



## PAUTES DE COMUNICACIÓ AMB PERSONES AMB DISCAPACITAT VISUAL

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

### Terminologia

**B** = Blind, paraula anglesa que significa persona cega.

**B1** = Persona cega

**B2** = Baixa visió

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

**G1** = Guia del davant, és el que porta la veu cantant i dóna les instruccions.

**G2** = Guia del darrere, fa de timoner.

### Alçada dels obstacles

0 - 20 cm = alçada "normal" dels obstacles per muntanya. Direm simplement "**graó**".

20 - 30 cm = mig. Direm "**graó mig**" (tant de pujada com de baixada)

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

## CONCEPTES BÀSICS DE COMUNICACIÓ AMB PERSONES CEGUES O BAIXA VISIÓ

### Tècnica de la barra direccional

<i>VERBAL</i>	<i>GESTUAL</i>	<i>DESCRIPCIÓ</i>
<b>SOM-HI</b>	Dos tocs	Instrucció per posar en marxa la progressió de la barra
<b>PAREM</b>	Dos tocs	Instrucció per aturar la progressió de la barra
<b>GRAÓ MUNT</b>	Barra puja	Instrucció per informar d'un graó de pujada. El B situa el bastó en el graó i mesura l'alçada.
<b>GRAÓ VALL</b>	Barra baixa	Instrucció per informar d'un graó de baixada. El B situa el bastó en el graó i mesura l'alçada.
<b>GIR DRETA / ESQUERRA</b>	Obertura barra	El G1 orienta la barra entrant en el gir, el G2 l'obra en sentit contrari (fa de timó) per situar correctament al B.
<b>AIXECAR PEUS</b>	Fer pas més alt	El B fa les passes més altes per evitar els obstacles per terreny abrupte.
<b>PAS ESTRET</b>	Passos en línia	El B fa passos en fila índia, un peu davant l'altre, per evitar obstacles laterals.
<b>CAP</b>	Abaixar el cap	El B abaixa el cap mirant al terra per evitar els obstacles aeris (branques, pals, fils,...)
<b>GUAL</b>	Baixada / pujada	Instrucció per informar d'un pas de baixada i pujada curt i seguits. També conegut com a "reguerot"
<b>BAMP</b>	Pujada / baixada	Instrucció per informar d'un pas de pujada i baixada curt i seguit. També conegut com "esquena d'ase"
<b>ESCURÇAR / ALLARGAR BARRA</b>	Adaptar barra	Per corriols estrets es recomana escurçar la barra per encarar millor els girs o ziga-zagues. Per camins amples i sense obstacles es recomana allargar la barra.
<b>PIVOTATGE</b>	Gir de 180°	Volta de 180° dels 3 membres. El G1 passa a G2 i viceversa. També es coneix com "capicular"
<b>APUNTAR BASTÓ</b>	Fixar bastó en un punt	Situar el bastó del B damunt l'obstacle a superar o en el punt exacte on posar el peu del B per superar-lo.
<b>CANVI DE BARRA</b>	Canviar de cantó	S'alliberen dragoneres i el G1 aixeca la barra dient 1,2,3. Es canvia de mà, i dient 1,2,3 de nou s'abaixa la barra i es tornen a fixar les dragoneres La barra sempre ha d'anar situada en el cantó de la vall, i el bastó en el cantó de muntanya.