algunos indicadores relevantes como: grado de movilidad (en personas con discapacidad física), nivel de comprensión (en personas con discapacidad intelectual), capacidad de comunicación (en personas con discapacidad intelectual o con discapacidad sensorial), etc. En cualquier caso, debe prevalecer el concepto de **PERSONA** con discapacidad, destacando las características del individuo frente a las generalidades asociadas a su tipo de discapacidad.

Con todo, a continuación, se indica para cada tipo de discapacidad, una serie de consideraciones esenciales para la práctica de la vela:

1.2.1 Particularidades asociadas a la discapacidad física

- Nivel de movilidad

La principal consecuencia de la discapacidad física es la pérdida de movilidad. El nivel de movilidad de una persona con discapacidad puede relacionarse con el grado de discapacidad reconocido en su certificado médico. Este valor se expresa en porcentaje de afección; por ejemplo, en el caso de una persona con discapacidad física, un porcentaje

del 65% indica una pérdida de funcionalidad del 65% de la función motriz total del cuerpo. Debe tenerse en cuenta que la pérdida de funcionalidad puede afectar tanto a miembros inferiores como superiores (o a ambos). Esta valoración ayudará a determinar el grado de autonomía del individuo para: embarque y desembarque, posicionamiento en el barco, manejo de timón y aparejos, actuaciones en caso de emergencia. De igual modo, también será información útil para estimar el nivel de equilibrio preservado, ya sea de pie, o sentado, lo que servirá para estimar, por ejemplo, si se precisan sujeciones extra en el barco. Finalmente, debe considerarse que el nivel de movilidad de muchas personas con discapacidad física puede requerir el uso de productos de apoyo como: sillas de ruedas, prótesis, bastones, etc. Si bien muchos de estos elementos suelen no ser de utilidad a bordo, debe procurarse la no existencia de barreras físicas ni obstáculos en las instalaciones en tierra.

- Sensibilidad

Varias situaciones de discapacidad física vienen derivadas de un daño neurológico: lesiones medulares, enfermedades neurodegenerativas, etc. En estos casos es frecuente encontrar alteraciones o pérdidas en la sensibilidad de la piel. La falta de sensibilidad ha de considerarse para evitar apoyos y contactos sobre elementos que puedan producir úlceras por: presión, sobretemperatura, rozamiento, laceración, etc. Estas consecuencias pueden mitigarse con el uso de cojines y guantes, y deberán tenerse en mente a la hora de definir la duración de las sesiones (evitar excesivo tiempo sentados o apoyados).

- Termorregulación

Algunas lesiones afectan al sistema termorregulador del organismo, por lo que el cuerpo de estas personas no es capaz de adaptarse a las diferentes condiciones ambientales y a los cambios de temperatura. Este es un fenómeno asociado principalmente a personas con afectación neurológica (lesión medular, esclerosis múltiple, etc.), e identificarlo es conveniente para tomar medidas que eviten hipotermia o golpes de calor, como por ejemplo: establecer límites de temperatura para realizar la actividad, llevar equipación adecuada, ajustar la duración de la sesión de navegación, etc.

- Espasticidad muscular

La espasticidad y los espasmos son contracciones reflejas de la musculatura que producen rigidez y movimientos incontrolados. La espasticidad también es propia de las lesiones con afectación neurológica y puede interferir con la actividad de caminar, el movimiento de miembros superiores e inferiores, el habla y muchas otras actividades de la vida cotidiana. Para la práctica de la vela, es importante valorar si la espasticidad puede interferir de algún modo en el adecuado control del barco.

- Fragilidad ósea

Las personas usuarias de silla de ruedas pueden desarrollar con más facilidad problemas de fragilidad ósea, como osteoporosis. Es importante evitar sobrepresiones o golpes para reducir el riesgo de fisuras o fracturas.

- Fatiga

Varios factores pueden dar lugar a que las personas con discapacidad física experimenten un mayor índice de fatiga: la espasticidad, la imposibilidad de cambios posturales, realizar todas las tareas únicamente con el porcentaje de musculatura hábil disponible, etc. Una buena planificación y una eficiente gestión de los tiempos de la actividad es conveniente de cara a evitar sobreesfuerzos innecesarios.

- Hábitos vitales

Las actividades de la vida diaria de algunas personas con discapacidad física, sobre todo aquellas con un elevado porcentaje de discapacidad, pueden requerir un ritmo determinado. Esta circunstancia deberá tenerse en cuenta para planificar las sesiones, buscando la conciliación con: tiempos de descanso, utilización del baño, alimentación, etc. Por ejemplo, en casos de incontinencia urinaria, es importante considerar los procedimientos particulares de cada participante.

1.2.2 Particularidades asociadas a la discapacidad intelectual

- Nivel de comprensión

Generalmente, a las personas con discapacidad intelectual les cuesta más que a los demás comprender y aprender. Estas habilidades se cuantifican mediante el coeficiente

intelectual (CI). Se ha convenido que una persona con un $CI < 70$ es una persona con discapacidad intelectual. Para la práctica de la vela, esta característica puede afectar a la hora de asimilar la información transmitida por el entrenador, a la toma de decisiones durante el manejo de la embarcación y a la coordinación psicomotriz. Por ello, es importante determinar qué rol en el barco puede desempeñar con autonomía el alumno con discapacidad intelectual y qué nivel de asistencia o supervisión puede requerir. Si bien debe recalcarse que las personas con discapacidad intelectual son capaces de desarrollar muchas habilidades, pudiendo llegar a entender los conceptos básicos de navegación y seguridad que les permitan navegar en solitario bajo determinadas condiciones.

- Capacidad de atención

De igual modo, puede ser difícil para las muchas personas con discapacidad intelectual mantener la atención y la concentración en determinadas tareas. Este condicionante debe tenerse en cuenta a la hora de definir el contenido de las sesiones. Por ejemplo: puede ser de utilidad descomponer los ejercicios en partes más pequeñas y asimilables. De la misma manera, cuanto menor capacidad de atención presente el grupo de alumnos, mayor será el nivel de supervisión necesario, pudiendo conllevar en la necesidad de más recursos (mayor número de entrenadores).

- Capacidad de retención

Las personas con discapacidad intelectual pueden poseer escasa memoria a corto plazo y por ende, tener mayores dificultades a la hora de retener conceptos, especialmente aquellos más abstractos, lo que puede derivar en la necesidad de repetición continua de las explicaciones e instrucciones.

- Nivel de autonomía

Buena parte de las personas con discapacidad intelectual tiene gran autonomía, y no necesita apoyo para llevar a cabo las actividades de la vida diaria; no obstante, es posible encontrar casos de personas con discapacidad intelectual que requieran apoyo para tareas como: embarcar y desembarcar, ajustarse el chaleco salvavidas u otro

equipamiento, acomodarse en el barco, ir acompañados por un familiar o persona de referencia, etc.

- Habilidades sociales

Es posible que algunas personas con discapacidad intelectual tengan dificultades para desarrollar habilidades sociales. En consecuencia, la comunicación puede resultar compleja. Es importante considerar esta particularidad de cara a garantizar una comunicación efectiva con el alumno durante las sesiones.

En este sentido, cabe mencionar a las personas con trastorno del espectro autista (TEA), que es un tipo de trastorno del desarrollo que afecta la habilidad del cerebro para desarrollar las habilidades sociales y de comunicación. El TEA no es técnicamente una discapacidad intelectual, aunque según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 50% de las personas con TEA presentan algún tipo de discapacidad intelectual. En cualquier caso, a la hora de la práctica de la vela adaptada, las grandes consideraciones que se tienen para personas con discapacidad intelectual pueden aplicarse a personas con TEA.

- Otras consideraciones

Las personas con discapacidad intelectual pueden presentar características muy distintas y heterogéneas, y además de los puntos generales mencionados es posible encontrar otras condiciones que pueden influir a la hora de practicar vela adaptada. Por ejemplo, hipersensibilidad sensorial al sol, a la temperatura, al ruido, etc.

1.2.3 Particularidades asociadas a la discapacidad sensorial:

- Pérdida funcional

La discapacidad sensorial afecta generalmente a las funciones de la audición o a la visión, o ambas a la vez. A consecuencia de ello, las personas con discapacidad sensorial tienen mayor dificultad para poder interactuar con el mundo que las rodea. El grado de pérdida funcional determinará el rol que pueda desempeñar el alumno con discapacidad sensorial en el barco, la posible necesidad de asistencia y la manera de comunicarse con ella.

- Compensación sensorial

Las personas que carecen de funcionalidad en alguno de los sentidos suelen compensar esta merma con un desarrollo adicional en otros sentidos. Por ejemplo, las personas invidentes generalmente desarrollan mayor sensibilidad en el sentido del tacto o el oído. Esta compensación sensorial puede resultar muy útil para la práctica de la vela, ya que, siguiendo con el mismo ejemplo, la sensibilidad extra en la piel puede ayudar a identificar la dirección del viento de manera más precisa y rápida; así como una sensibilidad extra en el equilibrio puede ayudar a percibir mejor las fuerzas sobre el barco, algo muy propicio para obtener un buen rendimiento en la navegación. Esta idea es significativa a la hora de asignar roles y tareas en la tripulación a personas con discapacidad sensorial.

1.3. Contraindicaciones y precauciones a tener en cuenta

Teniendo en cuenta las posibles particularidades de cada tipo de discapacidad presentadas en el apartado anterior, existen una serie de consideraciones generales a tener en cuenta a modo de precauciones y contraindicaciones para organizar actividades de vela adaptada. Estas consideraciones puede que no se ajusten del todo al grupo o puede que no sean suficientes para cubrir todas las necesidades de la actividad, pero conviene tenerlas en cuenta como punto de partida:

- Las instalaciones donde se realice la actividad deben ser accesibles para personas con discapacidad.
- Las zonas de embarque deben posibilitar el acceso con seguridad a las embarcaciones (contar con pantalanes o muelles estables, evitando diferencias de altura al barco y equipados con grúas levanta-personas si la transferencia no es autónoma).
- Es imprescindible un estudio previo de las particularidades del grupo que realizará la actividad para anticipar las necesidades del mismo, dimensionar los recursos y planificar las sesiones.

- Es muy probable que los participantes requieran asistencia para distintas tareas. Debe tenerse en cuenta para dimensionar el número de entrenadores, personal de apoyo y barcos de apoyo. Este número es clave para garantizar la seguridad de la actividad.
- El equipamiento utilizado (embarcación) debe adecuarse a las características de los participantes, tanto a su tipo y grado de discapacidad como a su nivel de aprendizaje.
- Las tripulaciones deben formarse en base a las características funcionales de los participantes, lo que determinará: quién puede navegar solo, quién puede navegar junto a otras personas con discapacidad (repartiendo roles) y quién debe navegar acompañado por un entrenador. De igual manera, estas características funcionales determinarán el rol de cada participante en la tripulación.
- La posición y el acomodamiento en el barco debe llevarse a cabo en función del rol que vaya a llevar a cabo cada participante (timonel, proel, etc.).
- La necesidad de equipamiento extra o ayudas técnicas en el barco vendrá determinada por las características funcionales del participante, pueden requerirse: cojines, asientos ergonómicos, respaldos que garanticen estabilidad del tronco, servomotores para el manejo de timón o velas, etc.
- La planificación de las sesiones y su duración debe ajustarse a los ritmos vitales de los participantes y a las condiciones meteorológicas, prestando especial atención a los límites de viento y oleaje recomendados para cada tipo de embarcación y a la exposición de los participantes a muy altas o muy bajas temperaturas.

- Debe tenerse en cuenta que los participantes pueden presentar otras condiciones asociadas o no a la discapacidad, que pueden incluir: problemas de corazón, obesidad, epilepsia, trastornos del comportamiento, etc. Es importante conocer cualquier otro aspecto, más allá de la propia discapacidad, que pueda tener una influencia en la práctica de la actividad y establecer protocolos personalizados para cada participante.



Ilustración 8. *Transferencia con grúa desde silla de ruedas a velero RS Venture Connect.*

1.4. Tipo de discapacidad, su relación con el mecanismo perceptivo motor y las dificultades para la práctica de la vela adaptada.

1.4.1 Dificultades asociadas a la discapacidad física:

- Acceso a las instalaciones

Las personas con movilidad reducida, particularmente aquellas que utilizan productos de apoyo como sillas de ruedas o bastones, pueden encontrar barreras

arquitectónicas a la hora de acceder a las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad. Es preciso asegurar la accesibilidad de las instalaciones.

- Embarque y desembarque

El embarque y desembarque puede suponer una gran dificultad para personas con discapacidad física a la hora de practicar vela adaptada, sobre todo para aquellas personas que carecen de movilidad en miembros inferiores. En estos casos debe disponerse de métodos alternativos para realizar la transferencia a bordo.

- Equilibrio a bordo

Muchas personas con discapacidad física, especialmente aquellas con un porcentaje de discapacidad elevado, carecen de la movilidad necesaria para mantener el equilibrio ante los movimientos de balanceo y cabeceo de las embarcaciones que se producen durante la navegación. Parámetros como el ángulo máximo de escora del barco han de tenerse en cuenta para prevenir caídas o desplazamientos laterales mediante las sujeciones pertinentes.

- Alcance de escotas y aparejos

Aunque las embarcaciones de vela adaptada están diseñadas para posicionar a los tripulantes lo más cerca posible de todas las escotas y aparejos, algunas personas, por su fisionomía o grado de movilidad, pueden requerir de medidas adicionales para alcanzar y accionar correctamente todos los elementos necesarios para gobernar el barco.

- Agarre de escotas y aparejos

En casos de merma de destreza manual, el pinzado y sujeción de escotas y aparejos puede resultar difícil o no ser firme. En estas situaciones, es posible utilizar elementos que faciliten el agarre y la fijación, como: guantes, escotas de distinto grosor, mordazas adicionales, etc.

- Manejo del timón

Las personas que carecen de movilidad en miembros superiores o de la suficiente destreza manual, pueden tener dificultades a la hora de asir el timón y de accionarlo en

todo su recorrido, o con la fuerza necesaria. Es importante proporcionar al patrón las soluciones que garanticen la correcta gobernabilidad del barco.

- Rol a bordo

El manejo de un barco de vela ligera requiere principalmente dos tareas: el manejo del timón y del velamen, variando en detalle y carga de trabajo según cada clase de barco. Es posible que el tipo o nivel de discapacidad de un tripulante no permita realizar ambas a la vez, requiriéndose un tripulante adicional, con el que repartiría las tareas. De igual modo, existen tareas que, salvo apoyo con ayudas técnicas, no podrían ser desempeñadas por algunas personas con discapacidad física. Por estos motivos, es importante asignar el rol de cada tripulante relacionando su nivel de movilidad con las tareas específicas a realizar en cada clase de barco.

1.4.2 Dificultades asociadas a la discapacidad intelectual

- Interpretación del entorno

La práctica de la vela requiere una constante interpretación de las variaciones del entorno (dirección e intensidad del viento, oleaje, derrota de otras embarcaciones, elementos del barco, etc.). Las personas con discapacidad intelectual pueden tener dificultades a la hora de realizar pensamiento abstracto y de relacionar los elementos del entorno, así como de predecir sus cambios. Todo ello influirá en la toma de decisiones a bordo, por lo que dependiendo del caso, será necesaria asistencia o supervisión, o envío continuo de información o instrucciones.

- Coordinación

Las personas con discapacidad intelectual pueden presentar una pobre capacidad de coordinación y no muy desarrolladas habilidades motoras. Cabe destacar que, en muchas ocasiones, las personas con discapacidad intelectual presentan a su vez algún tipo de discapacidad física. Todo ello puede derivar en dificultades para manejar una embarcación, especialmente en el momento de: armonizar el accionamiento de timón y velamen, ajustar las velas en función del viento, mantener el rumbo, etc. De

nuevo, según el caso, se estimará la necesidad de asistencia y el nivel de supervisión requerido para mitigar esta circunstancia.

1.4.3 Dificultades asociadas a la discapacidad sensorial:

- Percepción del entorno

En vela, la pérdida parcial o total de la funcionalidad del oído o la vista (o ambos) trae como consecuencia la dificultad o imposibilidad de percibir elementos del entorno que son comúnmente utilizados para la práctica de este deporte: posición de obstáculos, balizas, otras embarcaciones, señales de atención sonoras, etc. No obstante, se han desarrollado técnicas y procedimientos para que las personas con discapacidad sensorial puedan obtener esa información del entorno de maneras alternativas: tripulante guía a bordo, audiobalizas, brazaletes con vibración, etc. Como ejemplo, existen regatas en las que los tripulantes son completamente invidentes, y se les equipa con dispositivos que mediante distintas indicaciones sonoras, determinan la posición de boyas y la ubicación y rumbo de otras embarcaciones [3].

- Comunicación

Por los motivos arriba mencionados, las personas con discapacidad sensorial pueden tener dificultades para percibir los mensajes que se deben intercambiar en el entorno náutico: instrucciones del entrenador, avisos del comité de regatas, etc. La comunicación en este deporte es importante para transmitir información tanto por motivos didácticos como por motivos de seguridad y deben procurarse medios alternativos que garanticen que la información llega de manera adecuada al participante: uso de radio, lengua de signos, tripulante de apoyo a bordo, etc.

1.5. Valoración inicial de las características específicas de las personas con discapacidad para la práctica de la vela adaptada.

Para cualquier valoración inicial, se debe, en primer lugar, conocer el tipo de discapacidad de los participantes: física, intelectual o sensorial, ahondando en la causa, por ejemplo: personas con paraplejias, personas con síndrome de Down, personas invidentes, etc. El tipo y nivel de discapacidad de los participantes en la actividad es

fundamental para determinar, como se comentó anteriormente, los medios necesarios y la planificación de las sesiones, así como la idoneidad de mantener un sólo grupo o dividirlo. Para cada tipo de discapacidad, al menos las características mencionadas a continuación han de valorarse.

1.5.1 Valoración inicial de las características específicas de las personas con discapacidad física

- Causa de discapacidad física (enfermedad neurodegenerativa, lesión medular, pérdida de miembros, etc.)
- Grado de discapacidad (porcentaje)
- Nivel de autonomía
- Equilibrio de tronco
- Destreza manual
- Espasticidad
- Capacidad de termorregulación
- Tiempo máximo embarcado



Ilustración 9. Regatista con discapacidad física. Imagen: Laura Pedersen/CBC

1.5.2 Valoración inicial de las características específicas de las personas con discapacidad intelectual

- Causa de discapacidad intelectual (parálisis cerebral, síndrome de Down, etc.)
- Nivel de comprensión y capacidad de aprendizaje
- Nivel de autonomía
- Estabilidad emocional
- Coordinación psicomotriz

1.5.3 Valoración inicial de las características específicas de las personas con discapacidad sensorial

- Causa de discapacidad sensorial (pérdida de visión, pérdida de audición, pérdida de visión y audición, etc.)
- Grado de pérdida sensorial
- Método de comunicación

1.6 Utilización de herramientas básicas para la recogida de información acerca de la aptitud de personas con discapacidad para la práctica de la vela adaptada.

Con objeto de conocer las características específicas de los participantes con discapacidad que pueden resultar de utilidad para la preparación de las sesiones de vela adaptada, pueden emplearse distintas herramientas y técnicas que contribuyan a una recogida de datos más completa y eficiente. Anticiparse a las necesidades de cada actividad es crucial para asegurar los recursos necesarios, y esta recogida de datos debe comenzar con antelación.

En una primera fase, días antes de la actividad, es de gran utilidad enviar **cuestionarios** a los participantes. Estas hojas pueden interrogar acerca de los puntos clave enumerados en el apartado 1.5 “Valoración inicial de las características específicas de las

personas con discapacidad para la práctica de la vela adaptada”, y sus respuestas otorgarán al organizador de las sesiones información básica muy valiosa acerca del grupo de participantes.

En una segunda fase, puede analizarse el contenido de los cuestionarios con la ayuda de bases de datos especializadas o de entidades relacionadas con el colectivo de las personas con discapacidad, lo que contribuirá a resolver posibles dudas y a generar una idea más precisa de las particularidades del grupo y, por tanto, de sus necesidades durante la actividad. A continuación, se enumeran algunas entidades de referencia, muchas de ellas cuentan con bases de datos de utilidad y con personal de atención:

- Real Patronato sobre Discapacidad - <https://www.rpdiscapacidad.gob.es/>
- Centro de Referencia Estatal para la Autonomía y Ayudas Técnicas (CEAPAT) - <https://www.ceapat.imserso.es/web/ceapat>
- Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) - <https://www.cermi.es/>
- ONCE - <https://www.once.es/>
- Plena Inclusión - <https://www.plenainclusion.org/>

De igual modo, entidades más próximas al deporte también pueden servir de referencia: Real Federación Española de Vela, fundaciones y asociaciones para la promoción del deporte adaptado, clubes náuticos especializados, asociaciones de vela inclusiva, etc. Para cuestiones relativas a un individuo en particular, es recomendable contactar directamente con esa persona, o su entorno cercano.

Finalmente, al comienzo de la sesión, se debe comprobar la validez de la idea preconcebida evaluando al grupo in situ. Para ello, el método más sencillo y eficaz es la comunicación directa con cada participante (o las personas de su entorno en determinados casos de discapacidad intelectual), e interrogado acerca de cualquier aspecto que se considere relevante. También es posible preparar una serie de tareas en tierra que ayuden a determinar cómo las características de cada persona pueden influir en el desarrollo de la navegación, por ejemplo:

- Agarrar y tirar de un cabo (personas con discapacidad física)
- Realizar nudos (personas con discapacidad física y personas con discapacidad intelectual)
- Practicar una transferencia a un barco en dique seco (personas con discapacidad física)
- Simular la escora de un barco para chequear el nivel de equilibrio y temores asociados (personas con discapacidad física)
- Simular recorridos en tierra (personas con discapacidad intelectual)
- Practicar comunicación de instrucciones (personas con discapacidad sensorial)

Tal como se ha expuesto en apartados anteriores, será fundamental evaluar al individuo más allá de las generalidades asociadas a su tipo y nivel de discapacidad, debiendo ajustar el desarrollo de la sesión a las particularidades identificadas que así lo requieran.

1.7 Adaptaciones metodológicas en la sesión de vela adaptada en función del tipo de discapacidad.

En primer lugar, la preparación de una sesión, proyecto o equipo de vela adaptada debe tenerse en cuenta si éstos se orientan a la enseñanza, al ocio o a la competición, pues el tipo y nivel de discapacidad sí pueden influir según el fin de la actividad. Por ejemplo, para participar en determinadas competiciones oficiales, es necesario acreditar un tipo y mínimo nivel de discapacidad física que se encuentre dentro de un rango preestablecido por World Sailing (si bien éste es muy amplio). Otras competiciones están específicamente definidas para personas con discapacidad intelectual. Por el contrario, sesiones dirigidas a la divulgación pueden ser mucho más generalistas.

De cualquier modo, el contenido teórico y práctico de las sesiones de vela adaptada no difiere en su base del de cualquier otra modalidad de vela. Una embarcación de vela adaptada se rige por los mismos principios que el resto y el reglamento de regatas

aplicable a las competiciones de vela adaptada es el mismo que para todas las regatas de vela. Con todo, se deben tener en cuenta las características de las personas con discapacidad a la hora de llevar a cabo la enseñanza de este deporte. Las adaptaciones metodológicas en las sesiones de vela adaptada están directamente relacionadas con el grupo de participantes y el tipo de discapacidad de sus integrantes. Las ya mencionadas características específicas para cada uno de los tipos de discapacidad permiten hacerse una idea de algunas consideraciones básicas. Además, a continuación, se exponen una serie de puntos a tener en cuenta:

1.7.1 Comunicación con las personas con discapacidad

- Es importante referirse siempre al alumno como navegante o regatista con discapacidad, o simplemente navegante o regatista, en lugar de navegante o regatista discapacitados.
- Al hablar con una persona con discapacidad, uno se debe dirigir directamente a esa persona en lugar de hacerlo a través de un acompañante o intérprete de lengua de señas.
- Al ser presentado a una persona con discapacidad, es apropiado ofrecer estrechar la mano. Las personas con uso limitado de las manos o que usan una extremidad protésica generalmente pueden estrechar la mano. Es aceptable saludar estrechando la mano izquierda.
- Al conocer a una persona con discapacidad sensorial visual, uno siempre debe identificarse a sí mismo y a otras personas que puedan estar alrededor. Al conversar en grupo, se debe identificar a la persona a la que uno se está dirigiendo.
- Si se ofrece ayuda, se debe esperar a que la oferta sea aceptada. Después, debe escucharse las instrucciones o preguntar.
- Tratar a los adultos como adultos. Dirigirse a las personas con discapacidad por sus nombres de pila solo cuando se esté extendiendo la misma familiaridad que con los demás. Nunca tratar con condescendencia a las personas que usan sillas de ruedas acariciando en la cabeza o los hombros.

- Escuchar atentamente cuando se esté hablando con una persona que tiene dificultades para hablar. Ser paciente y esperar a que la persona termine en lugar de corregirla o hablar por ella. Si es necesario, hacer preguntas cortas que requieran respuestas breves, un gesto de cabeza o un movimiento negativo. Nunca fingir entender si se tiene dificultades para hacerlo. En su lugar, repetir lo que se ha entendido y permitir que la persona responda.
- Al hablar con una persona que usa silla de ruedas o muletas, situarse a la altura de los ojos frente a la persona para facilitar la conversación.
- Para llamar la atención de una persona con discapacidad sensorial auditiva, se le puede tocar en el hombro o agitar la mano. Mirar directamente a la persona y hablar clara, lenta y expresivamente para determinar si la persona puede leer los labios. Para aquellos que leen los labios, ser sensible a sus necesidades colocándose frente a la fuente de luz.
- Relajarse. No dudar en hacer preguntas cuando no se está seguro de qué hacer [1].

1.7.2 Consejos generales para instruir o entrenar a personas con discapacidad intelectual

Aquellas personas involucradas en la enseñanza de navegantes con discapacidad intelectual deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- En primer lugar, es vital tratar a la persona como un 'Marinero' primero, centrándose en sus habilidades y mostrando el debido respeto por lo que pueden hacer.
- Preguntar si existen condiciones asociadas que puedan afectar el entrenamiento o la participación, como discapacidad sensorial, epilepsia, defectos cardíacos, etc.
- Desarrollar una buena comprensión de la naturaleza de la discapacidad intelectual de la persona y cómo afecta su desarrollo.
- Al diseñar programas de entrenamiento y ejercicios, siempre enfocarse en las habilidades únicas de cada individuo.

- Mantener las instrucciones verbales simples, breves y directas.
- Utilizar señales verbales, como "Salta como una rana" (recordar que las palabras pueden tomarse literalmente, así que deben elegirse con cuidado).
- Las tarjetas visuales de cómo virar, cambiar de rumbo y las ilustraciones que muestren los ejercicios son herramientas útiles.
- Ser claro, preciso, deliberado y secuencial al comunicar las instrucciones.
- Utilizar la repetición para ayudar en el proceso de aprendizaje.
- Al demostrar una actividad, ser claro y participar para que la persona tenga ejemplos visuales para imitar la ejecución
- Las personas con discapacidad intelectual aprenden más haciendo que observando y escuchando. Al enseñar nuevas habilidades, guiar a los marineros a través del movimiento deseado.
- Asegurarse de que las instrucciones se entiendan haciendo que los marineros repitan las direcciones en lugar de simplemente preguntar si comprenden.
- Descomponer las habilidades en componentes de enseñanza más pequeños, asegurándose de que cada parte se aprenda completamente antes de avanzar, y modificar los requisitos de las habilidades si es necesario.
- Estar preparado para adaptar actividades (ejercicios, equipo, etc.) para permitir que el marinero participe. Esto puede requerir creatividad y pensar "fuera de la caja". La cantidad de modificaciones dependerá de la habilidad del marinero.
- Prepararse para enseñar habilidades básicas. Muchos nuevos marineros pueden no haber tenido la oportunidad de aprender o comprender estas habilidades, como el equilibrio.
- Revisar y repetir habilidades y ejercicios de diferentes maneras y en diferentes situaciones. Luego reforzar.

- Mantener corto el tiempo de práctica en actividades específicas para evitar la pérdida de concentración y el aburrimiento.
- Al igual que con cualquier sesión de enseñanza, introducir nuevas actividades al principio de las sesiones de práctica antes de que la persona se fatigue y varía el ritmo del entrenamiento para reducir el factor de fatiga.
- Proporcionar retroalimentación inmediata y específica al marinero y reconocer los logros con frecuencia.
- Establecer metas realistas y alienta al marinero a competir contra su propio rendimiento.
- Establecer un sistema de compañeros para acompañar al marinero en la fase inicial de participación.
- Las personas con discapacidad intelectual, al igual que otras personas, expresan frustración y enojo. Debido a que a menudo les resulta difícil hacerlo verbalmente, esto se manifiesta con frecuencia de forma física, como el puño cerrado, el retraimiento o el llanto. Ser flexible, positivo, paciente y comprensivo.
- Crear sensación de seguridad.

1.8 Accesibilidad de las instalaciones y Ayudas técnicas.

Existe una amplia variedad de discapacidades, e incluso el mismo tipo de discapacidad afectará a las personas de manera diferente. Las adaptaciones sugeridas para una discapacidad física también pueden ser útiles para un navegante con una discapacidad intelectual o sensorial. Tal como se comentó en apartados anteriores, es fundamental procurar la accesibilidad universal de las instalaciones para posibilitar la práctica de este deporte a las personas con discapacidad. Asimismo, existen multitud de ayudas técnicas y productos de apoyo para facilitar el manejo de las embarcaciones a las personas con discapacidad. Tanto la accesibilidad de las instalaciones como las ayudas técnicas existentes se detallarán en el **Tema 3**.



Ilustración 10. *La importancia de un pantalán a la altura de la borda de la embarcación.*



Ilustración 11. *Hilary Lister circunnavegó las islas británicas controlando el timón y las velas de su barco con servomotores comandados con movimientos de la boca. Imagen: The Guardian*



Ilustración 12. *La importancia de un asiento adecuado. Imagen: RS Sailing*

1.9 Inclusión social.

1.9.1. La vela, escuela de vida y ejemplo de inclusión.

Suele decirse que la vela es una escuela de vida. Esto se debe sobre todo a que la vela instruye fundamentalmente en la toma de decisiones, lo que aporta autoconfianza y capacidad de gestión ante cualquier situación. Por otro lado, la práctica en un entorno tan particular como el náutico, supone una manera única de disfrutar de este medio y de contribuir a cuidarlo, proporcionando además un aprendizaje vivencial y emocional que facilita interiorizar los conocimientos, y que más allá del barco, tiene aplicabilidad en cualquier otro ámbito: en el personal, en el académico, y muy marcadamente, en el laboral.

Este aprendizaje es útil pues para cualquier persona, pero sus beneficios se multiplican en lo referido a las personas con discapacidad. Generalmente, una situación

de discapacidad entraña de por sí un entorno complejo y con dificultades añadidas; las personas que enfrentan una discapacidad a menudo experimentan una gran pérdida de autoconfianza. La vela ofrece la oportunidad de retomar el control: crear experiencias compartidas y centrarse en las posibilidades en lugar de quedarse en lo que no se puede hacer. Luego las enseñanzas sobrevenidas de la práctica de la vela constituyen una herramienta muy útil a la hora de afrontar y gestionar estas situaciones, dotando a las personas con discapacidad de mayores posibilidades de éxito en su proyecto vital. En añadido, más allá del individuo, la vela supone un claro referente a la hora de impulsar los derechos de las personas con discapacidad como colectivo, ya que es una **actividad plenamente inclusiva**. Es decir, es una actividad donde existe un escenario de igualdad de oportunidades para todas las personas, sin hacer distinción entre ellas por cualquiera de sus rasgos.

Hoy en día, se dispone de distintos modelos de embarcaciones totalmente accesibles, incluso para ser tripuladas por personas que carecen por completo de movilidad. Esto hace que prácticamente **cualquier persona**, independientemente de su condición física, psíquica o sensorial, tenga la opción de gobernar una embarcación, o al menos de desempeñar de manera activa el rol de un puesto de la tripulación. Gracias a ello es posible que personas con y sin discapacidad naveguen juntas, llevando además a cabo labores de manejo a nivel similar. Y también gracias a ello es posible que un barco sea tripulado exclusivamente por personas con discapacidad, lo que no es un tema menor.



Ilustración 13. Regata RS Venture

Asimismo, cabe destacar que en las regatas (incluso en competiciones oficiales) participan personas con y sin discapacidad, compitiendo todas unas contra otras, con las mismas reglas y en las mismas clasificaciones. Esta es una forma medible de verificar que nos encontramos en un entorno de verdadera igualdad, pues el hecho de que **regatistas con discapacidad se midan y batan a otros sin discapacidad**, constata que se ha conseguido minimizar las diferencias que impone la condición física y que, por contra, los resultados dependan mayormente de factores más equitativos como la habilidad o la preparación.

Este ejemplo demuestra que, si la accesibilidad y la **igualdad de oportunidades** se marcan realmente como un requisito, es posible encontrar la manera de alcanzarlo. Éste es el mayor y más potente mensaje que la vela adaptada puede lanzar a la sociedad: si se ha conseguido en un entorno como el náutico, ¿por qué no se va a poder hacer lo mismo en cualquier otro ámbito? La vela es **una prueba manifiesta de que la plena inclusión es factible**.

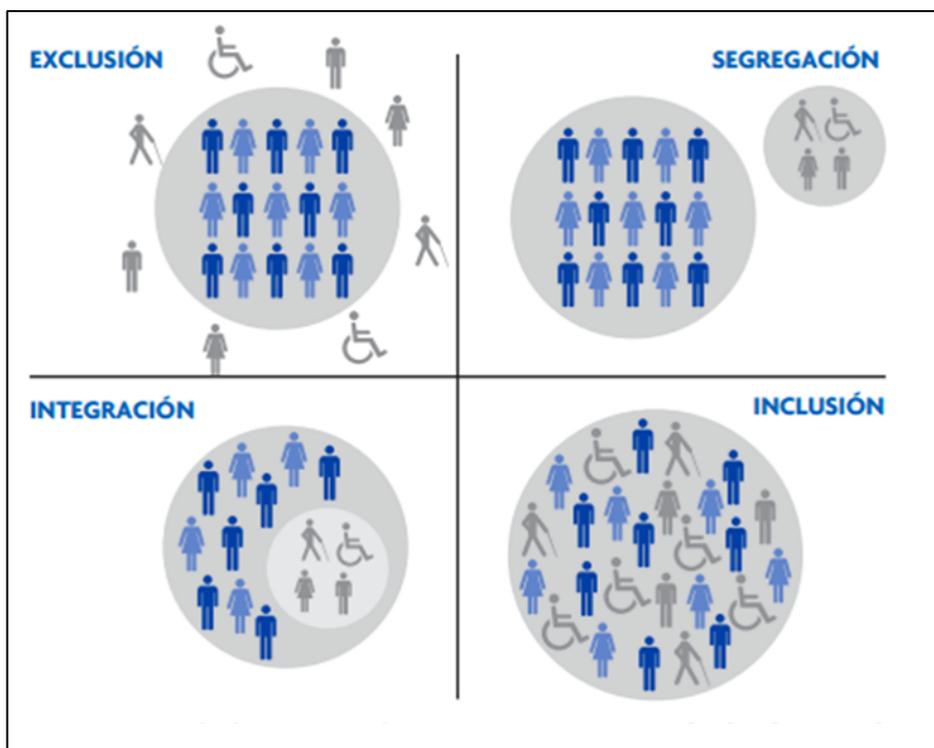


Ilustración 14. *Expresión gráfica del concepto de inclusión*

1.9.2. Cuestión de derechos. Queda mucho por hacer

Más allá de todos los beneficios asociados a la práctica de este deporte, debe hacerse hincapié en que por encima de todo radica una cuestión de derechos. En primer lugar, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948 hace una clara referencia al derecho al ocio en su artículo 24. De modo similar, la Constitución española recoge el derecho al deporte como un derecho fundamental, detallando que los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Las personas con discapacidad, debido a su condición, se encuentran en una situación de desigualdad a la hora de disfrutar de este derecho, y cerrar esa brecha no es tan sólo una causa solidaria, sino un **deber público**.

Hace ya décadas que es posible que personas con discapacidad puedan **disfrutar** con esta actividad en nuestro país. La evolución ha sido notable a todos los niveles: número de participantes, extensión geográfica, flota de barcos accesibles, clubes náuticos implicados, organización de campeonatos nacionales, resultados en competiciones internacionales, etc. Sin embargo, queda mucho por hacer para democratizar verdaderamente la posibilidad de la práctica de la vela entre el grueso de las personas con discapacidad y para dotar a las entidades y deportistas ya involucrados de los medios necesarios para su correcto desarrollo, máxime si se tiene en cuenta la comparativa con otros países de nuestro entorno.

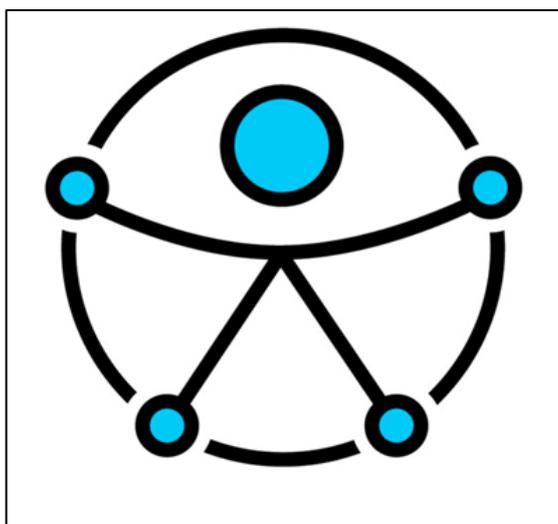


Ilustración 15. *Símbolo Mundial de la accesibilidad*

Recursos de interés

<https://www.specialolympics.com.au/coaching>

<https://www.blindsailinginternational.com/>

https://www.youtube.com/watch?v=h2csQ_rdOtE Blind match racing explained

BLOQUE 2. ORGANIZA SESIONES TEÓRICO-PRACTICAS SOBRE CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE VELA ADAPTADA Y FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NAVEGACIÓN ANALIZANDO LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

2.1. Actividades de Familiarización con el Agua y el Mar

Objetivo: Iniciación a la Vela Adaptada y Principios Fundamentales

En el presente capítulo, abordamos actividades que buscan introducir a los estudiantes en el mundo de la vela adaptada. Nuestro objetivo es proporcionar a los participantes una comprensión sólida del entorno acuático y los principios esenciales que sustentan la navegación en este contexto.

Sesión Teórica

Iniciamos con una referencia al entorno acuático, reconociendo conceptos ya abordados como la flotación y el principio de Arquímedes. Dado que estos temas se han tratado en otros puntos del temario, nos centraremos en cómo estos principios se aplican específicamente a la vela adaptada. Exploramos la relación entre el volumen de una embarcación y su flotabilidad, un conocimiento esencial para quienes aspiran a dominar la navegación.

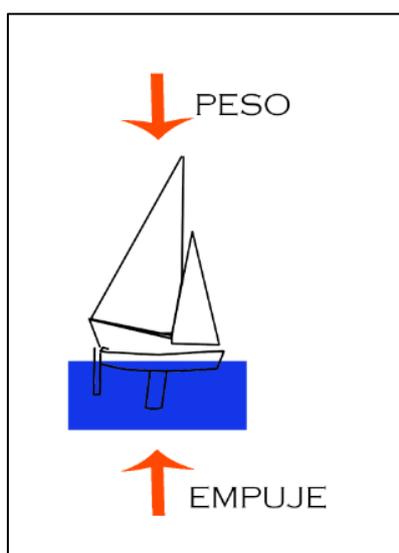


Ilustración 16. *Relación peso-empuje*

Propulsión en el Agua

Proseguimos con la propulsión en el agua. Aquí, nuestra atención se dirige hacia el movimiento en una embarcación y los distintos métodos de propulsión, incluyendo remos y velas. Comprender estas fuerzas impulsoras es crucial para la formación en vela adaptada, enfocándonos en cómo se adaptan y utilizan estas técnicas en contextos específicos para navegantes con discapacidades. Adaptaciones típicas en embarcaciones de vela adaptada que afectan a la propulsión:

- ***Quilla plomada:*** Aunque la quilla no genera propulsión por sí misma, su contribución a la estabilidad y el equilibrio de la embarcación permite que las velas se utilicen de manera más eficaz ya que reduce la escora y eso proporciona más profundidad de quilla, lo cual permite que la embarcación abata menos en rumbos como la ceñida. Con una quilla adecuadamente dimensionada y pesada, la embarcación puede aprovechar mejor la fuerza del viento, lo que resulta en una navegación más eficiente.

Seguridad en el Agua

La seguridad ocupa un lugar central en cualquier actividad en el agua, y en el contexto de la vela adaptada, se torna aún más crucial. Examinamos detenidamente la legislación y los protocolos de emergencia diseñados específicamente para centros deportivos involucrados en esta disciplina. Además, resaltamos la necesidad de reforzar las medidas de seguridad para el alumnado de vela adaptada. Este análisis incluye la inspección de anclajes de asientos, la correcta elección y ajuste de chalecos salvavidas homologados, la minuciosa revisión de elementos cruciales de la embarcación y la importancia de contar con una embarcación de apoyo motorizado que vigile la actividad. Asimismo, enfatizamos la prudencia al considerar la meteorología y advertimos sobre la travesía en condiciones climáticas adversas.

Sesión Práctica

1. Ejercicio de Flotación en Embarcaciones: "Entendiendo la Estabilidad Acuática".

En nuestro primer ejercicio práctico, los participantes tendrán la oportunidad de experimentar de manera concreta el principio de flotación y cómo su equilibrio y posición dentro de una embarcación afectan la estabilidad y la flotación. Los estudiantes aprenderán cómo abordar de manera segura la entrada y salida de las embarcaciones, ajustar su posición para mantener el equilibrio y comprender cómo se siente navegar en una embarcación que flota en el agua. Este ejercicio es esencial para garantizar la seguridad y comodidad de las personas con discapacidad en el entorno acuático.

2. Ejercicio de Propulsión: "El Arte del Remado"

En el segundo ejercicio, los participantes trabajarán en parejas para desarrollar habilidades de propulsión manual. Se les proporcionarán botes de remos, kayaks o embarcaciones HANSA, y se les instruirá sobre cómo utilizar los remos para avanzar en el agua. La coordinación de movimientos y la experimentación con diversas técnicas de remado serán los principales enfoques de este ejercicio, preparándolos para futuras lecciones en la vela adaptada.

3. Ejercicio de Seguridad en el Agua en Embarcaciones: "Carrera de Chalecos Salvavidas"

El tercer ejercicio, "Carrera de Chalecos Salvavidas", refuerza la importancia de la seguridad en el agua en el contexto de la navegación en embarcaciones de vela adaptada. Los participantes se dividen en equipos y deben navegar con chalecos salvavidas que simulan discapacidades. Este ejercicio práctico fomenta una comprensión profunda de los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad en el agua y resalta la necesidad crítica de mantener estándares de seguridad rigurosos.

Estos ejercicios prácticos, alineados con los objetivos de formación en vela adaptada, proporcionan a los participantes una base sólida para comprender los conceptos clave y las habilidades necesarias en esta disciplina. Fomentan la seguridad, la conciencia y una apreciación profunda del entorno acuático. La travesía apenas comienza, y esta

formación representa el faro que guía a los navegantes hacia la vela adaptada con conocimiento y responsabilidad.

2.2. Actividades previas en embarcaciones a motor para discapacidades severas

En este apartado, exploraremos en detalle las actividades previas necesarias para garantizar la seguridad y el éxito de una experiencia de navegación en embarcaciones a motor con personas que tienen discapacidades físicas severas. Además, se presentará la oportunidad de observar y aprender de embarcaciones adaptadas diseñadas para personas con discapacidades severas, enriqueciendo así la experiencia de navegación.

2.2.1 Preparación Integral

Antes de embarcar, es esencial llevar a cabo una evaluación individual minuciosa. Esto implica conocer en profundidad las necesidades, habilidades y limitaciones de cada participante. Desde el nivel de discapacidad y movilidad hasta la fuerza y el equipo de asistencia requerido, cada detalle debe ser considerado.

2.2.2 Selección de Embarcación a Motor Adaptada

Seleccionar la embarcación a motor adecuada es un paso crítico. Estas embarcaciones, que suelen estar equipadas con rampas, elevadores, asientos ajustables y arneses, son esenciales para facilitar el acceso y garantizar la seguridad de los participantes.

2.2.3 Formación y Personal Capacitado

La capacitación del personal es de suma importancia. Los instructores deben estar plenamente preparados para manejar las necesidades de los participantes, desde la realización de transferencias seguras hasta el uso de arneses y la respuesta a las necesidades individuales.

2.2.4 Planificación de Emergencia

La seguridad es siempre la prioridad. Por tanto, se deben establecer procedimientos de emergencia claros y el personal debe recibir formación para su

aplicación. Esto incluye la evacuación segura de la embarcación en caso de situaciones inesperadas.

2.2.5 Comunicación Efectiva

Dado que los participantes pueden tener diversas habilidades de comunicación, es fundamental establecer un sistema de comunicación claro y comprensible entre el personal y los participantes.

2.2.6 Equipamiento de Seguridad

La seguridad está garantizada mediante el uso de chalecos salvavidas adecuados y cualquier otro equipo de seguridad necesario.

2.2.7 Planificación de Ruta

Una ruta de navegación segura y adecuada para las habilidades y comodidad de los participantes debe ser cuidadosamente planificada, tomando en cuenta las condiciones del agua y la duración del viaje.

2.2.8 Apoyo Emocional

Es importante reconocer que algunos participantes pueden sentir ansiedad al embarcar por primera vez. Brindar apoyo emocional es esencial para asegurar que se sientan cómodos y tranquilos durante la actividad.

2.2.9 Observación de Embarcaciones Adaptadas y Aprendizaje Práctico

Una vez a bordo de la embarcación a motor y con los participantes debidamente adaptados, se aprovechará la oportunidad para observar y aprender de embarcaciones específicamente diseñadas para personas con discapacidades severas, como las embarcaciones tipo RS Venture o Hansa Liberty. Estas embarcaciones permiten el acceso y la navegación de personas con discapacidades severas y se realizarán ejercicios de maniobras cerca de la embarcación a motor. Esto permitirá que los participantes conozcan de primera mano la realización de estas maniobras. Además, los alumnos avanzados que

ya dominan la navegación en estas embarcaciones pueden brindar consejos y ánimo a los primerizos en esta experiencia de vela.

En resumen, la preparación integral y la consideración de las necesidades individuales son fundamentales para garantizar una experiencia de navegación segura y enriquecedora para personas con discapacidades severas. A través de una combinación de navegación a motor y observación de embarcaciones adaptadas, se proporciona a los participantes una experiencia completa y educativa en el mundo de la vela accesible.

2.3. Equilibrios sobre Superficies Flotantes y Embarcaciones en la Vela Adaptada

Objetivo: Comprender los Fundamentos del Equilibrio en la Navegación Adaptada

En este punto se adentrará en el vital concepto del equilibrio en la navegación adaptada, una destreza fundamental para aquellos con discapacidad física que buscan navegar con éxito. El equilibrio, tanto en superficies flotantes como en embarcaciones, es esencial para el rendimiento y la seguridad en este deporte.

2.3.1. Principios Fundamentales del Equilibrio

El equilibrio en la navegación adaptada se refiere a la capacidad de mantener una posición estable en una superficie flotante o en una embarcación. Comprender y aplicar estos principios es esencial. Factores como el peso del cuerpo, el centro de gravedad y la distribución de la masa influyen en el equilibrio.

2.3.2. Técnicas de Equilibrio en Embarcaciones

El mantenimiento del equilibrio en una embarcación es una habilidad crítica. Esto implica la postura del cuerpo, la distribución del peso y la capacidad de anticipar y responder a cambios en el viento, las olas y las maniobras de la embarcación. Las técnicas específicas para personas con discapacidad física se enfocan en abordar desafíos adicionales que puedan surgir.

La forma en que los navegantes con discapacidades mantienen el equilibrio en una embarcación de vela adaptada puede variar significativamente dependiendo del tipo y

grado de su discapacidad. Aquí se muestran algunos ejemplos basados en las discapacidades mencionadas anteriormente:

Parálisis Cerebral: Las personas con parálisis cerebral pueden tener dificultades con el control muscular y la coordinación. Podrían usar asientos adaptados que proporcionen soporte adicional y estabilidad. También pueden utilizar sistemas de control adaptados que les permitan manejar la embarcación con movimientos limitados.

Lesiones de la Médula Espinal: En casos de paraplejía, los navegantes podrían depender principalmente de la parte superior del cuerpo para mantener el equilibrio. Esto puede implicar el uso de asientos con respaldos altos y soporte lateral. En casos de tetraplejía, podrían necesitarse servomotores que se puedan operar con la boca, el aliento o la cabeza.

Pérdida de miembros: La actividad para los navegantes con falta de miembros se adaptará dependiendo de la naturaleza de sus características particulares. Por ejemplo, alguien con una amputación de pierna podría confiar más en la parte superior del cuerpo y el torso para mantener el equilibrio, mientras que alguien con una amputación de brazo podría utilizar el resto de sus extremidades y el torso para estabilizarse.

Distrofia Muscular y Condiciones Neuromusculares: Estas personas podrían necesitar asientos especiales que ofrezcan soporte adicional para mantener el equilibrio, dado que la debilidad muscular puede limitar su capacidad para hacerlo por sí mismos.

Artritis y Condiciones Relacionadas: Podrían utilizar asientos ergonómicos y soportes para mantener una posición cómoda y estable. Además, podrían depender de la distribución estratégica del peso en el barco para ayudar a mantener el equilibrio.

Lesiones de Extremidades: Dependiendo de qué extremidades estén afectadas, estas personas pueden ajustar su postura o usar partes específicas de su cuerpo para equilibrarse. Por ejemplo, alguien con una lesión en el brazo podría utilizar más su torso y piernas para estabilizarse.

2.3.3. Seguridad y Prevención de Caídas

La seguridad es una prioridad constante. Prevenir caídas y reaccionar adecuadamente en caso de pérdida de equilibrio es esencial. Se enseñarán consejos para mantenerse seguro y se explorará el uso de sistemas de sujeción y ayudas técnicas que pueden ser fundamentales para mantener la estabilidad en el agua.

2.3.4. Ejercicios Teórico-Prácticos

Ejercicio de Equilibrio Estático

Los participantes se embarcarán en una superficie flotante en tierra o en un entorno controlado, como una piscina o un simulador. El objetivo es practicar y perfeccionar el equilibrio estático. Los participantes se enfocarán en la distribución del peso y la postura del cuerpo. Se pueden introducir elementos de desequilibrio controlado para simular situaciones en el agua y practicar respuestas adecuadas.

Ejercicio de Equilibrio Dinámico

En este ejercicio, los participantes se encontrarán a bordo de una embarcación adaptada en aguas tranquilas. La meta es mantener el equilibrio mientras la embarcación se desplaza. Se hará énfasis en la coordinación y en cómo responder a las olas y al viento. Se pueden llevar a cabo ejercicios de maniobras para desafiar aún más las habilidades de equilibrio.

Simulación de Situaciones de Emergencia

Este ejercicio se centra en la preparación para situaciones de emergencia. Los participantes practicarán cómo reaccionar ante la pérdida de equilibrio o escenarios críticos en una embarcación. Se simularán caídas al agua y se enseñarán técnicas de auto-rescate. La calma y la seguridad en situaciones críticas serán puntos clave de énfasis.

Estos ejercicios teórico-prácticos permitirán a los navegantes con discapacidad física comprender a fondo los principios del equilibrio y desarrollar las habilidades necesarias para navegar de manera segura y efectiva en embarcaciones adaptadas. La combinación de teoría y práctica es esencial para preparar a los deportistas para los desafíos que presenta la navegación en vela adaptada.

2. 4. Partes de una Embarcación a Vela y Modelos Adaptados

Objetivo: Comprender las Partes Fundamentales de una Embarcación a Vela en el Contexto de la Navegación Adaptada

2.4.1. Introducción

Este capítulo se adentrará en el conocimiento de las partes esenciales de una embarcación a vela, junto con un enfoque especial en los modelos adaptados utilizados en la navegación. Comprender la anatomía de una embarcación es esencial para navegar con éxito y seguridad, especialmente para aquellos con discapacidad física. Además, se explorarán particularidades de modelos como el RS Venture, Skud 18, Raquero Adaptado y Hansa 303, que están diseñados para hacer que la navegación sea accesible y emocionante.

2.4.2. Partes Fundamentales de una Embarcación a Vela

Las embarcaciones de vela, ya sean de competición o de recreo, comparten una serie de componentes esenciales que son fundamentales para su funcionamiento en el agua. A continuación, se describen algunas de las partes más importantes comunes a la mayoría de las embarcaciones de vela:

- Casco: La estructura principal de la embarcación, que proporciona flotación y soporte. Puede variar en forma y tamaño según el tipo de embarcación.
- Quilla u Orza Plomada: Una aleta de metal o plomo que se extiende desde el casco hacia abajo para proporcionar estabilidad y evitar la volcada.
- Timón: Una aleta vertical en la parte trasera de la embarcación que se utiliza para controlar la dirección.
- Mástil: Una estructura vertical que sostiene la vela, puede ser de aluminio o en algunas embarcaciones de fibra de carbono.
- Vela: La superficie de tela que captura el viento y propulsa la embarcación. Los tejidos de las velas se les conocen más por su nombre comercial de algunos de sus fabricantes: DuPont, Naylor, Dacron, Tergal, Pentex, Dyneema, Kevlar...
- Botavara: Una barra horizontal normalmente de aluminio que sujeta el extremo inferior de la vela.

- **Drizas y Escotas:** Cabos utilizados para controlar la posición y tensión de la vela.
- **Obenques:** Cables o cabos que sostienen el mástil desde las bandas de la embarcación. Ajustables para controlar la tensión en el mástil y optimizar la forma de la vela.
- **Estay:** Cable o cabo que sostiene el mástil desde la proa de la embarcación. Proporcionan apoyo adicional al mástil y pueden ajustarse para mover la caída.
- **Backstay:** Un cable que se extiende desde la parte superior del mástil hacia la popa de la embarcación. Controla la inclinación del mástil y la tensión de la vela.

2.4.3. Modelos Adaptados en la Vela Adaptada

- **RS Venture:** El RS Venture es un modelo de vela adaptada de última generación, propuesto para la reintroducción de la vela en los Juegos Olímpicos. Este barco cumple con todos los requisitos para ser una embarcación competitiva y, al mismo tiempo, proporcionar diversión a personas con movilidad reducida. El RS Venture tiene un peso aproximado de 450 kg, lo que incluye una quilla plomada que brinda estabilidad y evita la volcada, características esenciales para la navegación segura. Es versátil en términos de tripulación, ya que puede ser navegado tanto en solitario como en doble. Esta adaptabilidad permite que una amplia gama de navegantes disfrute de esta embarcación. La embarcación está equipada con un timón en modo joystick y doble pala, lo que ofrece un control preciso y una navegación más ágil. Esta característica proporciona a los navegantes una experiencia de vela cómoda y emocionante.



Ilustración 17. Embarcación RS Venture

El RS Venture se destaca como un barco de vela adaptada de alto rendimiento que cumple con los estándares olímpicos. Su capacidad de navegación en solitario o en pareja y su innovador sistema de timón hacen de este modelo una elección emocionante tanto para competidores experimentados como para aquellos que desean iniciarse en la vela adaptada.

- **Skud 18:** El Skud 18 es un skiff adaptado de alto rendimiento con un gennaker asimétrico lanzado y un aparejo moderno. Este modelo es compatible tanto para personas con movilidad reducida como para aquellos sin discapacidades. Con un peso aproximado de 400 kg, el Skud 18 es una opción versátil para los amantes de la vela adaptada. Al igual que otros modelos adaptados, el Skud 18 cuenta con una quilla plomada que proporciona estabilidad y evita la volcadura, lo que es esencial para una navegación segura y de alto rendimiento. El Skud 18 presenta asientos adaptados en fila, lo que permite una distribución equitativa del peso de los tripulantes y facilita la comunicación y la coordinación a bordo. Esta característica lo hace adecuado tanto para navegantes con discapacidad como para aquellos sin discapacidades. El timón en modo joystick del Skud 18 ofrece una forma intuitiva y eficaz de controlar la dirección de la embarcación. Esta característica contribuye a una navegación precisa y ágil.



Ilustración 18. Embarcación Skud 18

El Skud 18 es un modelo que combina el alto rendimiento con la adaptabilidad, lo que lo convierte en una emocionante opción para aquellos que buscan desafiar los límites de la navegación adaptada. Su diseño moderno y su gennaker asimétrico lanzado ofrecen

una experiencia de vela dinámica y emocionante, lo que lo convierte en una elección popular en la comunidad de vela adaptada.

- **Raquero Adaptado:** El Raquero es una embarcación de vela de diseño español. Originalmente, se creó como una alternativa a la clase caravelle francesa y se ha convertido en una opción popular para aprender a navegar, al igual que los Optimist y los Vaurien. A diferencia de su equivalente francés, el Raquero tiene una mayor capacidad, pudiendo acomodar hasta seis personas. Esta versatilidad ha contribuido a su popularidad tanto en la navegación convencional como en la adaptada.



Ilustración 19. *Raquero adaptado*

El Raquero es conocido por su diseño de vela ligera y versátil. En la modalidad adaptada, el Raquero cuenta con una quilla con bulbo que proporciona estabilidad y evita la volcadura, lo que es esencial para la navegación segura. Tiene un peso aproximado de 550 kg, incluyendo la quilla plomada que garantiza una experiencia de navegación estable. El Raquero es adecuado tanto para navegación en pareja como para grupos más grandes. Esta flexibilidad lo convierte en una elección popular para aquellos que desean compartir la experiencia de la vela con amigos y familiares. La embarcación está equipada con un timón normal, lo que facilita el control y la navegación de la embarcación en diversas condiciones. El Raquero es una embarcación de vela versátil y accesible que se adapta a una variedad de navegantes. Su capacidad de navegación en grupo, su diseño de vela ligera y su compromiso con la navegación adaptada hacen que sea una opción popular para disfrutar de la vela en aguas españolas y más allá.

- **Hansa 303:** El Hansa 303 es un modelo que se ha destacado tanto en la iniciación a la vela como en los "Para World Sailing". En particular, es el modelo Hansa que ha tenido un mayor éxito en nuestro país. El Hansa 303 está diseñado con mayor y foque aparejados en dos mástiles autoportantes, lo que significa que no requiere estay ni obenques. Esta característica permite el rizado de las velas enrollándolas sobre los propios mástiles.



Ilustración 20. Embarcación Hansa 303

El Hansa 303 se puede navegar indistintamente en solitario o en doble. Además, es Clase Internacional World Sailing como velero individual no técnico, lo que lo hace adecuado para una amplia variedad de navegantes, desde principiantes hasta experimentados. Sus características y facilidad de uso hacen que el Hansa 303 sea ideal para la iniciación a la vela de todo tipo de público, en especial para personas en situación de discapacidad, tercera edad y niños. Esto lo convierte en un barco ideal para promover la vela inclusiva y accesible. Tiene un peso aproximado de 95 kg, incluyendo la quilla plomada, que le proporciona estabilidad y evita la volcadura, lo que es esencial para la navegación segura. El timón en modo joystick facilita el control y la navegación, lo que permite una experiencia cómoda y agradable en el agua. El Hansa 303 se destaca como un modelo que ha demostrado ser versátil y adecuado para una amplia variedad de navegantes. Su compromiso con la vela inclusiva y su diseño accesible lo hacen una

elección ideal para aquellos que buscan iniciarse en la vela o disfrutar de la navegación adaptada.

Comprender las partes de una embarcación y conocer las características específicas de modelos adaptados es fundamental para navegar con éxito en la vela adaptada. La elección del modelo adecuado dependerá de las necesidades individuales y el nivel de experiencia del navegante. El conocimiento de estas partes esenciales y su aplicación adecuada garantizará una navegación segura y emocionante en el mundo de la vela adaptada.

2.5 Nudos.

Los nudos marineros son esenciales en la navegación ya sea para arbolar una embarcación, amarrar una defensa o atracar en un muelle. Es una parte esencial en el aprendizaje sobre la iniciación a la navegación a vela. Existen numerosos tipos de nudos marineros, sin embargo, en el día a día de la navegación los más utilizados y fundamentales son los siguientes: **nudo de llano o rizo, nudo de ocho y nudo de as de guía**. En este apartado vamos a tratar de conocer la enseñanza de dichos nudos en personas con diferentes discapacidades y así adaptar las sesiones teórico/prácticas para que sea positiva en su aprendizaje.

En una jornada de iniciación a la vela adaptada estos tres tipos de nudos son los preferentes para la enseñanza de este deporte. Si bien, a la hora de la práctica, se debe tener en cuenta el tipo de discapacidad del participante, ya que habrá que adaptar el procedimiento y el desarrollo de cada tipo de nudo para cada discapacidad independiente. Por ello, es fundamental conocer las distintas discapacidades así como a cada participante en particular, ya que dos personas con el mismo tipo de discapacidad pueden ser muy diferentes a nivel cognitivo y motor. Esta información del participante nos va a ayudar a la hora de llevar a cabo la sesión y tener un resultado satisfactorio de la misma.

A continuación, se exponen diferentes ejemplos sobre la enseñanza en nudos marineros atendiendo a la discapacidad física, sensorial y psíquica:

En el caso de personas con *discapacidad física* de miembros superiores con una movilidad reducida se debe de adaptar esta sesión de aprendizaje de nudos: el nudo de

llano y as de guía lo pueden realizar por parejas, así pueden ir viendo cómo se realiza y buscarán la mejor forma de practicarlo con ayuda de su pareja. En el caso del nudo de ocho, se puede enseñar haciendo el gesto con una sola mano. Por el contrario, a la hora de practicar con personas que tengan una discapacidad en los miembros inferiores únicamente no presentarán problemas a la hora de realizar todos los nudos de forma autónoma.

En el caso de los participantes con una *discapacidad sensorial*, en el caso de personas con una discapacidad visual, o bien hay un colaborador que sepa lenguaje de signos para que pueda explicar el contenido o bien habrá que enseñarle cómo se realiza cada nudo palpando el mismo. El técnico lo realiza y el participante lo va tocando, así lo interiorizan y tratarán de ejecutarlo ellos mismos de forma autónoma.

Por último, en el caso de los navegantes con *discapacidad intelectual* se le puede presentar cada nudo con un tono más lúdico. Se puede entonar o inventar una canción para cada nudo e ir practicándolo cada uno de ellos de forma colectiva.

2.5.1. Sesión práctica de nudos

A continuación, se desarrollarán las siguientes sesiones teórico-prácticas de los nudos marinos expuestos anteriormente, ya que son los fundamentales y es una parte inicial para la navegación a vela.

Objetivo: conocer y practicar los nudos esenciales en la navegación y su función correspondiente (ocho, llano y as de guía) atendiendo a cada tipo de discapacidad.

Material: 10 trozos de cabo de unos 40cm de largo, gafas opacas, una embarcación.

Ejercicios

1) Aprender los nudos básicos. Se colocan todos los participantes haciendo un círculo, repartimos un cabo para cada uno y por parejas realizamos los nudos que vamos a dar en esta sesión de iniciación a la navegación (ocho, llano y as de guía). A la hora de hacer las parejas hay que tener en cuenta las necesidades de cada participante, por lo que, se mezclarán en base a la discapacidad de cada uno para que así puedan colaborar unos

con otros. Lo ideal sería combinar los tipos de discapacidades, por ejemplo: una persona con lesión medular lumbar con movilidad total en miembros superiores con una persona con discapacidad visual. Daremos un tiempo de 5min para cada nudo, tendrán que repetirlo hasta que lo aprendan.

2) Nudos invidentes. Una vez que hayan conseguido realizar al menos dos nudos cada pareja, harán lo mismo pero con los ojos vendados, de manera que podrán practicar los nudos sin ver.

3) Carrera de nudos. Seguir en círculo y por parejas, el monitor dirá que nudo tienen que realizar de los 3 tipos que se han dado durante la sesión y el primero que lo haga debe de ir hacia donde está el monitor. Ganará el participante que haga el nudo de forma correcta y llegue el primero hasta el monitor.

4) Práctica real de nudos. A continuación, se colocan todos los participantes alrededor de una embarcación y la arbolaremos en tierra realizando los distintos nudos que se han impartido en esta sesión. Hay que ir nombrando el tipo de nudo que se realiza para cada cabo y su función conveniente. Por ejemplo: as de guía en las drizas, nudo de ocho en las puntas de las escotas.

2.6. Rumbos

Tras conocer y practicar los distintos rumbos de navegación a vela (ceñida, través, largo y empopada) en este apartado vamos a profundizar sobre su aprendizaje teórico-práctico en vela adaptada proponiendo ejemplos aplicados a personas con distintas discapacidades en embarcaciones adaptadas. Se darán los cuatro rumbos en distintas sesiones, comenzando por el más sencillo (través) y conforme vayan adquiriendo conocimientos y seguridad en el medio iremos avanzando practicando el resto de rumbos.

2.6.1. Sesión práctica de rumbos

El viento es el elemento fundamental de la navegación, por ello, va a estar presente en la navegación y hay que identificar su dirección e intensidad en todo momento de la práctica. En la navegación de vela adaptada utilizaremos embarcaciones colectivas como

un raquero adaptado y el Hansa 303 ya que nos va a proporcionar una mayor seguridad a la hora del inicio en el mar y son las embarcaciones más usuales para comenzar a navegar.

Objetivo: conocer y practicar los distintos rumbos de navegación a vela.

Material: una neumática, raquero adaptado, 4 Hansa 303, 5 boyas.

Ejercicios

1) El viento. Salir hacia el pantalán e ir señalando aquellos elementos que facilitan identificar la dirección del viento. Así como las banderas cercanas que estén situadas a nuestro alrededor y las proas de las embarcaciones que estén fondeadas en el mar. En el caso de personas con discapacidad visual habrá que enseñarles a sentir el viento en las distintas partes del cuerpo que estén descubiertas (cara, manos).

2) Navegando en tierra. Una vez identificada la dirección del viento realizarán la práctica del rumbo de ceñida, través, largo y empopada caminando en tierra en distintas direcciones para visualizar y practicar los rumbos aprendidos de forma segura. En el caso de personas con discapacidad visual realizarán el mismo ejercicio, pero con un guía.

3) Práctica en el agua: para ello comenzarán con una embarcación colectiva, tipo raquero adaptado, y así poder dar las nociones básicas de los rumbos de navegación de forma conjunta y segura. Cada navegante tendrá un rol dentro de la embarcación (escota de foque, escota de mayor, timón). Una vez que lo hayan aprendido realizarán los mismos ejercicios, pero con una embarcación en parejas, como el Hansa 303.



Ilustración 21. A la izquierda un raquero adaptado y a la derecha un Hansa 303

a) Navegación en rumbo de través: se debe de comenzar por este rumbo, ya que será el más fácil de realizar. Se colocan dos boyas perpendiculares al viento para realizar el rumbo de través con la embarcación. Habrá que hacer el recorrido primero en sentido de las agujas del reloj y seguidamente, al contrario. De esta forma estarán virando y trasluchando en rumbo de través, pero siempre siguiendo el recorrido marcado por las boyas. Realizar un total de 2 vueltas en cada sentido y cambiar el rol una vez completadas.

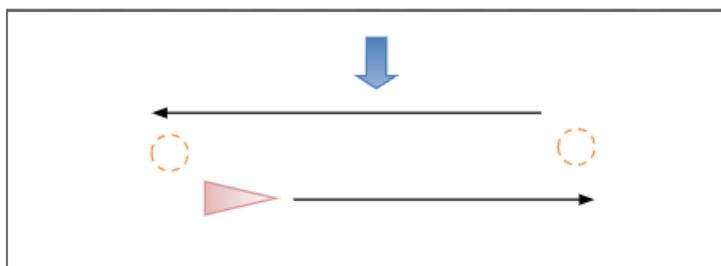


Ilustración 22. Representación del viento, las boyas y la embarcación realizando el recorrido en rumbo de través.

b) Navegación en rumbo de ceñida y largo: realizarán un recorrido con boyas en zigzag para marcar el rumbo de ceñida, de manera que al tomar cada boya se realizará una virada para continuar a la siguiente boya. Habrá un total de 5 boyas. Para volver al punto de partida iremos haciendo el recorrido en sentido opuesto realizando el recorrido en rumbo de largo, tomando todas las boyas hasta completar 1 vuelta completa. Volverán a realizar el recorrido cambiando el rol (patrón, escotas...).

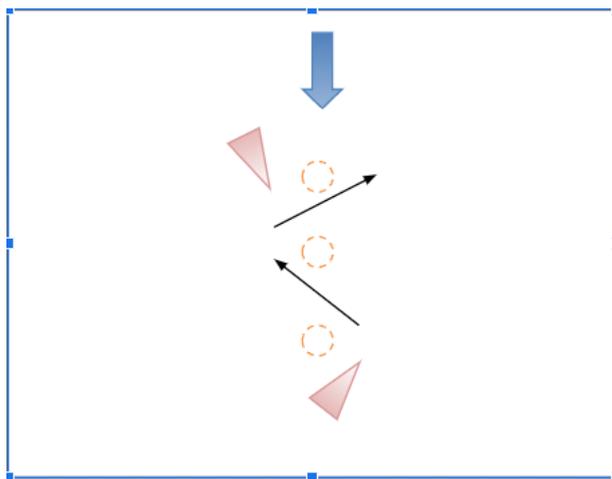


Ilustración 23. Representación del viento, las boyas y la embarcación realizando los rumbos de ceñida y largo siguiendo el recorrido de las boyas.

c) Navegación en rumbo de empopada: se marcará un recorrido barlovento-sotavento mediante 2 boyas, donde realizará primero una ceñida y al tomar la primera boya irán en empopada a la boya de sotavento. Hasta completar 2 vueltas y volver a cambiar el rol para que todos los participantes pasen por todos los puestos y experimenten el ejercicio.

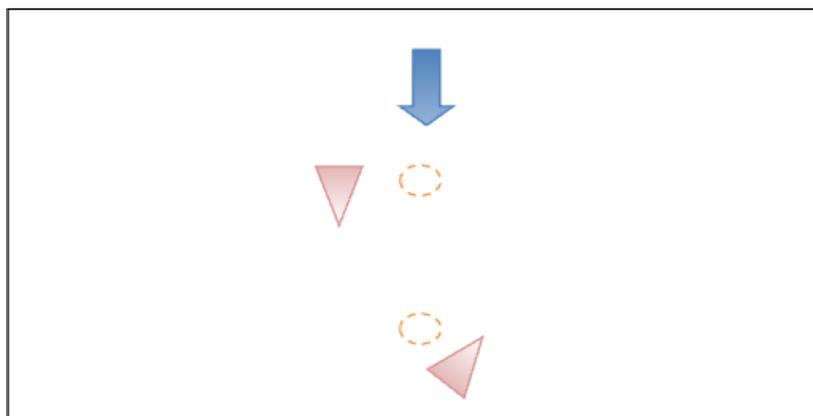


Ilustración 24. Representación del viento, las boyas y las embarcaciones realizando un recorrido de barlovento sotavento. Navegando en ceñida hacia la boya de arriba y navegando en empopada hacia la boya de abajo.

2.7. Maniobras en diferentes embarcaciones.

En la navegación a vela hay varias maniobras fundamentales que se deben de conocer y dominar para obtener un control eficiente de la embarcación y garantizar una navegación segura. Estas maniobras son las siguientes: **virar, trasluchar, arribar, orzar, atraque y desatraque.**

Virar: significa desplazar la proa a través del viento. Es decir, la virada es una maniobra que permite cambiar de dirección con el viento en contra. A la hora de realizar esta maniobra en un raquero, por ejemplo, cuanto menos sean los movimientos dentro de la embarcación más seguros se van a encontrar. Es decir, si de costumbre siempre se navega en la banda de barlovento, en este caso, no será necesario que se vayan cambiando de banda, al hacer la maniobra puede coger el timón el compañero de enfrente. O bien, una vez finalizada la maniobra pueden ir rotando los puestos en sentido de las agujas del reloj. Por otro lado, en el caso de la embarcación Hansa 303 (individual o doble) es fácil cambiar el rol del patrón ya que los navegantes van sentados en la misma posición y con el timón al lado. En este caso, la maniobra de la virada se realiza diferente que en el caso del raquero. Nos encontramos donde el timón funciona como un joystick manual ya que gracias a un sistema de reenvíos en la jarcia del timón éste responde en el mismo sentido que se mueve, por lo que en la virada el timón habrá que moverlo hacia el lado opuesto de las velas.

Trasluchar: al contrario que en la virada, en la trasluchada el viento nos permite cambiar de dirección, pero en este caso lo hará pasando por la popa. Debido a que el viento golpea por detrás de la embarcación se trata de una maniobra más avanzada que la virada y mucho más peligrosa. Hay que prestar atención ante esta maniobra ya que la botavara podría golpearlos. Igualmente, en esta maniobra no será necesario cambiar de posición pues así nos aseguramos que no haya peligro con el participante. En cuanto al procedimiento, se realiza moviendo el timón hacia el lado opuesto de las velas, excepto en el Hansa 303 como ya hemos nombrado anteriormente, en este caso el timón iría en el lado donde se encuentran las velas. A la vez que se mueve el timón para hacer el giro se debe de ayudar a cambiar la vela mayor, de esta forma conseguimos que sea una maniobra más segura y eficaz.

Orzar: es modificar la dirección del barco con el objetivo de llevar la proa en la dirección del viento, sin llegar a cambiar la posición de las velas. Este movimiento va acompañado de cazar las velas, pues cuanto más cerca del viento se navegue más cazadas irán las velas hasta llevarlas al punto de flameo.

Arribar: es cambiar la dirección del barco lejos del viento. Se trata de llevar la proa hacia sotavento, alejándose del viento sin llegar a realizar una trasluchada. Esta maniobra se realiza tirando suavemente del timón hacia el lado contrario de las velas, o en el sentido de las velas como es en el caso del Hansa 303 e irá acompañado de amollar las velas (soltar escotas). Pues cuanto más lejos se navegue del viento más sueltas deberán de ir las velas.

Atraque y desatraque: es cuando llegamos y salimos de navegar. Para poder realizar estas maniobras con la mayor seguridad es necesario controlar la velocidad de la embarcación y tener un manejo del timón y las velas, poniendo en práctica los contenidos expuestos anteriormente. Sobre todo, cuando navegan de forma independiente. Para ello, se van a desarrollar una serie de ejercicios en el siguiente apartado.

2.7.1. Sesión práctica de maniobras

Los contenidos a desarrollar en esta sesión son las maniobras esenciales en navegación a vela: virar, trasluchar, orzar, arribar, atraque y desatraque. En las siguientes sesiones prácticas se profundizarán más estos contenidos.

Objetivo: conocer y practicar las maniobras básicas de la navegación a vela (virar, trasluchar, orzar, arribar, atraque y desatraque).

Material: una neumática, 4 Hansa 303, un pito, 5 boyas.

Ejercicios:

1) Sesión de viradas y trasluchadas: comenzarán navegando en rumbo de ceñida y a la señal de “YA” tendrán que realizar una virada, el monitor dirá diferentes palabras para potenciar la capacidad de reacción pero no deben de realizar la maniobra hasta escuchar la consigna asignada. Una vez completadas 10 viradas pasaremos al rumbo de empopada y realizaremos trasluchadas realizando el mismo proceso anterior.

Navegando en rumbo de ceñida a la señal de un pitido se debe de hacer una virada y seguir en rumbo de ceñida y cuando realicen dos pitidos se debe de hacer una trasluchada y continuar en el mismo rumbo. Hasta completar 5 viradas y 5 trasluchadas. Realizar lo mismo pero en rumbo de empopada.

2. Sesión de parar y arrancar: fondeamos una boya para cada embarcación, tienen que llegar navegando, lo ideal es rumbo de través, y pararse al llegar justo a la boya. Se tienen que quedar proa al viento y completamente parados en dicho punto. Para volver arrancar la embarcación deberán de orzar y arribar hasta que cojan velocidad y continúen navegando. Repetir el ejercicio 5 veces.

La importancia de las adaptaciones metodológicas y la seguridad en la iniciación a la vela adaptada.

El deporte de la vela se realiza en un entorno cambiante, ya que se practica al aire libre y existen multitud de factores cambiantes que alternan su práctica (condiciones meteorológicas). Para desarrollar una actividad de vela adaptada, además, hay que atender a otros factores fundamentales como son: los participantes (el número de participantes y la discapacidad de cada uno), las adaptaciones en las embarcaciones a la hora de navegar, el tiempo de preparación. En base a estos distintos aspectos se deberán de desarrollar las sesiones y adaptar los contenidos teórico/prácticos que se van a dar en dicha sesión.

2.8. Condiciones meteorológicas

En este apartado abordaremos cómo influyen las condiciones meteorológicas, tanto de la intensidad del viento como de la temperatura, en la enseñanza de la vela adaptada y qué aspectos son importantes en personas con discapacidad.

Como ya hemos mencionado anteriormente las condiciones que se presentan en cada sesión hay que tenerlas en cuenta así como el lugar donde se desarrolla la misma. Hay que ver el parte diario para conocer qué viento y temperatura va a hacer durante el desarrollo de la sesión y estar precavido para prever posibles problemas que se pueden presentar a los participantes, sobre todo por la temperatura. En el mejor de los casos, se debería de desarrollar la actividad en un clima cálido en invierno y en un clima más fresco en verano para que no se lleve a cabo en condiciones extremas de calor o frío. Vamos a exponer cómo afecta la temperatura en los participantes con discapacidad y la intensidad del viento en el desarrollo de la sesión:

Lo más relevante en cuanto a las condiciones meteorológicas es la temperatura, ya que por demasiado alta o baja la temperatura afecta de forma considerable en los participantes, a veces, sin que ellos mismos se den cuenta. De forma que afecta a su salud de forma directa causando hipotermia o hipertermia. Es fundamental equiparse bien con gorras, gafas de sol, protección solar y botellas de agua para utilizar a lo largo de la jornada de navegación. En el caso de las personas con una lesión medular alta tienen problemas de termorregulación por lo que hay que preguntarles en todo momento cómo se encuentran y no llevar la actividad al extremo. Los participantes con este problema se pueden rociar con botellas de agua. Para mitigar el exceso de calor, es recomendable cubrirse con vestimenta de tonos claros, pasteles o blancos. La ropa de colores claros refleja más la luz que la de colores oscuros, que la absorbe, por lo que ayuda a que se mantengan más frescos.

La intensidad del viento, ya sea por mucho o por poco hay que estar pendientes de la intensidad del viento que vamos a tener para así poder calcular el tiempo de navegación. Es importante no llevar al extremo a los participantes en la iniciación a la vela adaptada para así asegurarnos que van a poder seguir realizando la actividad al día siguiente. Pues un agotamiento puede causar baja del participante. Si vamos a tener

mucho viento hay que adaptar las embarcaciones con menos vela (haciendo rizos) y combinando, en la forma de lo posible, personas con discapacidad a personas que no tengan discapacidad para que puedan colaborar y no se agoten ante una jornada dura de viento. Así como acortar la sesión en el mar en cuanto sea necesario dando teoría en tierra. Por el contrario, en las ocasiones que haya un viento flojo pueden experimentar otras sensaciones incluso arriesgar más ya que se encontraran en un entorno más seguros.

2.9. Los participantes

Es primordial en la iniciación o perfeccionamiento de la vela adaptada conocer y diferenciar la discapacidad de cada participante. Hay que saber los tipos de discapacidades más relevantes (física, intelectual y sensorial), las características más relevantes y en cualquier caso sería interesante tener una reunión previa con los navegantes para poder tener una primera toma de contacto y conocer personalmente a cada uno. De esta forma, a la hora de hacer las parejas o los grupos para repartirlos en las distintas embarcaciones se hace de la forma más homogénea, mezclando a todos los participantes de la mejor forma posible compensando las distintas discapacidades. En ocasiones, cuando la discapacidad física sea muy severa habrá que valorar el navegar solamente en el raquero o utilizar el Hansa 303 con un monitor experto para evitar posibles imprevistos y que de alguna manera sea una navegación placentera para el participante.

Para poder llevar a cabo una sesión de iniciación o entrenamiento en vela adaptada hay que conocer de primera mano la discapacidad de cada participante, y a partir de ahí, desarrollar los contenidos que se quieran impartir en dicha sesión. Por ello, es fundamental para cada curso de vela adaptada, disponer de un “informe” con los datos esenciales de cada participante donde se anoten: los datos personales, el tipo de discapacidad, si viene acompañado y el conocimiento de navegación. Este documento te da mucha información y también facilita el desarrollo y la organización de dicha sesión (figura x).

Inscripción curso de vela adaptada					
<i>Datos del participante</i>					
Nombre		Apellidos		Teléfono	
Ciudad		e-mail		Fecha de nacimiento	
Tipo de discapacidad			Usuario de silla de ruedas	Si	No
Eres autónomo para realizar las tareas cotidianas	Si	No	Traes acompañante	Si	No
Experiencia en vela	Si	No	Otras consideraciones (por ejemplo, frecuencia de uso de baño):		

Ilustración 25. Ficha del participante en vela adaptada

2.10. Adaptaciones en las embarcaciones

Existen numerosos tipos de adaptaciones en la propia embarcación ya previamente adaptada que sirve de forma más personal para cada tipo de discapacidad. alguna de esas adaptaciones es la utilización de cojines en la embarcación para evitar escaras ya que estarán sentados en un soporte duro durante un largo periodo de tiempo. Pregunta al

participante si se siente cómodo o necesita algún cojín para que vaya cómodo durante la navegación. A veces también se usan los propios chalecos salvavidas o corcho para acoplarse de una forma más segura a la embarcación.

En el caso del Hansa 303 se pueden usar asientos rígidos que se colocan sobre la lona, para que el participante tenga una base fija, puede que con ese asiento vaya más seguro y le facilite los movimientos del propio barco en la navegación.

Son herramientas que hay que tener en cuenta en vela adaptada y ofrecerlas para que el navegante pruebe las distintas adaptaciones y vaya lo más confortable posible en la navegación.

2.11. Tiempo de preparación

En cuanto al tiempo de preparación para la navegación con personas con discapacidad hay que tener en cuenta que una persona con discapacidad física necesita más tiempo para cambiarse de ropa y prepararse para la navegación en el mar. Es por ello que lo ideal es que vayan cambiados desde el inicio del día. También es importante el tiempo en el agua, que debe ajustarse a las características de los participantes. Por ejemplo, no es aconsejable que las personas con discapacidad física severa excedan más de 3 horas en el agua. Este parámetro se estableció a nivel de las competiciones pero de la misma forma se debe de respetar en cualquier otro ámbito de la navegación pues es una necesidad inminente que puede desencadenar en problemas de salud.

2.12. Seguridad en la navegación real

A la hora de llevar la teoría a la práctica a veces puede ser algo que conlleva cierta intriga, pues es un medio desconocido para el que se inicia en la navegación a vela. Es por ello que hay que prestar atención a las señales que nos da el alumno y tener una seguridad extrema en la práctica.

La transición de la teoría en tierra a la práctica en el mar debe de ser con la mayor seguridad y firmeza posible, pues es uno de los aspectos fundamentales a la hora de navegar y que el participante quiera volver a practicar la vela. Para ello el técnico,

monitores o voluntarios que vayan a llevar a cabo dicha sesión tienen que ser previamente formados en la materia de vela adaptada y dar total seguridad y confianza en este ámbito. Además, deben de conocer previamente el procedimiento de la sesión y qué contenidos se van a dar.

En algunas instalaciones deportivas existe la posibilidad de utilizar un *simulador de vela virtual*. Se trata de una embarcación adaptada que va conectada a un ordenador que proyecta sobre la pared una simulación de la navegación a través de un software. Se puede configurar el tipo de viento en cuanto a intensidad y estabilidad, el tipo de embarcación, navegación libre o con boyas, etc. De manera que se pueden enseñar los contenidos de navegación en tierra, sobre un entorno seguro, y sirve como una parte previa a la navegación en condiciones reales. Es una herramienta muy útil tanto para la iniciación a la vela como para los días que las condiciones meteorológicas impiden la navegación en el mar. La utilización del simulador de vela virtual tiene un gran potencial para facilitar el aprendizaje, se trata de una herramienta clave en el modelo mental. Además, este tipo de simulador de vela virtual se está usando en centros rehabilitación de lesión medular en centros de EEUU, Australia, incluso, aquí en España. Todos ellos utilizan esta herramienta dentro de un programa de práctica de la vela como medio terapéutico sobre el paciente donde se ha comprobado mejoría en el proceso de rehabilitación tras tener un accidente.



Ilustración 26. Simulador de vela virtual con la adaptación para personas con discapacidad y una persona navegando.

2.13. Seguridad en el embarque y desembarque de la embarcación

Por último, hay que hablar de la transición de embarque y desembarque de los participantes y la embarcación. Es una de las partes más desconocidas y complejas, pues hay que atender a las necesidades de cada participante y realizarlo con una seguridad absoluta para que no ocurran accidentes. Se debe realizar con la embarcación amarrada en firme de proa y popa, de esta forma no se dejará hueco entre el pantalán y la embarcación. Con las escotas sueltas para que las velas no hagan fuerza o en su defecto enrolladas para que no molesten a la hora de realizar la transferencia del embarcadero al barco, esto dependerá del tipo de embarcación. Habrá participantes que hagan la transferencia de forma más autónoma y otros que necesitaran ayuda.

En el caso de las personas con una discapacidad física no siempre necesitan ayuda pero sí que hay que tener especial cuidado con el tren inferior en el caso de las personas que no sientan esa zona y vayan sin protecciones, pues de normal el pantalán va a quemar por el sol y habrá que protegerse para no hacerse herida. Lo ideal es colocar una superficie acolchada, como, por ejemplo, un trozo de césped artificial en la superficie del pantalán para evitar quemaduras y roces por las astillas del mismo.



Ilustración 27. *persona con lesión medular realizando la transición de la silla de ruedas al pantalán y de este al barco de forma autónoma.*

No hay que adelantarse a iniciar la transferencia según los técnicos consideren si no que la mejor forma es preguntarle al participante si necesita ayuda o no y en cualquier caso de qué forma le podemos ayudar. Si llevan asistente personal también le podemos preguntar en el caso de que el participante no pueda expresarse bien. Para realizar esta transferencia se necesitarán al menos dos personas dependiendo de cada participante, incluso una tercera dependiendo del peso del navegante. Existe la posibilidad de utilizar una grúa para realizar esta maniobra, pero no siempre la tendrás disponible. Esta transición es personalizada para cada navegante, pues cada uno tendrá una forma personal de cómo realizarlo independientemente de cada discapacidad. Pues una persona con discapacidad visual puede necesitar ayuda para colocar un pie o una mano en el barco. Una persona con discapacidad física en silla de ruedas puede o no necesitar ayuda a la hora de bajar de la silla al embarcadero y de éste a la embarcación. Nuevamente, es importante preguntar cómo podemos ayudar y respetar su iniciativa.

Por otro lado, cuando los navegantes se van a navegar, hay que tener en cuenta el tratamiento de las sillas de ruedas pues al quedar expuestas al sol y al mar sufren desgaste y cuando vuelvan de navegar se van a quemar por la temperatura del sol y se van a romper por el salitre del mar. Es importante resguardar del sol el cojín de las sillas, pues con el sol se hincha y se deforman hasta el punto de que no se pueden utilizar. Si hay una zona con sombra y resguardada de las olas sería conveniente dejarlas ahí para su conservación durante la práctica en el agua. Una vez estén de vuelta de la navegación se irán acercando las sillas al pantalán para que tengan acceso a ellas.

En el caso de tener prótesis o muletas se haría el mismo procedimiento, hay que dejarlo todo en un lugar seguro del sol y del agua.

En caso de lluvia es recomendable disponer de una lona impermeable para cubrir las sillas de ruedas y/o prótesis.



Ilustración 28. A la izquierda una embarcación Hansa 303 amarrada correctamente para realizar la transición de embarque. A la derecha sillas de ruedas en el pantalán.

2.14. Organización de los recursos humanos.

Este apartado que desarrollamos a continuación es muy relevante, ya que el personal que lleve a cabo la sesión de vela adaptada tiene un papel fundamental a la hora de la percepción de este deporte en cada participante. El técnico, y todo el personal que colabore en la actividad, tienen que mostrar seguridad y conocimientos necesarios sobre este ámbito para que el navegante, que se inicia en este deporte, se encuentre seguro y cómodo en este entorno y quiera continuar con la navegación a vela.

Por lo general, una persona con cualquier tipo de discapacidad le cuesta salir de su “zona de confort” y más aún para realizar un deporte que desconoce por completo y que se realiza en un entorno inestable. Es aquí donde el técnico juega un papel fundamental para conseguir una gran participación a la hora de divulgar la vela adaptada. Anticipar a los navegantes qué es lo que se va a hacer paso a paso durante la jornada de navegación, trasladará confianza y de esta manera se reducirá la sensación de inseguridad y nerviosismo que puede acarrear una novedad.

Por otro lado, en cuanto a la práctica en el mar de la vela adaptada hay que tener en cuenta la evaluación de las necesidades de los navegantes para el definir el *ratio de*

participantes en cada sesión particular. Por ejemplo, un grupo de participantes con discapacidades físicas pueden necesitar más ayudantes en la preparación y transición de la embarcación, pero una vez en el agua son las mismas condiciones de cualquier otro grupo. O en el caso de las participantes invidentes se van a necesitar más embarcaciones de seguridad y de audio en el agua.

Según World Sailing describe un entrenador y una neumática para cada 6 navegantes en el caso de la embarcación Liberty que es individual y de 12 participantes en el caso del Hansa 303 que vayan dobles. Este caso sería el oficial descrito por dicha Federación pero habría que valorar cada sesión en particular.

Por ello, que a la hora de organizar una sesión de navegación hay que tener en cuenta el número de participantes y su discapacidad, así como las condiciones meteorológicas de la actividad y el lugar donde se va a llevar a cabo para que a partir de ahí organizar el personal imprescindible y desarrollar la jornada de la forma más segura.

En los momentos cruciales de la sesión como son arbolado/desarbolado las embarcaciones y el embarque/desembarque cuanto más personas puedan colaborar más ágil saldrán estas transiciones y más tiempo de navegación o de charla podremos tener. Habrá navegantes que lleven asistente personal, en este momento de la transición, será importante que le acompañen o incluso nos indiquen qué forma será mejor para ellos. En el caso de una persona con discapacidad visual puede que lleve perro guía, en este caso, habrá que tener un lugar para dejar al perro mientras estamos navegando en el agua.



Ilustración 29. *Pantalan con las embarcaciones arboladas y los participantes embarcando.*

BLOQUE 3. APLICA RECURSOS QUE FOMENTAN LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA VELA ADAPTADA, IDENTIFICANDO LAS LIMITACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA VELA ADAPTADA ORIGINADAS POR EL CONTEXTO.

3.1. Las vías específicas de incorporación de la vela adaptada en personas con discapacidad.

3.1.1. Ámbito de Intervención

Podemos distinguir entre diferentes ámbitos en los que se desarrollen la actividad física y el deporte en vela adaptada. Previo a ello recordamos las definiciones de actividad física, ejercicio físico y deporte. La implementación y enfoque de las actividades de vela adaptada estará vinculada a la vía de incorporación de los deportistas, y conllevarán en su desarrollo una actividad física a lo largo de su ejecución. (antes, durante y después).

Actividad física. - La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Ejercicio físico. - Este mismo organismo, define el ejercicio físico como “una subcategoría de actividad física que se planea está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico”. Así que, como su propia definición indica, va ligado a la actividad física.

Deporte. – El concepto deporte, no es fácilmente acotable, ha sido definido por varios autores, Parlebas (1988) lo define como el “conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”. Para García Ferrando (1990), el deporte es “una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”. Romero Granados (2001), dice que el deporte es “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”.

Quedando en común, que el deporte como tal incluye una actividad física, una componente competitiva y una normativa o reglas que la regulen.

Nos centramos ahora en los ámbitos de intervención en los que se puede desarrollar el deporte y la actividad física en vela adaptada, encontrándonos con el ámbito educativo, ámbito de ocio y recreación, ámbito deportivo y ámbito clínico asistencial.

- *Ámbito educativo.* - Su fin es el de favorecer el desarrollo integral del niño en el contexto escolar o extraescolar. Normalmente es desarrollado por maestros en Educación Física o licenciados en CAFD, aunque actualmente existen varias Universidades que incluyen en sus currículos de CAFD especialidades y asignaturas sobre vela y actividades náuticas, en estos casos la actividad se suele concertar con asociaciones especializadas, escuelas de vela y clubs náuticos que cuenten con los medios y técnicos especializados para su realización. Actualmente podemos encontrar esta vía de incorporación a través de centros educativos, colegios de educación especial, centros ocupacionales, incluso habiéndose creado ligas escolares. La vela escolar tiene sus orígenes en Francia hace más de cincuenta años, paralelamente la vela adaptada se inició como respuesta a la necesidad de proporcionar actividades de integración a personas con discapacidad. Actualmente es un eje transversal para muchas materias impartidas en enseñanza primaria y secundaria y se encuentra implementado en el currículo de numerosos centros. Asimismo, las características de la iniciación en el deporte de la vela, a nivel práctico y teórico propician la construcción de comunidades inclusivas, involucrando a personas con y sin discapacidad lo que facilita el acceso de alumnos con discapacidad dentro del ámbito educativo a través de:
 - Bautismos de Mar, dentro del horario escolar a través de la asignatura de educación física con duración de entre 1 y 5 días.
 - Cursos extensivos aulas-taller distribuido a lo largo de todo el curso escolar.
 - Actividades Extraescolares
- *Ámbito de ocio y recreación.* - Su finalidad es entretener, divertir y proponer la práctica de la vela adaptada como actividad inclusiva de recreación, para la mejora

de la calidad de vida y el bienestar general de las personas. Puede considerarse el paso previo al ámbito deportivo, ya que contribuye a mejorar las habilidades físicas, mentales y sociales de los deportistas, mejora su relación con el entorno en general y aumenta su autoconfianza. Se desarrolla en clubes, asociaciones, entidades deportivas, a través de convenios con fundaciones, programas de entidades locales, ayuntamientos, etc. Como ejemplos de algunas de estas entidades tenemos clubs de vela con secciones de vela adaptada como CN Sitges, CN Bayona, RCM Málaga, CV Port D'andratx, RCN Gran Canaria, fundaciones y asociaciones como: Fundación También, ADA Mar Menor, Asociación Un Mar sin Barreras, Fundación Alex.

- *Ámbito deportivo.* - El objetivo en este ámbito es conseguir el máximo desarrollo de las capacidades motoras, sensoriales y mentales, fortaleciendo la autoestima y aumentando la confianza del deportista en sus capacidades y habilidades, comparando sus logros con sus oponentes en competiciones organizadas. Este ámbito se desarrolla una vez conseguido el objetivo de bienestar físico y mental que permite una mejora de calidad de vida y produce una adhesión y constancia a través de las actividades de ocio y recreación, en él se produce el comienzo de una lucha del deportista por su superación y contra los problemas y barreras sociales. El ámbito deportivo se desarrolla por técnicos especializados conocedores de las necesidades a nivel físico y mental, como preparadores físicos, licenciados en CAFD, fisioterapeutas, psicólogos deportivos y a nivel de preparación técnica, estratégica y material por técnicos deportivos en vela. Los canales de acceso son a través de las Federaciones y clubs náuticos con sus secciones de vela adaptada, Real Federación Española de Vela (RFEV), Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI) y fundaciones y asociaciones que promueven la competición de Vela Adaptada, Fundación También, Fundación Alex, Fundación ONCE, ADA Mar Menor, etc.
- *Ámbito clínico asistencial.* – En este ámbito se desarrolla la rehabilitación y el deporte terapéutico, siendo este el complemento para la labor de rehabilitación

con el objetivo de recuperar la movilidad del sujeto con una discapacidad motora, intelectual o sensorial. En la acción física de la vela adaptada se busca la adaptación de la actividad a las condiciones motrices del deportista, buscando su mejora a nivel físico y mental. Su principal desarrollo es a través de fisioterapeutas y licenciados en CAFD en clínicas, Hospitales y Centros de Salud.

El concepto de persona con discapacidad actualmente contempla a la persona como un individuo con habilidades, recursos y potencialidades, esta evolución ha traído consigo avances paralelos en el tratamiento médico en los campos sensoriales, físicos, mentales y psicosociales. Desarrollando así unidades especializadas, así como investigaciones al respecto de los beneficios de la actividad física y el deporte en este colectivo. Dentro de ellas nos encontramos con Centros Hospitalarios, Centros de Rehabilitación, Centros de Recuperación e Institutos médicos que utilizan los beneficios de la vela adaptada en su terapia con discapacitados e impulsan la investigación en este campo.

Algunas de estas instituciones son: Hospital de Paraplégicos de Toledo, Centro de Recuperación de Personas Físicas de Bergondo, Hospital La Fe de Valencia, Instituto Guttman, etc. Siendo cada vez mayor el aporte a través de este ámbito clínico asistencia, debido a los beneficios del deporte de la actividad física y deporte en la modalidad de vela adaptada. Este canal de adquisición se desarrolla habitualmente a través de convenios entre los centros médicos con fundaciones, asociaciones, federaciones o clubs con material y técnicos especializados para su desarrollo, y siguiendo las pautas marcadas por el ámbito sanitario.

3.2. Movimiento Asociativo

Como hemos visto en los ámbitos de inclusión desarrollados anteriormente, para el desarrollo de la actividad, llegamos a un punto final en el que siempre aparece una organización asociativa que impulsa o desarrolla el proyecto. La sociedad actual es una sociedad de organizaciones. Cualquier colectivo que se organiza en asociación persigue un doble objetivo: por una parte, desarrollarse e intervenir en el entorno en el que se sitúan. Por lo general, las personas con discapacidad se asocian en torno a un tipo de discapacidad (física, psíquica, sensorial, psico-social). La realidad es

que un mismo colectivo comparte los mismos problemas, idénticas necesidades e iguales reivindicaciones. Las asociaciones son un recurso clave en la prestación de servicios que buscan responder a las necesidades de las personas con discapacidad. Las asociaciones ofrecen muchos y variados servicios, administrativos, formación, atención directa, de ocio y tiempo libre, es en estos últimos donde se canalizan la vía de entrada hacia el deporte de vela adaptada. Estas asociaciones como hemos visto pueden estar dotadas de recursos humanos y materiales propios, bien pueden estar vinculadas por convenios con escuelas, clubes, federaciones etc. que aporten los recursos. Ejemplos son Fundación Once, Fundación Mapfre, Fundación Alex, Un mar sin Barreras, ADA Mar Menor, Asociación española de clase Hansa, Asociación española de clase 2.4mR, etc. El tamaño de la asociación va a condicionar la cantidad de servicios que ésta pueda ofertar, las asociaciones con una infraestructura amplia tienen muy definidos y organizados los diferentes servicios que ofrecen a sus usuarios, estando gestionados por diferentes profesionales con formación específica sobre el ámbito en el que desarrollan su intervención.

El movimiento asociativo de la discapacidad cumple un papel esencial en la promoción de la inclusión de las personas con discapacidad en la práctica deportiva. Su trabajo contribuye a superar barreras y prejuicios, fomentando la participación de las personas con discapacidad en el mundo del deporte y promoviendo beneficios a nivel físico como social y emocional.

3.3. Justificación de la práctica de la vela adaptada por personas con discapacidad como factor clave de su bienestar y calidad de vida.

La OMS definió la salud física en 1948, desde entonces esta definición aceptada mundialmente no se ha modificado. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Según Valbona (2003), si los beneficios de la actividad física para el bienestar y la calidad de vida de la población general están plenamente consensuados, en el caso de las personas con discapacidad estos beneficios son aún más relevantes, puesto que gran parte de la independencia funcional que pueden alcanzar dependerá de su acondicionamiento físico.

3.3.1. Marco Legal

A nivel nacional el deporte y la actividad física en España se rige por la Ley 39/2022 de 31 de diciembre, donde en su Artículo 2. Derecho a la práctica deportiva, los define como una actividad esencial, a la cual todas las personas tienen derecho. En el mismo artículo cita como la Administración General del Estado en cumplimiento del artículo 43 de la Constitución española, promoverá la actividad física y el deporte, facilitando a todas las personas el ejercicio del derecho a su práctica, en ámbito de alto nivel o competición o con los fines de ocio, salud, bienestar o mejora de la condición física.

Asimismo, en su Artículo 6. Personas con discapacidad y deporte inclusivo, establece y garantiza los criterios de igualdad de oportunidades, inclusión y autonomía para las personas con discapacidad en el ámbito del deporte y la actividad física.

Cabe destacar el papel que esta Ley atribuye al deporte siendo determinante a nivel social, educativo y de salud.

Las competencias en materia de deportes están transferidas a las comunidades autónomas según la Constitución Española, por lo que cada una desarrolla su propia ley en consonancia con la ley estatal.

Además, existen otras normas y decretos a nivel estatal y autonómico que regulan las actividades deportivas en las cuales aparecen las personas con discapacidad como son: Ley 19/2007, de 11 de julio, contra la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte, Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento.

3.3.2. Beneficios de la práctica de la vela adaptada.

Los beneficios en general para las personas con discapacidad se refieren a la mejora de la condición física, de la salud mental y de las habilidades para la vida diaria. Las propias características de cada tipo de discapacidad van a determinar, en parte, el tipo de práctica más adecuada a la persona.

Distinguímos según Resolución 1239/2022 del Ministerio de Salud los siguientes tipos de discapacidad:

- Auditiva.
- Física.
- Intelectual.
- Visual.
- Sordoceguera.
- Psicosocial.
- Múltiple.

Las agrupamos en tres grupos principales:

- Discapacidad Física
- Discapacidad Sensorial (Auditiva, Visual y sordoceguera)
- Discapacidad Intelectual

Una persona puede tener varios tipos de discapacidad simultáneamente lo que nos encuadraría en la Discapacidad Múltiple.

Basándonos en estos tres grupos las ventajas de la práctica de vela adaptada se muestran a continuación:

Personas con discapacidad física:

- 1.- Incremento autonomía personal en la vida diaria
- 2.- Pérdida de peso
- 3.- Mejora de sensibilidad a la insulina
- 4.- Disminución de la atrofia muscular
- 5.- Mejora de la espasticidad
- 6.- Mejora equilibrio postural
- 7.- Aumento fuerza-resistencia

8.- Mejora coordinación general

9.- Mejora autoestima y confianza. Abandono del sedentarismo

10.- Mejora a nivel cardiovascular

Personas con discapacidad sensorial:

1.- Desarrollo de habilidades sociales. Integración social

2.- Mejora Autoestima y confianza

3.- Mejora de la comunicación corporal

4.- Canalización de la agresividad

5.- Capacidad de asumir riesgos físicos

6.- Desarrollo personalidad y afectividad

7.- Dominio del esquema corporal

8.- Mejora de imagen y percepción del cuerpo

9.- Mejora tono muscular

10.- Control espacio temporal

Personas con discapacidad intelectual:

1.- Mejora autoconcepto y autoestima

2.- Desarrollar hábitos de higiene

3.- Conocimiento y aceptación de los límites personales

4.- Control del estrés y la ansiedad.

- 5.- Mejora de la relación con el entorno.
- 6.- Incremento de la capacidad de toma de decisiones
- 7.- Mejora de la capacidad de atención, memoria y concentración.
- 8.- Responsabilidad sobre el material propio y colectivo
- 9.- Sensación de satisfacción por los logros conseguidos
- 10.- Socialización

En el caso de Personas con discapacidad múltiple habrá una combinación de beneficios de entre los arriba enumerados.

Hay una serie de ventajas en común a todas las personas con discapacidad, como son la mejora de la salud, desarrollo de habilidades cognitivas, socialización, actitud de colaboración, integración social y comunitaria, ocupación del tiempo libre y de ocio.

El conjunto de leyes, normas y beneficios enumerados justifica la búsqueda de la salud, bienestar y calidad de vida en el ejercicio de la actividad física y el deporte a nivel global, y en nuestro caso concreto en el deporte de la vela adaptada.

3.4. Identificación de las actitudes en el entorno de las personas con discapacidad hacia la práctica de la vela adaptada.

Las actitudes en el entorno de las personas con discapacidad hacia la práctica de la vela adaptada pueden variar considerablemente ya que están influidas por numerosos factores, tales como el entorno cultural, la educación recibida, su historia previa de relación con personas con discapacidad, no se ha desarrollado un modelo conceptual que considere los factores implicados y las interacciones que pueden ocurrir.

Podemos diferenciarlas en función de diversos factores:

- Factores de contexto o ambientales. - En ellas podemos incluir las barreras físicas, arquitectónicas, de programación, de transporte, de comunicación. Todas ellas tienen un impacto diferente en mayor o menor medida según el tipo de discapacidad, y limitan la

eficiencia de las acciones programadas. Incluimos en este apartado los factores de entorno social y cultural en el que se desarrolle la práctica. Tienen que ver con las condiciones y actitudes sociales y culturales en que las personas desarrollan su entorno vital y con los determinantes sociales de la salud, los cuales pueden reducir el interés y predisposición a la actividad física o práctica de la vela adaptada entre las personas con discapacidades.

- Factores familiares. – Un entorno familiar en el que los padres y familiares estén interesados e implicados en la vela, crea una actitud favorable y de predisposición hacia su práctica en todas sus facetas. Asimismo, un entorno familiar con una economía capaz de asumir el impacto económico, capacidad de conciliación y en general con variables demográficas favorables generará condiciones y actitudes positivas favoreciendo la predisposición hacia la práctica de vela adaptada.

- Factores propios de la persona con discapacidad. – El tipo y grado de alteración de la función física, intelectual, sensorial, emocional o en su caso psico-social, son determinantes para la preferencia de actividades de ocio, actividad física y deportiva y determinarán la actitud previa al desarrollo de la actividad, por tanto, ha de realizarse en un entorno adaptado y favorable a sus características para conseguir su adhesión al programa

Podemos encontrarnos basándonos en los factores externos implicados:

1.- Actitudes Positivas

- **Apoyo y entusiasmo:** Canalizado a través de personas, entidades públicas o privadas, asociaciones y clubs, implicados en el entorno de las personas con discapacidad. Pueden estar dispuestos a involucrarse activamente, ofrecer medios, ayuda y participar en actividades relacionadas con la vela adaptada.
- **Inclusión y aceptación:** Los mismos entes ó personas con actitudes positivas pueden ver la vela adaptada como una oportunidad para promover la inclusión y la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad.

- **Sensibilización:** Las personas con actitudes positivas reconocen los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad y pueden esforzarse por crear un entorno inclusivo y accesible en las instalaciones de vela.

2.- Actitudes Neutrales

- **Indiferencia:** La indiferencia hacia la vela adaptada simplemente puede estar motivada por el hecho de que no han tenido experiencia o conocimiento previo sobre ella. No tienen una opinión formada a favor o en contra.
- **Falta de conocimiento:** La falta de información sobre la vela adaptada puede generar sesgos. Las personas pueden no ser conscientes de las oportunidades y desafíos que enfrentan las personas con discapacidad en este deporte.

3.- Actitudes negativas

- **Escepticismo o desconocimiento:** Algunas personas pueden ser escépticas o desconfiar hacia la vela adaptada debido al desconocimiento de cómo funcionan las adaptaciones y las capacidades de las personas con discapacidad.
- **Prejuicios o estereotipos:** Pueden aparecer prejuicios o estereotipos negativos sobre las personas con discapacidad, lo que puede influir en una actitud negativa hacia la vela adaptada. Esto puede incluir la creencia de que las personas con discapacidad no pueden participar en deportes.
- **Falta de motivación:** En algunos casos, las personas pueden no estar dispuestas a practicar vela adaptada debido a la falta de interés personal o la creencia de que no es relevante para ellos.

Las actitudes pueden cambiar como resultado de la educación, la sensibilización y la exposición a experiencias positivas relacionadas con la vela adaptada. Promover la inclusión y la igualdad de oportunidades a través de programas de vela adaptada y la difusión de información son clave para fomentar actitudes más positivas en el entorno de las personas con discapacidad.

3.5. Barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas adecuadas para la práctica de la vela y espacios sociales

Las barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas adecuadas para la práctica de la vela y en los espacios sociales limitan significativamente la participación de personas con discapacidad en este deporte y en la vida social en general.

En el ámbito de la arquitectura y el urbanismo, se denomina barrera arquitectónica a aquellos obstáculos físicos que impiden que determinados grupos de población puedan llegar, acceder o moverse por un espacio urbano, un edificio o una parte de él.

En el contexto deportivo, podríamos definirlo como “aquellas circunstancias físicas que impiden la realización total o parcial de actividad física de personas con discapacidad en un entorno determinado, en este caso las instalaciones deportivas”

La complejidad de nuestras instalaciones al estar a pie de mar, así como el entorno y características que rodean el deporte de la vela adaptada genera una serie de barreras arquitectónicas o físicas muy particulares, aquí tenemos una serie de las que se encuentran en las instalaciones náuticas.

1. Acceso a las embarcaciones:

- *Falta de rampas o pasarelas accesibles:* La ausencia de rampas o pasarelas accesibles puede dificultar que las personas con discapacidad lleguen a la orilla del agua de manera segura.
- *Falta de grúas de elevación:* Personas con discapacidad física necesitan de la ayuda de una grúa para su elevación y embarque en las embarcaciones adaptadas.
- *Superficies irregulares o arenosas:* Las superficies irregulares o arenosas en la orilla del agua pueden dificultar el acceso con sillas de ruedas o dificultar la movilidad de las personas con discapacidad motora.
- *Escaleras sin adaptaciones:* Escaleras sin barandillas o sin rampas para sillas de ruedas pueden ser una barrera importante para las personas con discapacidad.

2. Embarcaciones y equipos:

- *Embarcaciones No adaptadas:* La falta de embarcaciones adaptadas con características como asientos especiales, arneses y controles personalizados puede limitar la participación de personas con discapacidad.
- *Instalaciones de almacenamiento inaccesibles:* Si las instalaciones de almacenamiento de embarcaciones no son accesibles, las personas con discapacidad pueden tener dificultades para acceder y guardar sus equipos.

3. Instalaciones sanitarias:

- *Falta de baños accesibles:* La ausencia de baños accesibles con barras de apoyo y espacio suficiente para sillas de ruedas puede ser una barrera para las personas con discapacidad.

4. Áreas de descanso y observación:

- *Falta de áreas accesibles:* La falta de áreas de descanso y observación con asientos accesibles puede limitar la participación y el disfrute de personas con discapacidad y sus acompañantes.

5. Señalización inadecuada:

- *Señalización no inclusiva:* La señalización que no incluye información en formatos accesibles, como Braille o símbolos reconocibles, puede dificultar la orientación y la navegación de personas con discapacidad visual.

6. Espacios sociales y aulas

- *Falta de accesibilidad en restaurantes y cafeterías:* La falta de mesas y sillas accesibles, así como de menús en formatos accesibles, puede limitar la capacidad de las personas con discapacidad para disfrutar de los espacios sociales.

- *Barreras en áreas de juego o entretenimiento:* Si las áreas de juegos o entretenimiento no son accesibles, las personas con discapacidad pueden quedar excluidas de actividades sociales.

Para abordar estas barreras arquitectónicas y promover la inclusión, es importante que las instalaciones deportivas y los espacios sociales se diseñen y adapten teniendo en cuenta las necesidades de todas las personas, independientemente de su capacidad. Esto incluye la incorporación de características de diseño universal y el cumplimiento de normativas de accesibilidad.

Tanto a nivel Nacional como Autonómico, están desarrolladas las leyes que aprueban el Código Técnico de la Edificación en materia de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad. Real Decreto 173/2010, de 19 de febrero

No obstante, dadas las características de la vela adaptada y las instalaciones en que se desarrolla, es importante contemplar el manual de buenas prácticas de accesibilidad de las instalaciones deportivas (MAUID) <https://www.paralimpicos.es/manual-de-accesibilidad-universal-en-instalaciones-deportivas>, que aparte de normas técnicas, tiene en cuenta la dimensión humana, así como a tenor de las especificidades propias del deporte de la vela, contar con asesoramiento de asociaciones y técnicos expertos.

3.6. Integración e inclusión a través de juegos, tareas y actividades relacionados con la vela adaptada.

Hemos de diferenciar entre integración e Inclusión dentro del contexto social actual y por tanto dentro del deporte y de la vela adaptada.

La **integración** es el proceso que se enfoca en introducir y asimilar personas con discapacidad al contexto existente, teniendo que adaptarse a el, siendo en este caso la discapacidad un elemento determinante y no siendo total la integración.

La **inclusión** implica una aceptación plena e igualitaria independientemente de las capacidades, respetando las singularidades de cada deportista y valorando la

diversidad como una oportunidad de enriquecimiento para la comunidad, participando así de una integración total y profunda en la sociedad.

Mediante el desarrollo de actividades, juegos y tareas de vela adaptada podemos fomentar la participación de personas con discapacidad creando un ambiente inclusivo, donde con la contribución de sus capacidades individuales todos puedan sentirse valorados y respetados.

El desarrollo de las practicas o sesiones a realizar han de estar basados en un enfoque metodológico en profundidad, a partir de la intervención a desarrollar y las características de nuestros alumnos, construyendo y definiendo tareas y técnicas en función de las etapas de aprendizaje de la vela por las que los alumnos van evolucionando.

La primera etapa **Emocional y Estructural**, es la de contacto con la actividad, la familiarización con el entorno, instalaciones, embarcaciones, accesos, material, familiarización con los compañeros, técnicos, personal de la instalación. El alumno actúa de forma intuitiva y física.

Esta etapa es determinante en el aprendizaje y evolución de los alumnos hacia las siguientes etapas.

Objetivos:

- Confianza con el entorno y el medio.
- Sentimiento de bienestar
- Integración en la tripulación, rol definido y útil.
- Capacidad de decisión y autoaprendizaje
- Motivación e interés personal por la actividad

Las actividades han de ser de descubrimiento instintivo y guiado, con situaciones y juegos que favorezcan el conocimiento del material, entorno y medio y su familiarización con ellos. Accesibles y adecuadas para diferentes tipos de discapacidad permitiendo a cada participante contribuir según sus capacidades.

Etapa **Funcional**, el alumno reflexiona, es receptivo y adapta su entrega física a la actividad, analiza el funcionamiento de la tarea y los errores que comete en su desarrollo. Descubrimiento y resolución de problemas simples,

como el hecho de que el barco avance o se pare por efecto de cazar o amollar las velas, la escora con el cambio de pesos.

Objetivos:

- Orientación espacial en las instalaciones y pantalanes
- Embarque y desembarque
- Situación en la embarcación, actitudes posturales
- Movimientos seguros en la embarcación.
- Manipulación y conocimiento del material

Las actividades han de ser de aprendizaje guiado, descubrimiento de soluciones a los problemas básicos que se presenten, escora, dirección del viento, asiento del barco.

Etapa **Técnica**, los alumnos avanzan en el interés por el descubrimiento, la observación de la actividad, la efectividad en las maniobras y órdenes a interpretar. Se busca la automatización de los gestos técnicos, minimizando el desgaste físico.

Objetivos:

- Conocimiento del material
- Conocimiento del vocabulario
- Interpretar rumbos
- Reconocer dirección e intensidad del viento
- Montaje o arbolado de la embarcación
- Controlar el equilibrio básico de la embarcación
- Hacer avanzar y parar la embarcación
- Interpretar y conocer el manejo del timón

En esta etapa las actividades, juegos y tareas han de estar basadas en ejercicios repetitivos que permitan la automatización de las técnicas, así como demostraciones de

la ejecución correcta de las distintas técnicas, pudiéndose utilizar en simuladores o soportes adecuados previo a su repetición a bordo.

En el caso de vela adaptada competitiva, añadiríamos dos etapas más. La Etapa **Contextual** de perfeccionamiento técnico-táctico, en la cual el alumno integra los gestos técnicos en la navegación competitiva y actúa en función de los distintos factores que encontrará en la competición. Por último, tendríamos la Etapa de **Optimización o Alto rendimiento**, donde se maximiza y personaliza las diferentes técnicas y tácticas, explorando e investigando las capacidades personales en competición.

Basándonos en estas premisas y objetivos a conseguir, podemos realizar tipos de actuaciones para mejorar la integración e inclusión en vela mediante juegos, tareas o actividades que presenten características que las promuevan.

- Equipos Inclusivos. - Formar equipos con personas con discapacidad y sin discapacidad, Fomentar la colaboración y aprendizaje de las capacidades mutuas.
- Rotación de Roles. - Permitir a todos los participantes con distintas discapacidades y sin discapacidad asumir diferentes posiciones en la embarcación, timonel, trimmer, proel, etc. compartiendo experiencias y capacidades,
- Adaptación de Reglas. – Modificar las reglas de manera que sean inclusivas y justas para todos los participantes. Promoveremos la eliminación de estereotipos y la empatía entre los deportistas.
- Celebración de logros. - Reconocer y celebrar los logros de todos los deportistas independientemente de su nivel y capacidades, fomentando el reconocimiento y apoyo entre todos.
- Actividades Informativas y educativas de sensibilización. – De manera que los deportistas conozcan y comprendan las necesidades de sus compañeros y sus discapacidades, así como cuales pueden ser sus contribuciones individuales.

La vela como actividad de ocio-recreación y deportiva, por sus características intrínsecas es una experiencia beneficiosa para las personas con discapacidad.

fomentando la interacción y cooperación entre participantes y extendiéndose al ámbito social, familiar y escolar.

En la vela se moviliza todo el cuerpo, aunque dominan los movimientos de la parte superior. Además, el contacto con el mar y la naturaleza permite a las personas con discapacidad aprovechar su tiempo de ocio. Pero lo más importante es que, analizándolo desde el punto de vista de salud integral, supone una ayuda al desarrollo psicológico individual y a la relación social de sus practicantes.

Es un deporte muy completo para las personas con discapacidad, ya que al enfrentarse a un medio muy cambiante se ven obligados a activarse físicamente. Deben acostumbrarse a navegar con los diferentes vientos, lo cual implica aprender a afrontar con rapidez los cambios. Normalmente, las personas con discapacidad que practican vela realizan movimientos que en su casa no harían.

Otra motivación extra de la vela adaptada es que permite a las personas con discapacidad paliar las carencias que les diferencian respecto al resto de la población. Desde el punto de vista social y psicológico, se adentran en un medio en el cual no dependen únicamente de sus pies o sus brazos, sino de su destreza en manejar un barco. Cualquier persona puede embarcar, siempre que se le hagan las adaptaciones necesarias.

Dependiendo del modelo de embarcación y del grado de discapacidad de los participantes, existen múltiples posibilidades de adaptación. La base es reducir el esfuerzo que debe realizarse basado con juegos de poleas, cabos e incluso, con sistemas de servomotor y baterías. Cuanto más se facilite el trabajo, más entran en funcionamiento estos mecanismos.

Las superficies sobre las que se desarrolla la práctica de la vela también varían en función de la discapacidad del navegante. Si una persona tiene, por ejemplo, una parálisis cerebral grave, normalmente navega en lagos; si tiene cierta movilidad, se trabaja en mar.

En la vela adaptada también hay opciones para la navegación de invidentes. Se colocan formando un triángulo tres boyas que emiten ondas a un receptor situado en el barco, lo cual permite a las personas invidentes o con deficiencias visuales conocer la

distancia a la boya y su ángulo de inclinación. También se emplean en algunos casos joysticks electrónicos, similares a los utilizados en los barcos de alta competición.

Aunque la vela es un deporte desconocido, resulta un magnífico banco de pruebas para toda clase de nuevos tejidos y materiales; es decir, existen los medios y las posibilidades para adaptar cualquier embarcación a todos los grados de discapacidad.

La vela es una actividad completa, ya que tiene un componente técnico y otro físico, pero sobre todo es un deporte que proporciona una gran satisfacción.

3.7. Identificación y utilización de los mecanismos de adaptación de las tareas, juegos y actividades de vela, al tipo de discapacidad.

Es importante tener en cuenta que las adaptaciones varían según las necesidades específicas de cada persona con discapacidad. Hemos de evaluar y analizar las necesidades y características de la persona, y modificar la tarea, objetivo y contexto en función de la categoría de discapacidad de la persona.

Los mecanismos de adaptación y su utilización presentarán diferentes adecuaciones en función de si la discapacidad es Motora, Sensorial o Intelectual.

Podemos distinguir así diferentes adaptaciones a llevar a cabo en cada circunstancia:

- Adaptación de Tareas
- Adaptación de Reglamento y Normas de juego.
- Adaptaciones en equipamiento y material a utilizar
- Adaptaciones Metodológicas
- Adaptaciones Apoyo y Técnicas

Dentro de las categorías de discapacidad a su vez nos encontraremos con distintas sintomatologías que harán modificar más específicamente las adaptaciones a cada necesidad.

Discapacidad Física:

Amputación, Artritis, Parálisis cerebral, Diabetes, Esclerosis Múltiple, Distrofia Muscular, Espina bífida, Lesión espinal.

Adaptación tareas:

Añadir complejidad en la tarea para el resto del grupo, o adversarios directos de manera que se equiparen las desigualdades. (Taller de nudos con una mano, número de maniobras en un tramo según cada participante).

Modificar la tarea para que sea realizable. (Recorridos simples, permitir tocar balizas)

Asignar a cada deportista un tipo de ranking en la tarea con respecto a sus adversarios. (Salidas por tiempo, limitación de maniobras).

Adaptación de Reglamento y Normas de juego:

Creación de nuevas reglas o prohibiciones específicas entre los competidores. (deportista con discapacidad tiene derecho de paso sobre adversario, prohibido el movimiento en zonas determinadas de la embarcación)

Sistemas de puntuación modificados (en función de la clasificación de los deportistas)

Clasificación de deportistas en función de su discapacidad (IFDS)

Sistemas de Inicio o salida de la tarea audibles y permanentes para facilitar el proceso a los deportistas con movilidad reducida. (salidas con grabación sonora y señales)

Modificar penalizaciones por infracción (en función de la clasificación de los deportistas, 1 virada, 1 proa al viento, 1 trasluchada)

Otorgar poderes para penalizar al adversario. (5 segundos parado, vuelta a la salida).

Adaptación en Equipo y material:

Embarcaciones adaptadas; Utilizar embarcaciones especialmente diseñadas con asientos y arneses que proporcionen un mayor soporte y estabilidad para las personas con discapacidad motora. Tipos. Sonar, RS Venture, Raquero Adaptado, Skud 18, Hansa 303, Hansa Access Liberty, 2.4mR, embarcaciones tipo catamarán o crucero con sillas de ruedas incorporadas.

Adaptaciones específicas de controles, Instalar controles personalizados que se puedan manejar fácilmente con las manos, los pies o dispositivos de asistencia, como palancas de control adaptadas. Equipos servo para control de maniobra. Timón de rueda, palancas, joystick. Bombas de achique, manuales o eléctricas.

Material específico: Cojines propios o cojines preparados, sistemas de hidratación, chalecos, termorreguladores, chalecos salvavidas ajustables, cremas y protectores solares. Arnese y correas de anclaje y liberación rápida.

Material de transferencia. Tablas de transferencia, grúas y elevadores hidráulicos, eléctricos o mecánicos homologados, rampas y pantalanes de acceso con anchura (suficiente 180 cm), antideslizantes y estables, pendientes suaves.

Discapacidad Sensorial: (Visual y Auditiva):

Discapacidad visual y ceguera: Errores de refracción, cataratas, retinopatía diabética, glaucoma, degeneración macular.

Discapacidad Auditiva: Déficit total o parcial en la percepción que se evalúa por el grado de pérdida de audición en cada oído.

Adaptación tareas:

Modificar las habilidades de los compañeros/adversarios para igualar habilidades (navegación y maniobras con ojos tapados, por medio de señales visuales, con tapones u orejeras).

Modificar recorridos a realizar. (utilizar rumbos portantes, tramos cortos).

Aumentar la complejidad de la tarea para el resto de deportistas para igualar la diferencia. (aumentar longitud de recorrido, número de maniobras, tiempo limitado).

Adaptación de Reglamento y Normas de juego:

Proporcionar mapas o sistemas de orientación sonoros (compás sonoros, salidas sonoras, balizas con sonido)

Proporcionar mapas o sistemas de orientación visuales (compás, salidas con señales visuales, balizas de colores)

Acompañamiento de un guía vidente y permitir interactuar con él. (Contacto con manos, comunicación adecuada y feedback constante).

Acompañamiento de un monitor con conocimiento del lenguaje de los signos y que tenga una comunicación efectiva.

Utilizar sistemas de localización sonoros mediante sonidos acordados.

Utilizar sistemas de señas acordadas para la realización de la tarea. (pulgar arriba, pulgar abajo 1, 2, 3 dedos extendidos, palma extendida. Orzar, caer, virar, trasluchar, parar, salidas, etc.)

Adaptación en Equipo y material:

Utilizar sistemas de navegación auditiva que proporcionen información sobre la posición y la dirección de la embarcación mediante señales de sonido. (GPS, Compas, alarmas de timón)

Comunicación verbal: Fomentar una comunicación clara y constante entre el instructor y el deportista con discapacidad visual para guiarlos durante la navegación.

Colocar marcadores sonoros en el entorno para ayudar a las personas con discapacidad visual a identificar puntos de referencia, como boyas o boyarines.

Utilizar distintos tipos de cabo en grosor y textura para el control y reconocimiento de cabos y facilitar con marcas el trimado adecuado

Utilizar señales visuales y gestos para comunicarse con las personas con discapacidad auditiva durante la navegación y las instrucciones.

Alertas visuales: Utilizar luces estroboscópicas u otros dispositivos visuales para indicar señales de alarma o cambios en el rumbo.

Discapacidad intelectual (incluyendo del desarrollo y del aprendizaje):

Síndrome de Down, Lesión cerebral traumática, TDAH, TEA, Estrés postraumático, etc.

Adaptación tareas:

Tareas progresivas en función del nivel y grado de ejecución de los deportistas, comenzando por tareas simples y concisas, repitiéndolas las veces que sea necesario. (Subir velas, nudos simples, contacto con el barco, el timón, equilibrio a bordo).

Asegurarse de proporcionar instrucciones claras y sencillas, apoyadas por gestos o señales visuales, para confirmar que los deportistas comprendan las tareas y las reglas del juego.

Incluir a los cuidadores en la actividad para asegurar una experiencia satisfactoria y segura para el deportista. Proporcionando así un apoyo individualizado según las necesidades especiales de cada persona, en términos de comunicación, movilidad o seguridad.

Adaptación de Reglamento y Normas de juego:

Actividades cortas para evitar cansancio y falta de atención. (Recorridos cortos, cambio de dinámica frecuente)

Reglas básicas, aumentando complejidad en función de resultados y atención por parte del deportista.

Soporte durante la actividad mediante explicaciones y orientación de las normas e instrucciones. (Monitor a bordo acompañado de cuidador).

Sistemas de clasificación y puntuación sencillos de las tareas.

Refuerzos positivos, celebración de logros y persistencia en la comunicación.

Márgenes de actividad reducidos en cuanto a intensidad de mar y viento.
(Seguridad y previsión en las salidas al mar).

Adaptación en Equipo y material:

Las adaptaciones en equipo y material incluyen las empleadas en personas con discapacidades motoras ya expuestas en este apartado.

Utilización de pocos objetos de trabajo a la vez, para evitar la dispersión y el cansancio. (Trabajar con ítems simples, timón, cabo, escota).

Utilizar los medios adaptados a que los deportistas puedan manipular y sentir, hacerlos grandes y visibles, (caña con asidera, cabos gruesos o con agarres, asideros en el barco).

Promover un periodo previo de manipulación y conocimiento con los medios que van a utilizar. (Chalecos, partes del barco, cabos, etc).

Adaptar la navegación o actividad a condiciones tranquilas, sin escora, ni pérdidas de equilibrio, para evitar malestar o pánico. (Rizar velas, precaución en embarque y desembarque, comunicación permanente con el cuidador).

Adaptaciones metodológicas:

En función del tipo de necesidades específicas de los deportistas y el objetivo que queremos conseguir (ocio, recreación, competitivo) en la tarea que vayamos a desarrollar necesitaremos tener una evaluación de necesidades.

Conocidas las características, necesidades y objetivos, definiremos una estrategia de aprendizaje y haremos las adaptaciones metodológicas necesarias para tener éxito.

- Entorno Accesible (barcos adaptados, rampas, material específico, instalaciones adaptadas).
- Comunicación efectiva y concisa. (Señales sonoras, Banderas, Gestos)

- Ambiente Inclusivo. (Tripulaciones mixtas, equipos con distintas características que se complementen).
- Evaluación continua. Nos permite ver si estamos consiguiendo el objetivo y reajustar las adaptaciones si es necesario.
- Procurar potenciar el autoaprendizaje y la reflexión.

Adaptaciones de Apoyo:

- Apoyo individualizado. Proporcionar apoyo individualizado según sea necesario. Esto podría incluir monitores personales, voluntarios o adaptaciones adicionales para garantizar que cada participante pueda disfrutar de la experiencia de vela de manera segura. (Barcos Dobles con monitor y persona con discapacidad, actividades con orientación indirecta, combinación de personas con diferentes capacidades que se puedan complementar (navegación en Sonar, Hansa 303, Raquero, Simuladores).
- Colaboración con organizaciones especializadas. Nos brindaran orientación y apoyo adicional en el desarrollo de la tarea.

3.8. Vivenciación de situaciones de práctica inclusiva para el fomento de la participación de personas con discapacidad en las actividades de vela adaptada.

Hemos de partir del conocimiento de las definiciones y planteamiento del deporte adaptado para plantear la vivenciación del deporte inclusivo, y en nuestro caso las prácticas de vela inclusiva.

Así, se entiende como **deporte adaptado**, aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Reina, 2010).

Por otro lado, definimos el **deporte inclusivo** como: La actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate (Pérez-Tejero, 2013).

La vivenciación de situaciones práctica inclusiva nos permite conocer y familiarizarnos con la vela inclusiva como herramienta de inclusión para fomentar la participación de personas con discapacidad en las actividades de vela convencional o vela adaptada.

Podemos encontrar distintas estrategias y modelos de cómo llevar a cabo esta vivenciación, utilizando la metodología adecuada como técnicos deportivos. En el ámbito de actuación en que nos encontremos (educación, ocio y recreación, competición o rehabilitación) y al tipo de discapacidad de los participantes.

- Sesiones de sensibilización y concienciación:

Organizar sesiones informativas y de sensibilización para técnicos, jueces, regatistas y otros participantes que no estén familiarizados con la discapacidad. Incluyendo charlas, videos y testimonios de personas con discapacidad que han participado en vela adaptada.

ej. Jornada Paralímpica. Un deportista paralímpico acude al centro educativo, donde expone sus experiencias como deportista de alto nivel e intercambiar experiencias y dudas con el alumnado. A continuación, se lleva a cabo una jornada práctica deportiva inclusiva en el centro o en el club.

- Simulaciones de discapacidad:

Realizar actividades que permitan a personas sin discapacidad experimentar, de manera simulada, algunas de las condiciones que enfrentan las personas con discapacidad.

Ej. Navegar con una venda en los ojos para simular la discapacidad visual o navegar sin poder utilizar un brazo, sin levantarse, etc. para simular la discapacidad motora.

- Participación activa de personas con discapacidad:

Dirección de actividades por parte de personas con discapacidad con experiencia en vela adaptada. Sus experiencias y conocimientos pueden ser orientativos y muy valiosos para todos los participantes, deportistas y técnicos.

- Simulación previa de accesibilidad:

Realizar pruebas previas por los técnicos y deportistas de acceso a las instalaciones y embarcaciones para evaluar su accesibilidad y asegurarse de que sean adecuadas para las personas a las que está destinada la actividad en función de su tipo de discapacidad.

ej. Acceso con silla de ruedas a instalaciones y zona de embarque. Transferencia a embarcación, movimientos a bordo en función de la discapacidad prevista. (evaluación práctica por técnicos).

- Formación especializada:

La formación especializada a técnicos y agentes implicados en la práctica de vela adaptada desde una perspectiva inclusiva, la concienciación en la promoción de la vela adaptada, combinando estrategias de información, simulación y contacto directo (Ocete, Pérez et al. 2015).

Recursos didácticos para técnicos y voluntarios sobre cómo interactuar y trabajar con personas con diferentes tipos de discapacidad, incluyendo técnicas de comunicación y adaptaciones específicas. Dentro de estos recursos podemos incluir:

- Videos explicativos sobre la vela adaptada.
- Videos ejemplificativos sobre las tareas a realizar.
- Fichas para los alumnos con información sobre la vela adaptada, clasificación funcional, reglamento simplificado, recursos e información en la web.
- Cuestionarios simplificados sobre aspectos teóricos (teoría de la vela)
- Tareas, siguiendo una estructura semejante, basadas en contenidos vivenciales y de procedimientos.

- *Inclusión Total:*

Desde el inicio de las actividades, fomentar la inclusión y la participación de personas con discapacidad en todas las etapas de la planificación y ejecución.

- *Práctica colaborativa:*

La colaboración entre los agentes implicados, técnicos y deportistas ha de ser con actitud de predisposición a actuar de manera que facilite la inclusión, conociendo nuestro papel y las necesidades específicas del alumno.

La colaboración entre personas con y sin discapacidad en la navegación y en la realización de tareas relacionadas con la vela, ayuda a construir relaciones y confianza mutua.

Ej. Tripulaciones mixtas, asignación de tareas en el barco, navegación por equipos.

- *Eventos inclusivos: organización y participación.*

Organizar eventos inclusivos en los que personas con y sin discapacidad puedan participar activamente y demostrar sus habilidades en la vela adaptada e inclusiva.

Ej. Programa juegos escolares inclusivos, Campeonato de Vela Inclusiva, Yincana final actividad vela inclusiva. Trofeo vela en familia.

Crear un entorno que permita a todos participar en la navegación adaptada es crucial para promover la aceptación y la igualdad de oportunidades en el deporte y en nuestro caso en vela adaptada. La práctica inclusiva ayuda a las personas sin discapacidad a comprender las necesidades y capacidades de las personas con discapacidad.

3.9. Características del material de vela adaptada. Tipos de adaptación en las embarcaciones.

El material de vela adaptada se caracteriza por estar especialmente diseñado o modificado para permitir la navegación segura y efectiva de personas con discapacidad.

Las características del material utilizado ha de adaptarse a las siguientes premisas generales:

- **Accesibilidad.** - En vela adaptada pueden competir individual o colectivamente personas con diferentes discapacidades, por tanto, las embarcaciones han de ser fácilmente accesibles, presentando zonas bajas y abiertas sin obstáculos para el acceso a ellas, con o sin material adaptado Tipo Access. En este apartado debemos de incluir las zonas de acceso a la embarcación como son rampas, zona de varada, pantalanes y sistemas de elevación y transferencia para el embarque/desembarque. Las rampas han de presentar inclinaciones suaves, suelo antideslizante, rieles y pasamanos laterales. Los muelles, zonas de varada y pantalanes han de ser lo suficientemente anchos para poder transitar por ellos sin obstrucciones, limpios de obstáculos, estables y antideslizantes.
- **Estabilidad.** - Las embarcaciones específicas para vela adaptada, así como las embarcaciones modificadas para vela adaptada, presentan un diseño estable, generalmente con orzas lastradas o con bulbo para evitar el riesgo de vuelco y una navegación segura para los deportistas.
- **Sencillez.** - permitiendo su uso de forma autónoma con o sin ayudas técnicas en función del tipo de discapacidad.
- **Seguridad.** - Para el deportista, otros competidores, oficiales, público y entorno. Diseños antivuelco, embarcaciones estancas e insumergibles, aparejos enrollables o con rizados.
- **Universalidad.** - El material empleado ha de estar a disposición de todos los deportistas en su vertiente competitiva.

Tipos de adaptaciones.

Nuestros deportistas con discapacidad pueden navegar con fines educativos, de ocio o recreativos o competitivamente, independientemente de su discapacidad se desarrollan y utilizan distintos tipos de adaptaciones para ayudar a conseguir el máximo rendimiento en la navegación autónoma de una forma segura y placentera de los deportistas con discapacidad. La función de la adaptación es que pueda aplicar todas sus habilidades minimizando su discapacidad en la actividad.

Adaptaciones simples en embarcaciones no diseñadas para vela adaptada.

- Creación de bancos de transferencia de banda a banda.
- Asientos acolchados y antideslizantes
- Proteger zonas con ángulos o aristas para evitar golpearse con ellos.
- Desmultiplicación y reenvíos para facilitar el cazado de controles, drizas y escotas.
- Identificación de cabos por colores y grosor
- Anclajes para sillas de ruedas
- Sistemas de liberación rápida de controles con mínimo esfuerzo. (PXR camcleat).
- Barras de transferencia o agarraderas.
- Eliminar o cubrir zonas donde puedan atascarse los cabos.
- Delimitar zonas de trabajo facilitando movimientos y anclaje a ella.

Adaptaciones en embarcaciones de vela adaptada.

- Asientos ergonómicos. Tipo basculante (servomotor giratorio) Skud 18, personalizados en función de la necesidad del navegante, desplazable entre bandas (Sb20),
- Arnés ajustables para mantener la posición erguida, con sistemas de cinchas y correas de liberación rápida.
- Cinchas para sujeción de las piernas con sistema de liberación rápida
- Superficies antideslizantes para facilitar la movilidad
- Recuperador del timón a su posición central, para liberar las manos o pies.
- Aparejos con velas enrollables o sistemas de rizados para reducir la superficie vélica.

3.10. Ayudas Técnicas para la práctica de la vela adaptada.

Se define como **Ayuda Técnica**, a los instrumentos, dispositivos o controles adaptados para ser utilizados en el uso o manejo de la embarcación, de manera que pueda ser utilizado efectivamente por un deportista con discapacidad, así como aquellos

instrumentos diseñados específicamente para permitir facilitar e incrementar la autonomía del deportista con discapacidad.

Todas las ayudas técnicas han de cumplir los estándares de fabricación, ser seguras, de manejo simple y ser eficaces, permitiendo la autonomía del deportista y cumpliendo con los requisitos para los que se diseñaron.

No deben confundirse las Ayudas Técnicas, adaptaciones o dispositivos de autoayuda, con los Medios Técnicos, que son las transformaciones realizadas en el entorno e instalaciones tendentes a eliminar las barreras arquitectónicas.

Ayudas Electrónicas:

- Sistemas de Joystick (4 vías), utilizados como controles de timón y de cazado
- Amollado de velas por medio de servomotores. Para personas con discapacidades motoras
- Bombas de achique eléctricas
- Sistemas Sip&Puff
- Pilotos automáticos
- Sistemas de servo para asientos y compensar la escora con el peso
- Sistemas sonoros o de señales visuales, bandas vibratorias, etc. Que ofrezcan información accesible sobre rumbo, dirección al viento, situación de balizas y situación de las demás embarcaciones
- Sistemas de servomotor para izar y arriar velas

En este apartado debemos incluir los simuladores virtuales, donde podemos simular las condiciones de navegación y las maniobras sin riesgo ni pérdidas de atención para los alumnos. También se están utilizando como recurso terapéutico y programas de investigación y recuperación con carácter médico

Ayudas Mecánicas:

- Ropa de agua y navegación acolchada y protectora UV.
- Zona de posicionamiento definida

- Señales táctiles, cabos coloreados, distinguibles por tacto o grosor
- Sistemas Alternativos y aumentativos de comunicación (SAAC)
- Chalecos salvavidas adecuados
- Chalecos termorreguladores
- Sistemas de timón alternativos:
 - Sistema de rueda
 - Sistema de pedales
 - Sistema de varilla
 - Sistema de palancas
 - Sistema de joystick mecánico
 - Volante
- Asientos desplazables ó inclinables
- Reenvíos de controles y desmultiplicación accesibles

3.11. Valoración del papel de la integración-inclusión de las personas con discapacidad en juegos y actividades relacionados con la vela adaptada.

La Integración supone el reconocimiento de las personas con discapacidad a obtener los derechos y oportunidades que no podrían disfrutar en situación de exclusión o segregación, es un paso hacia la inclusión, donde no son las personas las que han de adaptarse al deporte de la vela, sino que ha de ser el deporte de la vela el que se ajusta para dar cabida a las necesidades de todos.

En este contexto la vela adaptada promueve la inclusión y la integración mediante servicios y programas iguales, como pueden ser la organización de campeonatos de vela inclusiva, actividades y juegos integradores e inclusivos, dando derecho a actividades recreativas y deporte organizado que pone en valor la capacidad de las personas.

El desarrollo de esta integración-inclusión, a su vez ha implicado el desarrollo de una línea de integración de los participantes a nivel ocio recreación y a nivel deportivo por parte de las instituciones públicas y privadas, así como de las enseñanzas deportivas adaptándose a la nueva diversidad donde todos y todas han de tener cabida.

Es por tanto que este entorno inclusivo ofrece mayores posibilidades de aprendizaje y desarrollo a nivel global, desarrollando adaptaciones de los medios disponibles por parte de instituciones, formación específica de los profesionales del deporte y generando unos entornos inclusivos asociados a la vela en sus vertientes de ocio-recreación y deporte competitivo.

Tanto la ley 39/2022, de 30 de diciembre, del deporte, a nivel nacional, como las normativas autonómicas incluyen la promoción del deporte inclusivo así como el practicado por personas con discapacidad, y a su vez incluyen el desarrollo de los actores implicados en el proceso, por tanto esto implica una adaptación global con beneficios a nivel instituciones, formadores y alumnos tanto personas con discapacidad como para el resto.

Estos son algunos de los beneficios que aportan y promueven las actividades relacionadas de vela adaptada y vela inclusiva:

- **Igualdad de oportunidades:** todas las personas, independientemente de su capacidad, tienen la oportunidad de participar y disfrutar de la navegación a vela. Disponiendo de las posibilidades para practicarlo y vincularse al mismo.
- **Fomento de la diversidad:** la inclusión de personas con discapacidad enriquece la diversidad en la actividad de vela. La presencia de personas con diferentes habilidades, perspectivas y experiencias fomenta la creatividad y la innovación.
- **Fortalece habilidades emocionales y sociales:** las actividades de vela adaptada promueven la comunicación, la empatía y la cooperación. La interacción entre personas con y sin discapacidad fomenta el entendimiento mutuo y las relaciones positivas.
- **Aumenta la confianza y autoestima:** la vela adaptada proporciona a las personas con discapacidad la oportunidad de demostrar sus habilidades, capacidades y logros en un entorno inclusivo. Lo cual se traslada a la escuela, familia, entorno laboral, etc.
- **Mejora de la salud física y mental:** la participación en actividades de vela mejora la salud física y mental de todos los participantes. El ejercicio,

la exposición al aire libre y al mar, y la integración en un equipo contribuyen al bienestar de los participantes con y sin discapacidad.

- **Liderazgo:** inspirando a otros deportistas con discapacidad a involucrarse en la vela y demostrando sus capacidades le permiten una participación activa con sus intereses, necesidades y decisiones propias.
- **Crecimiento personal y concienciación:** la inclusión de personas con discapacidad en la vela adaptada aumenta la sensibilización y la concienciación sobre las discapacidades y necesidades de adaptación. Fomenta la eliminación de estereotipos y la comprensión y el respeto hacia las personas con discapacidad, creando una meta común.
- **Integración e Inclusión escolar y social:** la vela adaptada puede facilitar la integración de personas con discapacidad en las escuelas y comunidades, promoviendo la aceptación y la participación en actividades escolares, recreativas y deportivas.
- **Desarrollo del sentido de pertenencia a un colectivo:** la vela adaptada crea una comunidad en la que todas las personas son valoradas y respetadas. Los participantes se apoyan mutuamente y se relacionan en un ambiente inclusivo.
- **Especialización de servicios:** tanto instituciones como técnicos y deportistas reciben un feedback, así como un traspaso de conocimiento que permiten una mayor y mejor especialización en los servicios que promueve una mejora permanente en los mismos.
- **Mayor cobertura mediática:** las actividades de vela adaptada, a nivel local, regional y nacional reciben visibilidad mediática apoyada por asociaciones, federación, clubes y sponsors que generan un mayor conocimiento en la sociedad.
- **Reconocimiento Social y Deportivo de los deportistas:** la vela adaptada a través de las competiciones oficiales de vela inclusiva/adaptada a través de RFEV y World Sailing promueve el reconocimiento de los deportistas con discapacidad, también el CSD a través de su programa Deporte Inclusivo II, presenta un apartado para “la comunicación y difusión del deporte inclusivo y sus logros en todos los ámbitos de nuestra sociedad”.

BLOQUE 4. ORIENTA A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD HACIA LA PRÁCTICA DE LA VELA ADAPTADA RECONOCIENDO LA ESTRUCTURA DEL DEPORTE DE LA VELA Y EL DEPORTE ADAPTADO Y LAS FUENTES DE INFORMACIÓN DISPONIBLES.

4.1. Origen e historia de la vela dirigida a personas con discapacidad

A nivel internacional

La vela adaptada empezó a atraer a personas con discapacidad en los años 80. La primera competición internacional de vela para regatistas con discapacidad se celebró en Suiza, se denominó Internacional Handicap Trophy.

El Comité Internacional de Vela para Discapacitados (IHSC) fue fundado en 1988, comenzando entonces a trabajar en la organización de competiciones y foros para promover la navegación para personas con discapacidad. En 1990, la vela hizo su debut como deporte de exhibición en los World Games for Disabled.



La Federación Internacional de Vela (ISAF) reconoció a la IHSC en 1991, que ese mismo año pasó a llamarse Federación Internacional para la Vela para Discapacitados (IFDS).

En 1989 se formó el **Comité Paralímpico Internacional (IPC)** cuyo logotipo es un emblema con tres colores: verde, rojo y azul, que simbolizan la mente, el cuerpo y el espíritu.



La vela se presentó como deporte de exhibición en los Juegos de Atlanta de 1996, únicamente con pruebas para la clase Sonar (embarcación con quilla de tres personas). Se celebraron en Atlanta (Estados Unidos). La vela en los Juegos Olímpicos de verano de 1996 se llevó a cabo en la base en la Sail Harbor Marina en Wilmington Island, al este de Savannah. Para los Juegos Paralímpicos no utilizaron estas instalaciones, sino que se llevaron a cabo en el puerto deportivo de Aqualand en el Lago Lainer del 16 agosto al 25 agosto del año 1996. La distancia entre Savannah y Atlanta fue la causa. Participaron 59 regatistas, 56 hombres y 3 mujeres de 15 países.



Atlanta 96´	Oro 	Plata 	Bronce 
Sonar	Gran Bretaña (GBR): Andy Cassell Kevin Curtis Tony Downs Ian Harrison	Canada (CAN): Kirk Westergaard John McRoberts Kenneth Kelly David Cook	Estados Unidos (USA): Waldo Esparza James Leatherman Christopher Murphy John Ross-Duggan

Fue en las Juegos Paralímpicos de Sydney 2000 donde obtuvo el estatus de deporte paralímpico completo. Incluyéndose en el programa de competición de los Juegos Paralímpicos como deporte de medallas con pruebas para el Sonar (embarcación de quilla



para tres personas) y el 2,4 mR (embarcación de quilla para una sola persona). Es a partir de estos Juegos Paralímpicos por primera vez donde compartiendo base y villa con los Juegos Olímpicos, y a partir de aquí hasta los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016. En distintas fechas, dando un paso importante en la accesibilidad universal, con la supresión de barreras y obstáculos en toda la sede olímpica, para así impulsar la accesibilidad y la igualdad, facilitando la integración social de personas con discapacidad.

Estos Juegos Paralímpicos se celebraron en Sydney (Australia), del 23 al 31 octubre del año 2000. Participaron 62 regatistas, 60 hombres y 2 mujeres.

Sydney 2000	Oro 	Plata 	Bronce 
Sonar	Australia (AUS): Graeme Martin Jamie Dunross Noel Robins	Alemania (GER): Peter Reichl Peter Muentner Jens Kroker	Canadá (CAN): Paul Tingley David Williams Brian MacDonald
2.4mR	Alemania (GER): Heiko Kroeger	Dinamarca (DEN): Jens Als Andersen	Estados Unidos (USA): Thomas Brown

Los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004 se celebraron en el Centro Olímpicos de Vela Agios Kosmas (Grecia) del 18 al 23 de septiembre de 2004. Se disputaron dos pruebas mixtas: 2.4 mR y en clase Sonar. Participaron 19 países con un total de 61 regatistas, 58 hombres y 3 mujeres.



Atenas 2004	Oro 	Plata 	Bronce 
Sonar	Israel (ISR): Benni Vexler Arnon Efrati Dror Cohen	Países Bajos (NED): Mischa Rossen Marcel van de Veen Udo Hessels	Estados Unidos (USA): Jean Paul Creignou John Ross Duggan Bradley Johnson
2.4mR	Francia (FRA): Damien Seguin	Estados Unidos (USA): Thomas Brown	Países Bajos (NED): Thierry Schmitter

Los Juegos Paralímpicos de Beijing 2008 se celebraron en Beijing (China) del 6 al 17 septiembre 2008. Cuya subsele de vela fue en el Centro de Vela Internacional de Qingdao. En estos Juegos se introdujo la clase Skud 18, para potenciar la participación femenina y gran discapacitada. Participaron 25 países con un total de 80 regatistas, 67 hombres y 13 mujeres.



Beijing 2008	Oro 	Plata 	Bronce 
Sonar	Israel (ISR): Benni Vexler Arnon Efrati Dror Cohen	Países Bajos (NED): Mischa Rossen Marcel van de Veen Udo Hessels	Estados Unidos (USA): Jean Paul Creignou John Ross Duggan Bradley Johnson
2.4mR	Canada (CAN): Paul Tingley	Francia (FRA): Damien Seguin	Estados Unidos (USA): John Ruf

SKUD18	Estados Unidos (USA): Maureen McKinnon Nick Scandone	Australia (AUS): Rachel Cox Daniel Fitzgibbon	Canada (CAN): Stacie Louttit John Scott McRoberts
---------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

Los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 se celebraron en Londres (Reino Unido), del 29 agosto al 9 septiembre 2012. Cuya subselección de vela se celebró en Weymouth. No hubo cambios significativos en las tres clases, 2.4 mR, Sonar y Skud 18. Participaron 23 países con un total de 80 regatistas, 65 hombres y 15 mujeres.



Londres 2012	Oro 	Plata 	Bronce 
Sonar	Países Bajos (NED): Udo Hessels Marcel van de Veen Mischa Rossen	Alemania (GER): Jens Kroker Siegmond Mainka Robert Prem	Noruega (NOR): Alexander Wang-Hansen Marie Solberg Per Eugen Kristiansen
2.4mR	Reino Unido (GBR): Helena Lucas	Alemania (GER): Heiko Kroger	Países Bajos (NED): Thierry Schmitter
SKUD18	Australia (AUS): Daniel Fitzgibbon Liesl Tesch	Estados Unidos (USA): Jen French John Creignou	Reino Unido (GBR): Alexandra Rickham Niki Birrell

Los Juegos Paralímpicos de Rio de Janeiro se celebraron en Rio de Janeiro del 7 al 18 septiembre del 2016. Participaron 23 países, en las tres clases de embarcaciones, 2.4 mR, Sonar y Skud 18, fueron 80 regatistas, 65 hombres y 15 mujeres.



Rio 2016	Oro 	Plata 	Bronce 
Sonar	Australia (AUS): Russell Boaden Jonathan Harris Colin Harrison	Estados Unidos (USA): Rick Doerr Hugh Freund Bradley Kendell	Canada (CAN): Paul Tingley Logan Campbell Scott Lutes
2.4mR	Francia (FRA): Damien Seguin	Australia (AUS): Matthew Bugg	Reino Unido (GBR): Helena Lucas
SKUD18	AUSTRALIA (AUS): Daniel Fitzgibbon Liesl Tesch	CANADA (CAN): John McRoberts Jackie Gay	REINO UNIDO (GBR): Niki Birrell Alexandra Rickham

La Federación Internacional de Vela para Discapacitados (IFDS) era miembro afiliado de la Federación Internacional de Vela y era responsable de coordinar la competición de vela paralímpica con el Comité Paralímpico Internacional. Inicialmente, la organización se llamó Fundación Internacional para la Vela para Discapacitados hasta aproximadamente 2008, cuando tuvo que cambiar su nombre debido a la legislación fiscal del país en el que está registrada.

World Sailing integró la Vela para Discapacitados dentro de su estructura organizativa en noviembre de 2014 y estableció el Comité Para World Sailing. Para completar la fusión, la IFDS se disolvió durante la Conferencia Anual de la ISAF de 2015 celebrada en Sanya, China.

En 2015, el Comité Paralímpico Internacional (IPC) anunció los deportes que iban a participar en los Juegos de Paralímpicos de Tokio 2020, y la vela se consideró que no iba a ser uno de ellos. Anunciando que entraban por primera vez el Bádminton y el Taekwondo. Surgió un movimiento a nivel internacional para que se reconsiderase esta postura. Sin embargo, el IPC argumentó que, para la selección de los deportes seleccionados, habían evaluado bajo los mismos criterios a todos los deportes. Suprimiendo la vela y el fútbol 7 porque ambos deportes no tenían una participación mundial según los criterios del IPC. Es decir, el manual del IPC establece que para ser

paralímpico el deporte debe estar ampliamente representado y regularmente practicado en un mínimo de 24 países y tres continentes cuando se trata de deportes de equipo; y en un mínimo de 32 países y tres continentes cuando se trata de deportes individuales. El Para World Sailing no lo vio venir y no pudo hacer nada ante esta decisión. Quedando muchos proyectos paralímpicos de diversos países, que se habían creado para largo plazo, cancelados de manera firme y definitiva.

A nivel nacional

La vela adaptada nace de la iniciativa personal de la Dra. Victoria Fumadó en 1988. Dado que la vela le había aportado mucho a nivel personal y pensó que la vela adaptada tendría muchos beneficios para personas con discapacidad. Comenzó a investigar la situación mundial de la vela adaptada y averiguó que en Holanda y en Londres existían asociaciones que ayudaban a navegar a personas con discapacidad. Visitó las escuelas y después de conocer estas experiencias decidió crear la primera escuela de vela adaptada, dado que nunca había habido una en España. Así fue como, dentro del proyecto de Fumadó, se dio el primer paso de adaptar barcos de vela ligera en España, que en un principio sólo consistió en poner un banco de madera de banda a banda para que las personas que naveguen puedan desplazarse de un lado a otro. Posteriormente, Victoria se puso en contacto con 3 deportistas con diversidad funcional (Manel Amat, Victoria Martínez y Tomás Lozano), los cuales aceptaron el reto de probar el invento, momento a partir del cual se empezó a buscar una base náutica para el proyecto.

Al mismo tiempo se unieron a Victoria, los técnicos Montserrat Renom y Milagros Ahedo, creando así entre las tres en Barcelona el primer equipo de profesionales en esta disciplina.

Dos años después, y ya con una base en el puerto de Barcelona y una pequeña flota adaptada, comenzó en la (Escola de Vela Adaptada) E.V.A la enseñanza para personas ciegas. En esto contribuyó la Fundación ONCE, que transmitió a la escuela sus conocimientos sobre la enseñanza a personas ciegas, para poder crear por primera vez una metodología adecuada para su formación náutica.



Durante los tres años siguientes se fue consolidando una programación cada vez más amplia de cursos orientados a diferentes personas con discapacidad: discapacidad física, discapacidad sensorial y enfermedades minoritarias.

En 1992, durante los Juegos Olímpicos (Barcelona'92), se solicitó la consideración de la Vela Adaptada como deporte paralímpico. Al mismo tiempo se celebró en Barcelona el primer Mundial de Vela Adaptada, en el que participaron, obteniendo excelentes resultados, los regatistas de la E.V.A: Francisco Llobet, Victoria Martínez, Tomás Lozano, María Enciso, Manel Amat, y Celedonia Conesa. La repercusión en los medios de comunicación fue muy importante y con ello, se consolidó toda la actividad.

En el año 1993, se traslada definitivamente la E.V.A. al Puerto deportivo de Aiguadolç (Port de Sitges) en donde también se comenzaron a realizar cursos con el colectivo de personas con discapacidad intelectual. Para ellos, y dirigido a niños-as y jóvenes, se diseñaron y programaron las primeras colonias náuticas de verano accesibles.

Otro gran éxito para este proyecto llegó en 1995 cuando dos de los alumnos, una persona amputada y otra con secuelas de poliomielitis, obtuvieron el título de monitores de vela. Serían los primeros técnicos de vela con discapacidad en España.

La primera tripulación española que participó en unos Juegos Paralímpicos fue en Atlanta 1996, compuesta por Juan San Emeterio, Guillermo Poyán, José María Lastra y Carlos Fernández.

En los Juegos Paralímpicos de Sydney 2000 participó Emilio Fernández Lastra en clase 2,4 mR. En Atenas 2004, en la misma clase lo participó Joaquín Quero. Emilio Fernández Lastra repitió participación en Beijing 2008.

Para los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 participó Francisco Llobet en clase 2.4mR. Carolina López y Fernando Álvarez Ortiz de Urbina consiguiendo dos hitos históricos en clase Skud 18 y con su técnico Vanesa Almeida. Clasifican por primera vez a España en unos Juegos Paralímpicos y obtiene el primer y único Diploma Paralímpico Español con una octava posición. Regatistas procedentes de la cantera del Equipo de Regatas de la Fundación También.



Ilustración 10. Regatistas Fundación También

En 2016, Violeta del Reino participó en los Juegos Paralímpicos de Rio 2016 en clase Skud 18 junto con Sergi Roig. Arturo Montes lo hizo en 2.4 mR y en Sonar, participaron Francisco Llobet, Héctor García y Manuel Gímenez.

Violeta del Reino se ha proclamado varias veces Campeona del Mundo de Hansa 303 en Kiel 2017, Cádiz 2019 y Palermo 2021. Así como, doble Campeona de Europa en Alemania 2018 y Jávea 2020. Regatista del equipo de regatas del Club de vela Port d'Àndratx-Fundación Alex.



Ilustración 11. Campeona del Mundo Violeta del Reino

Rafael Andarias, regatista del Club Náutico de Jávea y gran referente español de 2.4mR. Se proclamó Campeón de Europa en Valencia 2016, finalizó 3º en la World Cup de Hyeres 2018 y finalizó 4º en el ranking mundial 2018.



Ilustración 12. *Rafael Andarias*

Gabriel Barroso de María, regatista de la Fundación También junto con Enrique Vives, regatista del R.C.S Santiago de la Ribera, se proclamaron subcampeones del mundo 2018 en Hansa RS Venture en Sheboygan (Estados Unidos).



Ilustración 13. *Gabriel Barroso*

La Fundación También, entidad sin ánimo de lucro que trabaja desde el año 2000 por la inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte adaptado. Puso en marcha, en el embalse de El Atazar en el año 2003, la primera Escuela de Vela Adaptada en la Comunidad de Madrid para dar la oportunidad de aprender a navegar a personas con discapacidad física, psíquica y/o sensorial. Impulsa además la creación de otras escuelas adaptadas en enclaves de la costa española como la de Murcia,

anteriormente en el Real Club Náutico de Denia en el año 2006. Cuenta con una de las mayores y más completas flotas de veleros adaptados: Hansa 303, 2.4 mR y Raqueros.



Ilustración 14. Embarcación y logotipo Fundación También

Hay que hacer una mención muy especial y valorar la aportación a todos los niveles a la Fundación También a la vela adaptada en España. Por su incesante actividad, organizando cursos de iniciación y perfeccionamiento y regatas. Por facilitar el material y embarcaciones adaptadas necesarias a cualquier club, regatistas, asociación y federación, así como, por asesorar y prestar asistencia técnica a todas las personas con discapacidad interesadas y sus familias de toda España. Por formar voluntarios y personal especializado. Por la labor de difusión de la vela adaptada mediante exhibiciones, ferias, charlas, congresos, exposiciones o foros. Y por supuesto a su constante labor de desarrollo de la vela adaptada e inclusión para personas con discapacidad, no sólo a través de Vela, sino a través de otros deportes como el Esquí, Surf, Escalada, Pádel, Piragüismo, Bicicleta, Sitwake, Curling, Fútbol y Multideporte base.

Por otro lado, también es necesario reconocer la importante labor de apoyo, de patrocinio y de financiación de Iberdrola, que ha permitido el acceso a la vela adaptada muchas personas con discapacidad y a el desarrollo de la carrera deportiva de muchos regatistas con discapacidad.

4.2. Estructura del deporte de vela adaptada dentro de la organización nacional e internacional del deporte de la vela.

World Sailing es la Federación Internacional (FI u máximo organismo deportivo internacional) de vela, incluida la vela para personas con discapacidad (navegación adaptada). World Sailing alienta a todas sus Autoridades Nacionales Miembros (MNA), también denominadas Federaciones Deportivas Nacionales a apoyar el desarrollo de navegantes con discapacidades y regatas para personas con discapacidad.

World Sailing representa a las Autoridades Nacionales Miembro (MNA) de 140 países con el objetivo de hacer crecer el deporte de la vela y arbitrar campeonatos en todo el mundo.

World Sailing se reúne todos los años para las Reuniones de Mitad de Año y la Conferencia Anual, que incluye la Asamblea General Anual.

La Asamblea General de World Sailing se lleva a cabo cada cuatro años, donde los funcionarios, miembros del consejo y miembros del comité de World Sailing se retiran automáticamente y se eligen nuevos representantes para sus funciones.

Las Autoridades Nacionales Miembro (MNA) se reúnen a título oficial una vez al año en la Asamblea General Anual durante la Conferencia Anual, donde se debaten y votan las presentaciones y recomendaciones de los Comités y Comisiones de expertos.

World Sailing nombra comités para considerar propuestas de cambios en áreas políticas importantes.

Cada Comité debe:

- Estar integrado por hasta 15 miembros y que son nombrados en reunión de Asamblea General, una vez cada cuatro años;
- Reunirse en persona una vez al año en la Conferencia Anual para discutir las propuestas de cambio presentadas por los miembros (cualquier persona que desee expresar una opinión puede hacerlo a través de un miembro de World Sailing);
- Hacer recomendaciones al Consejo sobre si las Presentaciones deben aprobarse, rechazarse o aplazarse;

- Puede tener subcomités para centrarse en áreas especializadas.

Existen 9 Comités y 10 Subcomités:

- Comité de Autoría
- Comité de Constitución
- Comité de Desarrollo y Regiones
- Subcomité de Juegos Regionales
- Comité de Equipo
- Subcomité de Reglas de Equipo
- Comité de eventos
- Subcomité de Match Racing
- Subcomité de Regatas por Equipos
- Subcomité de Eventos Juveniles
- Comité Oceánico y Offshore
- Subcomité de Reglamentos Especiales
- Comité Para World Sailing
- Comité de Oficiales de Regata
- Subcomité de Jueces Internacionales
- Subcomité Internacional de Medidores
- Subcomité Internacional de Árbitros
- Subcomité de gestión de regatas
- Comité de Reglas de Regatas

El Comité de Para World Sailing deberá:

- Recomendar al Consejo la política (y las acciones de implementación), incluida la selección de pruebas y equipamiento para el programa de Vela Paralímpica.
- Recomendar al Consejo la política (y las acciones de implementación) que se utilizarán en el Campeonato Para Mundial de Vela y otros eventos Para World Sailing.

- Desarrollar y monitorear el Sistema de Clasificación de Para World Sailing.
- Actuar de enlace directo con el personal de World Sailing en asuntos del Comité Paralímpico Internacional.
- Monitorear las actividades de los regatistas Paralímpicos y ayudar a World Sailing y sus comités en la administración del programa de clasificación de Para World Sailing, instrucción y evaluación de clasificadores, y hacer recomendaciones al Comité de Oficiales de Regata sobre el nombramiento y administración de Clasificadores Internacionales.
- Promover, evaluar y apoyar programas para la vela paralímpica dirigidos por las Autoridades Nacionales Miembros.
- Decidir los criterios y asesorar sobre el desarrollo de equipos, ayudas y adaptaciones para los formatos de Para Vela y Vela Paralímpica.
- Actuar de enlace con todos los demás comités pertinentes de World Sailing según sea necesario o apropiado para garantizar la coherencia entre los procesos y actividades de World Sailing con la Para Vela y la Vela Paralímpica.
- Nombrar a los representantes del Comité Para World Sailing ante el Comité de Equipamiento, el Subcomité de Reglas de Equipamiento y el Subcomité de los Juegos Regionales.

La Real Federación Española de Vela dispone de un comité de Vela Adaptada, llamada Comité Deporte Inclusivo, que se reúne una vez al mes como mínimo. Principalmente, el Comité decide los calendarios anuales de regatas y se llevan a cabo proyectos para fomentar la vela adaptada en España. Cada año varían los proyectos, dándole estructura y solidez dentro de la Real Federación Española de Vela a la Vela Adaptada como una clase más. Donde los regatistas con discapacidad se ven representados, escuchados y tienen voz propia.

4.3. Relación entre las Federaciones Internacional y Nacional de Vela, el Comité Paralímpico Internacional, el Comité Paralímpico Español y las Federaciones Internacional y Nacional de Personas con Discapacidad.

Existe un paralelismo entre las estructuras de las Federaciones y Comités internacionales y nacionales.

Federaciones Internacionales y Nacional de Vela

World Sailing está representado por Asociaciones Nacionales Miembro (MNA) de 140 países, entre ellos la Real Federación Española de Vela, con el objetivo de hacer crecer el deporte de la vela y arbitrar todos los campeonatos en todo el mundo. La Real Federación Española de Vela forma parte de la organización dentro de una de las ramas con el resto de Asociaciones Nacionales Miembro. Las cuáles se reúnen a título oficial una vez al año en la Asamblea General Anual durante la Conferencia Anual, donde se discuten y votan las presentaciones y recomendaciones de los Comités y Comisiones de expertos. Las Asociaciones Nacionales Miembro son responsables del proceso de toma de decisiones que rige el mundo de la navegación.

Las Asociaciones Nacionales Miembro de World Sailing (MNA) mantienen una relación de afiliación con sus respectivos Comités Paralímpicos Nacionales. Éstas a su vez tienen relaciones con otras organizaciones deportivas nacionales para personas con discapacidad que se ocupan de un tipo de discapacidad (es decir, ceguera, discapacidad intelectual, parálisis cerebral, etc.).

En 1968 varias asociaciones que aunaban a deportistas con diferentes discapacidades constituyeron la Federación Española de Deportes de Minusválidos.

A mediados de los años 80, la ONCE crea el Negociado de Deportes, con el propósito de sentar las bases de organización de competiciones propias y con dos objetivos claros: conseguir mejores resultados y aumentar la población deportiva dentro de su colectivo de personas afiliadas.

Es con la publicación de la Ley 10/90, de 15 de octubre, del Deporte, cuando se produce la desaparición de la Federación Española de Deportes para Minusválidos y la

progresiva constitución de cinco federaciones diferenciadas según la tipología de la discapacidad de las personas que practican deporte: intelectual, física, parálisis cerebral y daño cerebral adquirido, auditiva y visual. En este marco, la ONCE impulsa la creación de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), que es reconocida por el Consejo Superior de Deportes e inscrita en el Registro de Entidades Deportivas el 27 de julio de 1993.

A lo largo de los años, la relación entre estas federaciones ha avanzado y se ha ido consolidando, hasta lograr una colaboración habitual que se pone de manifiesto en la coordinación entre ellas, la puesta en común de temas de interés general y la organización conjunta de los Campeonatos de España de diferentes modalidades deportivas.

En el año 2009, la Real Federación Española de Vela y la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física acordaron la normalización de una serie de deportes, integrando el deporte adaptado al estándar, con el fin de que se refundan en una misma representación deportiva internacional, en aquel momento la ISAF y la IFDS. Para ejecutar las directrices de aquel Plan Deportivo, denominado Vela Para Todos 2012. El objetivo de este plan deportivo de 4 años fue conformar un equipo paralímpico en clase 2.4 mR y Skud 18, promocionando a su vez para los Juegos Paralímpicos de Rio 2016, la clase Sonar. Así como, lograr el mejor resultado en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012.

Comité Paralímpico Internacional de Vela y el Comité Paralímpico Español

El Comité Paralímpico Internacional (IPC) es una organización sin ánimo de lucro fundada en 1989. Las principales responsabilidades del IPC son apoyar a sus más de 200 miembros a desarrollar el Para deporte, entre ellos el Comité Paralímpico Español, y promover la inclusión social, garantizar la realización y organización exitosa de los Juegos Paralímpicos. La membresía reúne a Comités Paralímpicos Nacionales (CPN), Federaciones Internacionales (FI), entre ellas, World Sailing, Organizaciones Regionales y Organizaciones Internacionales de Deportes para Discapacitados (IOSD).

El Comité Paralímpico Español es una asociación sin fines de lucro, dotada de personalidad jurídica, cuyo objeto consiste en el desarrollo del Movimiento Paralímpico y la difusión de sus ideales. En atención a este objeto, el Comité Paralímpico Español es

declarado de utilidad pública. Forman parte del Comité Paralímpico las catorce federaciones deportivas españolas con modalidades incluidas en el programa oficial de los Juegos Paralímpicos, así como dos federaciones no paralímpicas, que cuentan con actividad de alta competición para personas con discapacidad, una de ellas es la Real Federación Española de Vela.

4.4. Special Olympics y otras organizaciones.

El camino hacia la navegación para personas con discapacidad intelectual ha sido principalmente a través de programas de participación como Sailability y los Special Olympics.

4.4.1. Sailability

Es más un “movimiento” que una organización, al no tener un organismo internacional. Sailability es un programa en algunos clubes náuticos que ofrece un nivel adicional de apoyo, una red establecida de voluntarios y equipo para ayudar a personas de todos los niveles a iniciarse en la navegación. Es un programa internacional introducido por primera vez en Australia en la década de 1990, que ha crecido hasta estar disponible en numerosos países, como Australia, Bélgica, Canadá, Francia, Grecia, Hong Kong, Hungría, Indonesia, Irlanda, Italia, España, Japón, Holanda, Nueva Zelanda, Filipinas, Singapur, Suiza, Emiratos Árabes, y Reino Unido.



Cada club que ofrece un programa de navegación tiene un Coordinador de vela que es un punto de contacto para las personas que quieren saber más. Cuentan con el apoyo de un equipo de voluntarios apasionados por dar la bienvenida a la navegación a personas de todos los niveles.

Sailability es uno de los programas que puede brindar a personas de todos los niveles la oportunidad de alcanzar su potencial al ofrecer un camino progresivo con niveles incrementales de logros en el deporte. Las personas pueden descubrir su propio camino en la vela a través de:

- Aprender las habilidades básicas a través de un programa Sailability o Discover Sailing inclusivo.
- Navegar con regatistas experimentados en una variedad de embarcaciones adecuadas.
- Participar en competiciones de clubes inclusivos.
- Obtener la formación y titulación de Técnico.
- Competir en concursos inclusivos (Territoriales, Nacionales e Internacionales)
- Competir en competiciones específicas de discapacidad (Nacionales e Internacionales)

4.4.2. *Special Olympics*

Es la organización deportiva más grande del mundo para niños-as y adultos con discapacidad intelectual. Ofrece entrenamiento deportivo y actividades durante todo el año en una variedad de deportes de tipo Olímpico para niños y adultos con discapacidad intelectual, brindándoles oportunidades continuas para desarrollar su aptitud física, demostrar coraje, experimentar alegría y participar en un compartir dones, habilidades y amistad con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.



El poder transformador de los deportes para infundir confianza, mejorar la salud e inspirar un sentido de competencia es el núcleo de lo que hacen los Special Games. Desde las detalladas guías de entrenamiento que ofrecen en muchos idiomas hasta los atentos oficiales de los Juegos Internacionales, la atención se centra en deportes reales, competencias reales y logros reales.

En los Special Games, el poder y la alegría del deporte cambian el enfoque hacia lo que los atletas PUEDEN hacer, no lo que no pueden hacer. La atención a las discapacidades se desvanece. En cambio, se ven los talentos y habilidades de los atletas y se aplaude por todo lo que pueden hacer. Con muchas formas de participar en sus comunidades y muchas formas de demostrar quiénes son realmente. El juramento del

atleta Special Games es “Quiero Ganar, pero si no lo consigo, dejadme ser valiente en el intento”

Existen en torno a 5 millones de participantes y socios de diversos deportes en 172 países. Todos los días se celebran competiciones de Olimpiadas Especiales en todo el mundo, incluidas competiciones locales, nacionales y regionales, lo que suma más de 100.000 eventos al año. Al igual que el Comité Paralímpico Internacional, la organización de los Special Olympics está reconocida por el Comité Olímpico Internacional; sin embargo, a diferencia de los Juegos Paralímpicos, los Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales no se celebran el mismo año ni junto con los Juegos Olímpicos.

Los Special Olympics World Games son un evento importante organizado por el Comité de los Special Olympics. Los Juegos Mundiales alternan entre juegos de verano e invierno, en ciclos de dos años, y se repiten cada cuatro años. La primera edición de Juegos se celebró el 20 de julio de 1968 en Chicago, Illinois con cerca de 1.000 atletas de Estados Unidos y Canadá. La participación internacional se amplió en los Juegos posteriores.

4.4.3. *Virtus*

Virtus es la reconocida Organización Internacional del Deporte para personas con Discapacidad (IOSD), que rige la elegibilidad de los atletas con discapacidad intelectual, la competencia de élite y el desarrollo deportivo. Durante la próxima década hasta 2030, Virtus se compromete a defender la inclusión en el deporte y construir caminos de élite para que más atletas con discapacidad intelectual compitan en los niveles más altos del deporte internacional. Divide su enfoque entre apoyar a sus afiliados nacionales, promover sus propios eventos y apoyar a las Federaciones Deportivas Internacionales para incluir a atletas con discapacidad intelectual en sus programas. Es miembro fundador del Comité Paralímpico Internacional.



Formada en 1986, Virtus (anteriormente INAS-FID) ha crecido de 14 miembros a más de 500.000 atletas de más de 90 naciones de todo el mundo en Europa, África, Asia, América del Norte, del Sur y Central y Oceanía.

En 2020, el programa deportivo Virtus incluyó 15 eventos anuales que abarcan deportes de verano e invierno con más de 7.000 atletas registrados para competir a nivel internacional.

Virtus ahora tiene la vista puesta en una mayor participación en el movimiento Paralímpico en París 2024, Los Ángeles 2028 y más allá, a través de los Virtus Global Games cuatrienales celebrados el año anterior a cada Juegos Paralímpicos.

En 2009, la Asociación Internacional de Vela para personas con discapacidad (IFDS) decidió alinearse con Virtus para ayudar a desarrollar oportunidades para este grupo de atletas. Posteriormente, World Sailing ha establecido un Memorando de Entendimiento con Virtus. El primer Campeonato de Para vela para personas con discapacidad intelectual se celebró en Southport, Australia, en noviembre de 2022. World Sailing está desarrollando estrategias para hacer crecer el deporte de la vela para este grupo de regatistas.

4.5. Los programas de difusión y desarrollo de actividades de vela adaptadas dirigidas a personas con discapacidad a través de federaciones territoriales de vela y federaciones territoriales de personas con discapacidad física.

Se encuentran realizando programas de difusión y desarrollo a través de federaciones territoriales de vela en varias comunidades.

En Canarias a través de una iniciativa del Cabildo de La Palma, Fundación DISA y la Real Federación Canaria de Vela, en la Isla de La Palma. Realizando cursos de iniciación y perfeccionamiento de vela adaptada en un proyecto denominado “Una Isla Adaptada”. Este proyecto está enfocado para promover la vela entre personas con discapacidad, enfermedad mental y víctimas de violencia de género.

En la Comunidad Valenciana, se encuentra en desarrollo la escuela de vela adaptada municipal en La Marina de Valencia, gestionada por la Federación de Deportes Adaptados de la Comunidad Valenciana. Ofrecen cursos de iniciación para personas con discapacidad.

En Cataluña, la Federación Catalana de Vela junto con la Secretaria General de Deporte y los clubs náuticos adheridos, tienen en pleno desarrollo un proyecto denominado “Vela inclusiva en familia”. Proyecto dirigido a niños-as y jóvenes con diversidad funcional fomentando a través del deporte de la vela su autonomía y refuerzan su vínculo con sus familias. Los Club Náuticos que están desarrollando este proyecto son Club Vela Palamós, Club náutico la Escala, Club Náutico el Masnou, Club Vela Mataró, Club Náutico Arenys de Mar y Grupo de Deportes Náuticos Roses.

4.6. El papel del tejido asociativo de personas con discapacidad en la difusión de la práctica de la vela adaptada.

No es hasta la última parte del siglo XX cuando las instituciones públicas comienzan a apoyar con mayor claridad e interés la práctica deportiva adaptada, facilitando la organización en clubes, buscando un mayor apoyo, difusión y financiación para las competiciones. Del mismo modo, no debemos olvidar la importancia de la práctica deportiva no competitiva, en la que el deporte adaptado es una herramienta eficaz para el disfrute y el ocio de personas con discapacidad, y con el que muchos regatistas con discapacidad se identifican. En la actualidad se encuentran en funcionamiento numerosas escuelas de vela adaptada, repartidas por toda la geografía española. Fundamentalmente Clubs Náuticos y asociaciones se encuentran desarrollando Jornadas de navegación e inclusión, Vela escolar para niño/as de Educación Especial, cursos de iniciación, cursos de perfeccionamiento y varias cuentan con equipos de regatas.

Comunidades como Canarias, Andalucía, Cataluña, Murcia, Islas Baleares, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Galicia, cuentan con un tejido asociativo que permite la multiplicación de escuelas y competiciones en las diferentes disciplinas. Fundamentalmente en clase Hansa 303.

En Cataluña se localiza en:

- **Club Vela Palamós:** Se encuentran desarrollan el Proyecto “Vela Inclusiva en familia”, Jornadas con asociaciones, Vela escolar para niños-as de Educación Especial, cursos de iniciación y perfeccionamiento y equipo de regatas.

- **Club Náutico la Escala:** Desarrollan el Proyecto “Vela Inclusiva en familia”. Jornadas con asociaciones, cursos de iniciación y perfeccionamiento, y equipo de regatas.
- **Club Náutico Masnou:** Desarrollan el proyecto “Vela Inclusiva en familia”.
- **Club Náutico Blanes:** Desarrollan jornadas con asociaciones de personas con discapacidad.
- **Centro Municipal de Vela:** Se encuentran desarrollando jornadas con asociaciones de personas con discapacidad, cursos de iniciación y perfeccionamiento.
- **Grupo de deportes Náuticos de Roses:** Realizan jornadas con asociaciones de personas con discapacidad. Y desarrollan el proyecto “Vela Inclusiva en familia”.
- **Club Náutico Arenys de Mar:** Desarrollan el Proyecto “Vela inclusiva en familia”.
- **Club Vela Mataró:** Desarrolla el proyecto “Vela Inclusiva en Familia”. Realizando también un proyecto junto con la Diputación de Barcelona con jornadas de vela adaptada con asociaciones. Jornadas de vela escolar para niños-as de Educación Especial.
- **Escuela de Vela Adaptada:** Ubicada en el Port de Sitges Aiguadolç desde el año 1988. Realizando jornadas con asociaciones de personas con discapacidad y riesgo de exclusión social. Realizando campus inclusivos para niños-as y cursos de iniciación de vela adaptada.
- **Club Náutico Vilanova:** Se encuentran desarrollando Jornadas con asociaciones de personas con discapacidad.

En Galicia se localizan en:

- **Real Club Náutico Sanxenxo:** Se encuentran desarrollando jornadas con asociaciones de personas con discapacidad.
- **Monte Real Club de Yates:** Desarrollan jornadas con asociaciones de personas con discapacidad, con mujeres víctimas de maltrato de género e

hijos, niños-as/jóvenes con problemas de conducta y niños-as tutelados por la Xunta de Galicia.

En Canarias se encuentra:

- **Real Club Náutico de Gran Canaria:** Desarrollan jornadas de iniciación con asociaciones de personas con discapacidad. Las personas interesadas realizan un curso de perfeccionamiento para recalar en el Equipo de Regatas. El tratamiento del equipo es igual que otra clase más de la escuela. La escuela de vela del club, junto con la Fundación También, se apoyan y se coordinan para sacar adelante cursos de iniciación, perfeccionamiento y sus equipos de regatas.

En Andalucía se encuentra:

- **Club de Mar Almería:** Se desarrollan jornadas con asociaciones. La escuela de vela, junto a la Fundación También, organizan cursos de iniciación y perfeccionamiento.

En Islas Baleares se encuentra:

- **Club Vela Port d'andratx - Fundación Alex:** Se encuentran desarrollando un programa de iniciación, perfeccionamiento y dispone de un equipo de regatas de vela adaptada, también realizan bautismos y jornadas con asociaciones. El Club de Vela Puerto de Andratx desarrolla esta actividad de vela adaptada como una sección más dentro de la escuela de vela.

4.7. Las principales fuentes de información sobre las actividades de vela adaptada dirigidas a personas con discapacidad.

Como principales fuentes de información destacan la Fundación También, donde desarrollan programas de iniciación y perfeccionamiento, multiactividad con varios deportes incluyendo vela, campamentos para niños-as y adolescentes de vela adaptada como una de sus actividades y cuenta con un equipo de regatas donde participa en diversas

competiciones. Así como, en otros deportes donde se pueden destacar el esquí adaptado, pádel, parasurf, escalada, fútbol, piragüismo, bicicleta, sitwake, curling y multideporte base. La Escuela permanente de Vela Adaptada en época estival está situada en las instalaciones de la Marina de Cervera, en el Embalse del Atazar, (Sierra Norte de Madrid). La Fundación traslada su escuela, durante la temporada de invierno, al Club de Mar Almería y al Real Club Náutico de Gran Canaria, donde realizan cursos de iniciación y perfeccionamiento de vela.



Ilustración 15. Logo Fundación También

La Fundación Alex ubicada en Barcelona apoya activamente con la Escuela de Vela Inclusiva en el Club de Vela Puerto de Andratx. Se encuentran desarrollando un programa de iniciación, perfeccionamiento y dispone de un equipo de regatas de vela adaptada, También realizan bautismos y jornadas con asociaciones. El Club de Vela Puerto de Andratx desarrolla esta actividad de vela adaptada como una sección más dentro de la escuela de vela. La Fundación Alex además de la inclusión de personas con discapacidad a través de la vela, también lo fomenta en disciplinas como el Hockey y el Fútbol.



Ilustración 16. Logo fundación Alex

En la Manga del Mar Menor se encuentra la escuela de vela adaptada ADA Mar Menor desde el año 2017 con sede en el Mar Menor. Donde desarrollan jornadas con asociaciones de personas con discapacidad, cursos de formación y perfeccionamiento y un equipo de regatas.



Ilustración 17. Logo A.D.A. Mar Menor

4.8 La integración a través de las escuelas de vela adaptada.

Escuelas de Vela

Se debe resaltar la importancia de ayudar a las personas con discapacidad e integrarlas en los clubs náuticos. Es fundamental esta interacción con el resto de los miembros del club. Incluyendo la vela adaptada como otra clase o modalidad más dentro del programa de una escuela de vela. Muchas federaciones, asociaciones y fundaciones trabajan persiguiendo este objetivo y buscando la integración social de las personas con discapacidad física, intelectual o sensorial a través del deporte, llegando en muchos casos a la inclusión completa.

Regatas Internacionales Inclusivas

Los regatistas paralímpicos y olímpicos llevan varios años compitiendo juntos en varias regatas y eventos.

Sail Melbourne es una de las principales regatas de clases olímpicas y clases invitadas de Australia, se celebra cada año en Port Phillip, Victoria. Fue en Sail Melbourne 2023 cuando se incluyó la clase 2.4mR por primera vez compartiendo espacio al tiempo con el resto de clases olímpicas e invitadas. Se celebró un Mundial IFDS para personas con discapacidad de alto nivel en Liberty en 2004, y los 2.4mR y SKUD 18 participaron desde 2006. Sail Melbourne ahora incorpora el Campeonato Australiano de Para Vela anual con resultados de los para regatistas clasificados extraídos de los resultados de la flota Open.

La Regata de Clases Olímpicas de Miami también incluyó el 2,4mR y el Sonar de principios de la década de 2000 y añadió el SKUD 18 en 2006.

Las clases de regatistas con discapacidad se empezaron a integrar en regatas europeas a finales de la década de 2000.

La serie de la Copa del Mundo de Vela fue establecida por World Sailing (entonces ISAF) en 2008-2009 con eventos en Melbourne, Miami, Palma de Mallorca, Hyères, Medemblik y Weymouth. Las regatas de Parasailing se incluyeron en la mayoría de las sedes, pero no en todas. Logrando así una inclusión por completo las regatas de vela paralímpica, en el mismo sitio y al mismo tiempo, con la vela olímpica. Compartiendo campo de regatas, puerto, explanada, etc, así como, Oficiales de Regata, Jueces y Medidores, etc. Más que integración fue sumergirse en una inclusión plena.

Resulta realmente inspirador para los regatistas olímpicos y paralímpicos esta cercanía y compartir esta experiencia vital. Es una ayuda mutua en su afán de superación y sacrificio, aumento de la autoestima, constancia y de normalización de la discapacidad, para que se produzca una inclusión con garantías. Dado que, si esta situación no se produjera, la indiferencia, los prejuicios, el desconocimiento, la discriminación y la sobreprotección seguirían frenándola.

La serie de la Copa del Mundo disminuyó ligeramente alrededor de 2020, pero continúa con un número menor de regatas y con ello, menos oportunidades para los regatistas con discapacidad.

La Parasailing ahora está incluida en el circuito EuroSAF y la Para Vela se incluyó en el Campeonato Mundial de Vela de 2023 en La Haya, donde competían todas las clases olímpicas.

Cuando se anunció en 2016 que la vela no estaba incluida en el Programa de Deportes Paralímpicos a partir de 2020 y el flujo de financiación para World Sailing y las Organizaciones Deportivas Nacionales se agotó. World Sailing necesitó identificar una estrategia diferente para mantener el programa de competición anual. Antes de La Haya este año, el Campeonato Mundial Combinado de Para Vela 2019 en Puerto Sherry fue la

última vez que todas las principales clases de Para Vela identificadas por World Sailing compitieron juntas en un solo evento.

Mientras tanto, el Campeonato Mundial Anual de Para Vela se ha celebrado junto con el Campeonato Mundial Open de clase individual y los resultados de Para Vela se extraen de los resultados de la flota Open. Esto ha reducido la cantidad de eventos a los que los regatistas deben asistir para seguir siendo competitivos a nivel internacional y ha reducido el costo de organizar campeonatos. Si bien la vela sigue excluida del programa de deportes paralímpicos, la estrategia actual es continuar con este enfoque para los campeonatos anuales y cada cuatro años combinarlo con las clases olímpicas para los Campeonatos Mundiales de Vela.

El deporte también ha visto el surgimiento de campeonatos y eventos inclusivos en los últimos años. Junto con los regatistas clasificados según las Reglas de Paraclasificación de World Sailing, estos eventos también incluyeron a regatistas cuyas discapacidades no están cubiertas por las Reglas de Paraclasificación junto con regatistas que no tienen ninguna discapacidad. Regatistas de todas las edades y habilidades compiten juntos, entre sí y disfrutan del ambiente social inclusivo en tierra. En Alemania se han celebrado varios eventos y está previsto un Campeonato Mundial Inclusivo en Weymouth en 2024 con hasta 10 categorías diferentes.

Referencias

[1] National Center for Access Unlimited



MÓDULO MED-VEVE 205 – VELA ADAPTADA

Ciclo final Técnico Deportivo en Vela Ligera

Desarrollo de temario

Versión 1.0