

2024

#BEACTIVE DAY

GUÍA DE ACCESIBI- LIDAD

Mejorar la accesibilidad a
la actividad física para las
personas con discapacidad

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

europe active
MOVING PEOPLE · MOVING SOCIETY · MOVING EUROPE

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

ÍNDICE

01 INTRODUCCIÓN	4
02 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?	5
03 COMPRENDER LAS DISCAPACIDADES	7
3.1 Acerca de las discapacidades en Europa	8
3.2 Tipos de discapacidades y sus retos para la actividad física	11
04 ESTRATEGIAS PARA LA INCLUSIÓN	13
4.1 Accesibilidad física	14
4.2 Instalaciones inclusivas	16
4.3 Programas y servicios	21
05 COMPROMISO Y DIVULGACIÓN	22
5.1 Participar de manera eficaz con la comunidad de personas con discapacidad	23
5.2 Establecer alianzas con organizaciones locales y grupos de defensa de las personas con discapacidad	24
06 CONCLUSIÓN	26
07 RECURSOS Y LECTURAS ADICIONALES	27
08 ACERCA DEL PROYECTO #BEACTIVE DAY 2024	29



AGRADECIMIENTOS

Esta guía se ha elaborado en el marco del proyecto **#BEACTIVE DAY 2024**, cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido ha sido desarrollado por Gunta Anca, de [SUSTENTO](#), la organización paraguas de Letonia para las organizaciones de personas con discapacidad, con el apoyo y las contribuciones del consorcio, tras un taller colaborativo sobre el tema.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a un grupo diverso de expertos, miembros de la comunidad y organizaciones cuyas valiosas contribuciones han sido fundamentales para la elaboración de esta guía de inclusión. Sus conocimientos, ideas y experiencias reales han enriquecido el contenido y han garantizado que sea práctico y empoderador.

Queremos expresar nuestro especial agradecimiento a los defensores de las personas con discapacidad que han compartido sus experiencias personales y los retos a los que se enfrentan para acceder a las actividades físicas. Sus historias ponen de relieve la urgente necesidad de prácticas más inclusivas y han inspirado las recomendaciones de esta guía.

También queremos expresar nuestro agradecimiento a las diversas organizaciones especializadas en los derechos de las personas con discapacidad y el acceso a las actividades físicas y el deporte. Sus continuas investigaciones y esfuerzos de defensa proporcionan una base sólida para comprender las barreras a las que se enfrentan las personas con discapacidad y las mejores prácticas para eliminar estos obstáculos.

Además, agradecemos a los profesionales del fitness que han implementado programas inclusivos y han aportado sus comentarios sobre estrategias eficaces y áreas de mejora. Su experiencia práctica ha sido fundamental para dar forma a soluciones prácticas que pueden aplicarse en diferentes entornos.

Por último, damos las gracias a los organismos de financiación gubernamentales y no gubernamentales que apoyan los proyectos de inclusión. Su compromiso con la promoción de la igualdad en la actividad física, el fitness y el deporte permite llevar a cabo iniciativas que pueden tener un impacto duradero en la comunidad.

Esta guía es un testimonio del poder de la colaboración y el compromiso compartido para mejorar la accesibilidad a las actividades físicas para todos, en particular para las personas con discapacidad.



01 INTRODUCCIÓN



OBJETIVO

El objetivo de esta guía es subrayar la importancia vital de la inclusión en las actividades físicas, especialmente para las personas con discapacidad. **La actividad física es un aspecto fundamental de la salud, el bienestar y la socialización de todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas. Sin embargo, las personas con discapacidad suelen encontrar importantes barreras que limitan su participación** en el deporte, el fitness y las actividades físicas. Esta guía tiene por objeto abordar estas barreras proporcionando soluciones prácticas y estrategias que promuevan la accesibilidad y la inclusión. El objetivo final es **garantizar que las actividades físicas sean acogedoras y accesibles, permitiendo a las personas con discapacidad participar plenamente y beneficiarse en igualdad de condiciones.**



VISION

Esta guía se ha elaborado con la visión de que todas las personas, independientemente de su género, origen étnico, cultural o económico, orientación sexual o identificación de género, capacidad o discapacidad, tiene derecho a participar en actividades físicas que mejoren su salud. Esta guía promueve el poder de la actividad física para salvar diferencias y unir a las personas, y se esfuerza a inspirar nuevos estándares de inclusión en el sector.

Nuestra organización se compromete a fomentar un entorno inclusivo en el que los beneficios del fitness y la salud sean accesibles para todos, incluidas las personas con discapacidad. Al adoptar la inclusión, no solo cumplimos con las normas legales y éticas, sino que también enriquecemos nuestras comunidades promoviendo la diversidad y la igualdad.



02 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Esta guía de inclusión está diseñada para un amplio abanico de públicos que desempeñan un papel fundamental en la prestación, la gestión y la promoción de actividades físicas.

Al dirigirse específicamente a cada grupo, la guía pretende fomentar un enfoque integral de la inclusión en diversos sectores y niveles de influencia dentro del sector del fitness y la actividad física.

Proveedores de fitness y actividad física

Esto incluye a los propietarios y gerentes de gimnasios, clubes de fitness y centros recreativos o de ocio que ofrecen actividades físicas. Es fundamental que estas entidades comprendan cómo modificar sus instalaciones, equipos y programas para que sean accesibles y acogedores para las personas con discapacidad. Esta guía ofrece recomendaciones prácticas para ayudar a estos proveedores a adaptar sus servicios a las necesidades de todos los participantes.



Entrenadores personales e instructores

Los entrenadores personales y los instructores de fitness interactúan directamente con los participantes y tienen un impacto significativo en su experiencia de ejercicio. Esta guía ofrece métodos de entrenamiento especializados y estrategias de comunicación para garantizar que los instructores estén bien preparados para trabajar de manera eficaz con personas que tienen diversos tipos de discapacidades.



Centros comunitarios y clubes deportivos

Estas organizaciones suelen ser el núcleo de las actividades deportivas y recreativas locales, por lo que es fundamental que los centros comunitarios y los clubes deportivos de base den ejemplo en la promoción de la inclusión. Esta guía ayudará a estas organizaciones a implementar políticas y prácticas que garanticen que todos los miembros de la comunidad tengan las mismas oportunidades de participar y disfrutar de las actividades físicas.



Esta guía representa nuestro compromiso continuo de romper barreras y crear oportunidades para que todas las personas puedan llevar una vida activa y saludable. A través de esfuerzos dedicados y un aprendizaje continuo, nos esforzamos por establecer nuevos estándares de inclusión y accesibilidad en la industria del fitness, asegurándonos de que nuestros programas e instalaciones se adapten a las necesidades de personas con capacidades diversas.



Responsables políticos y partes interesadas del sector del fitness

Los responsables políticos tienen la autoridad para influir en las iniciativas públicas y privadas que mejoran la accesibilidad al deporte y el fitness. Esta guía ofrece información sobre los ajustes políticos necesarios y las estrategias de promoción que pueden apoyar la creación de entornos más inclusivos. Las partes interesadas, incluidos los patrocinadores, los fabricantes de equipos de fitness y las asociaciones profesionales, también encontrarán información valiosa sobre cómo apoyar eficazmente los esfuerzos de inclusión.



Personas con discapacidad

Es importante destacar que esta guía también está dirigida a las propias personas con discapacidad, a quienes ofrece conocimientos y recursos para defender sus derechos y necesidades en los sectores del fitness, la actividad física y el deporte. Al empoderar a las personas con discapacidad con información sobre lo que pueden solicitar y esperar de los proveedores de fitness y los programas deportivos comunitarios, esta guía les ayuda a participar activamente en la creación de entornos accesibles e inclusivos.

Al dirigirse a estos grupos, la guía pretende crear un efecto dominó que mejore la accesibilidad y la inclusión en todo el espectro del sector del fitness y la actividad física.



Ya sea a través de la prestación directa de servicios, la aplicación de políticas, la participación de la comunidad o la defensa personal, cada grupo tiene un papel único que desempeñar en la promoción de la salud y el bienestar para todos, independientemente de la capacidad física.



03 COMPRENDER LAS DISCAPACIDADES

Estadísticas y datos actuales sobre la participación en la actividad física de las personas con discapacidad

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CRPD), firmada tanto por la Unión Europea (UE) como por sus Estados miembros, sigue siendo la referencia común para la definición de discapacidad:



„Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con las demás.”¹

¹Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, artículo 1.
Naciones Unidas (2006)

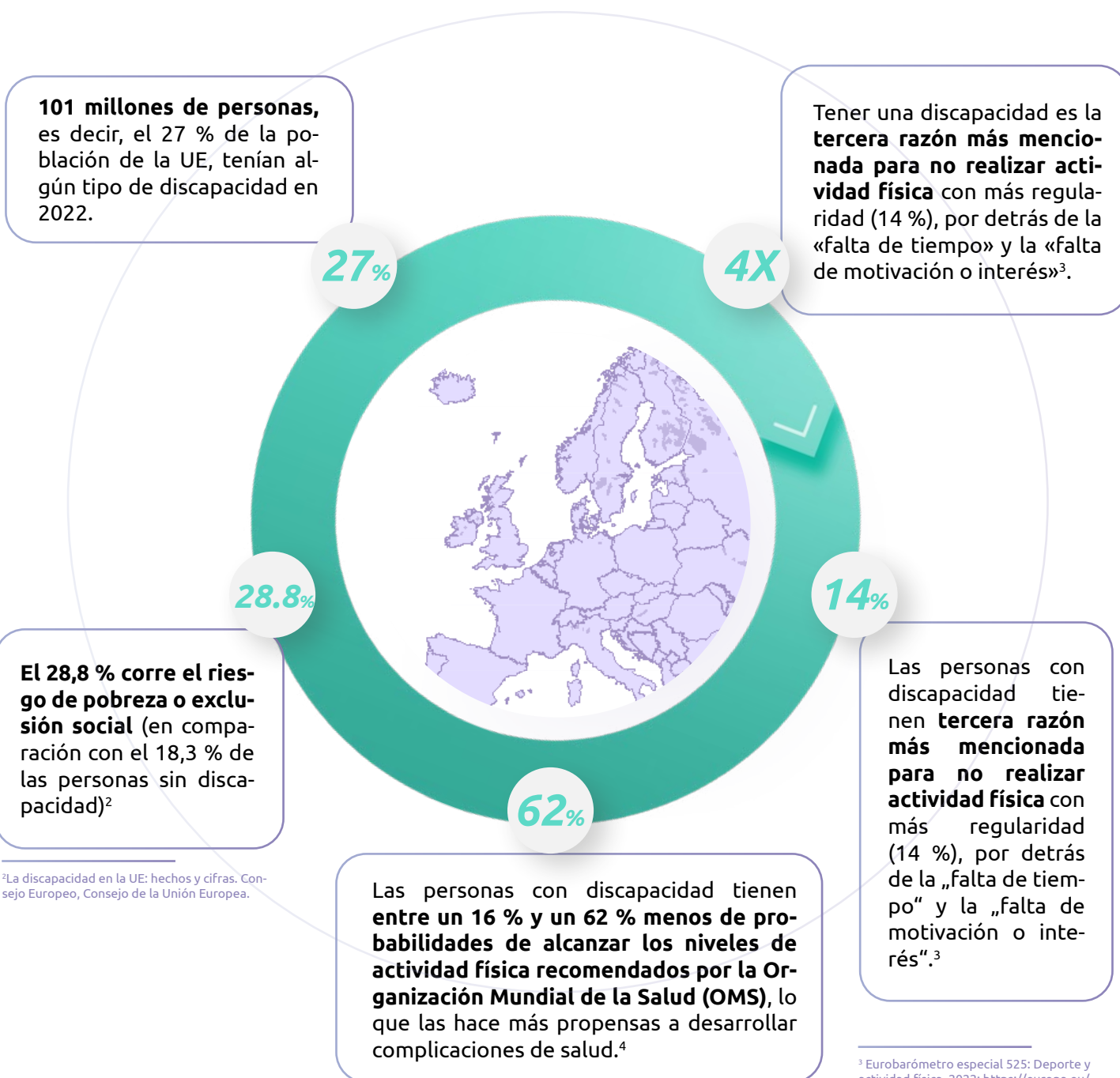


3.1 Acerca de las discapacidades en Europa

Como se explica en la siguiente sección, existen diversos modelos de discapacidad, cada uno con su propia concepción y definición de la discapacidad, cuya diversidad da lugar a una serie de limitaciones complejas y consideraciones necesarias.

La falta de una definición común de discapacidad en la UE provoca una falta de coherencia en las políticas en materia de discapacidad, al tiempo que permite orientarlas mejor, y además impide a la UE recopilar una evaluación estadística completa de la discapacidad.

Algunos de los últimos datos sobre el tema sugieren que:



²La discapacidad en la UE: hechos y cifras. Consejo Europeo, Consejo de la Unión Europea.

⁴Análisis de las barreras y los motivos para practicar actividad física y deporte para las personas con discapacidad: diferencias según el género y el tipo de discapacidad, Ascondo et al. (2023)

³ Eurobarómetro especial 525: Deporte y actividad física, 2022: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Estas cifras son cruciales para comprender la magnitud del problema y la necesidad de intervenciones específicas, al tiempo que ofrecen una perspectiva sobre el número de personas que se beneficiarían de un mayor acceso y una mayor inclusión en el fitness, la actividad física y el deporte.

Tanto la UE como sus Estados miembros firmaron y ratificaron la CRPD en 2020, cuyo artículo 30 se refiere explícitamente a «la participación en la vida cultural, el esparcimiento, el ocio y el deporte», con el fin de «promover la participación de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles; garantizar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar, desarrollar y participar en actividades deporti-

vas específicas para personas con discapacidad; [y] garantizar que las personas con discapacidad tengan acceso a las instalaciones y servicios deportivos».

Aunque en los últimos veinte años se han logrado avances notables para hacer que el deporte y la actividad física sean más accesibles para las personas con discapacidad, sigue habiendo un margen de mejora considerable que es necesario abordar.





Modelos de discapacidad

Los modelos de discapacidad se refieren a los marcos utilizados para comprender y definir la discapacidad, cada uno de los cuales influye en la forma en que la sociedad percibe y responde a las personas con discapacidad.

Estos modelos dan forma a las políticas públicas, las actitudes sociales y la prestación de servicios, incluyendo la forma en que se gestionan y se atienden las discapacidades en diversos ámbitos, como la sanidad, la educación y el empleo.

Comprender los diferentes modelos de discapacidad es fundamental para desarrollar programas de fitness y actividad física inclusivos:



El modelo médico:

considera las discapacidades principalmente como enfermedades o anomalías que deben corregirse o curarse. En este modelo, la atención se centra a menudo en la condición y sus limitaciones, con soluciones destinadas a cambiar o tratar a la persona mediante intervenciones médicas.

El modelo de derechos humanos:

se centra en los derechos inherentes a todas las personas, incluidas aquellas con discapacidad, y hace hincapié en las barreras sociales que impiden la inclusión. Este modelo aboga por cambios e es en las políticas, las leyes y las prácticas para eliminar estas barreras y garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para las personas con discapacidad.



El modelo social:

desarrollo del modelo de derechos humanos, este enfoque considera la discapacidad como una construcción social y sostiene que la sociedad está estructurada de manera que excluye a las personas con discapacidades. Aboga por cambios en las actitudes y los entornos sociales para incluir plenamente a las personas con discapacidades.

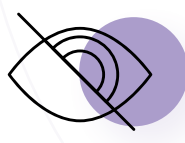
3.2 Tipos de discapacidades y sus retos para la actividad física

Comprender los diferentes tipos de discapacidades ayuda a crear adaptaciones y estructuras de apoyo adecuadas en los entornos deportivos y de fitness, por lo que es fundamental para aumentar la disponibilidad y la accesibilidad de la actividad física para las personas con discapacidad.



Discapacidades físicas

afecciones que afectan a la movilidad o las funciones motoras de las personas, como las lesiones medulares, la parálisis cerebral o la esclerosis múltiple. Estas discapacidades pueden requerir equipos de adaptación o programas de actividad física modificados para garantizar que la participación sea posible y agradable.



Discapacidades visuales

Estas incluyen la visión parcial y la ceguera, que pueden limitar la capacidad de una persona para realizar actividades físicas que requieren una buena visión. Las adaptaciones pueden incluir señales auditivas, marcadores táctiles y el uso de guías o ayudantes videntes.



Discapacidades auditivas

la sordera o la hipoacusia pueden afectar a la comunicación en un entorno grupal y a la capacidad de recibir información auditiva. Proporcionar señales visuales, utilizar intérpretes de lengua de signos y garantizar el acceso visual a las instrucciones puede facilitar la participación.

Las barreras típicas a las que se enfrentan para participar en actividades físicas son:

Accesibilidad: la falta de instalaciones accesibles, como rampas, ascensores o equipos adaptados, puede impedir la participación.

Equipos: los equipos de ejercicio estándar a menudo no se adaptan a las personas que utilizan sillas de ruedas o tienen movilidad limitada.

Diseño del programa: Muchos programas de actividad física no están diseñados con adaptaciones para los distintos grados de capacidad física.

Las barreras típicas a las que se enfrentan las personas para participar en actividades físicas:

Dificultades de orientación: Dificultad para orientarse en espacios físicos de forma segura sin señales táctiles o auditivas.

Comunicación: las señales visuales estándar en las clases o sesiones de entrenamiento (por ejemplo, demostraciones) no son eficaces.

Uso del equipo: dificultad para utilizar el equipo de forma segura sin modificaciones o asistencia.

Las barreras típicas a las que se enfrentan al participar en actividades físicas:

Información auditiva: Se pierden las señales auditivas estándar en las clases o instrucciones, lo que puede dar lugar a problemas de seguridad o a una falta de sincronización en las actividades grupales.

Comunicación: la falta de intérpretes de lengua de signos o de instrucciones escritas puede impedir que los participantes se involucren plenamente en las actividades.



Discapacidades intelectuales:

afectan a las funciones cognitivas y pueden influir en la capacidad de una persona para seguir instrucciones complejas, comprender las reglas de los juegos o hacer frente a entornos competitivos. Son beneficiosas las instrucciones simplificadas, los periodos de aprendizaje más prolongados y el entrenamiento de apoyo.

Las barreras típicas a las que se enfrentan al participar en actividades físicas:

Instrucciones complejas:

Dificultad para comprender y seguir reglas o instrucciones complejas en las clases de fitness tradicionales.

Integración social: los retos en la interacción social pueden provocar sentimientos de aislamiento o exclusión en entornos grupales.

Sobrecarga cognitiva:

los entornos o actividades de ritmo rápido que requieren una toma de decisiones rápida pueden resultar abrumadores.



Discapacidades psicosociales

Trastornos de salud mental como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar que pueden afectar la motivación, los niveles de energía y la interacción social de una persona. Las opciones de participación flexibles, un entorno de apoyo y un personal consciente de la salud mental pueden ayudar a aumentar la participación y el disfrute.

Las barreras típicas a las que se enfrentan las personas para participar en actividades físicas:

Motivación: los niveles de energía y motivación fluctuantes pueden dificultar la participación regular.

Ansiedad social: los entornos grupales pueden resultar intimidantes, lo que crea barreras para la participación.

Estigma: los malentendidos y el estigma en torno a la salud mental pueden conducir a la exclusión o a la falta de apoyo en los entornos deportivos.

Los diferentes tipos de discapacidad se enfrentan a una variedad de retos, algunos de los cuales están presentes en diferentes tipos de discapacidad. En general, se podría sugerir que existen tres categorías de retos que deben tenerse en cuenta:

1

Barreras físicas:

instalaciones inadecuadas, equipamiento no adaptado, transporte inaccesible.

2

Barreras sociales y psicológicas: estigma, estereotipos, falta de apoyo social.

3

Barreras de comunicación:

métodos de comunicación ineficaces, falta de intérpretes de lengua de signos o de materiales en braille.

04 ESTRATEGIAS PARA LA INCLUSIÓN

”

La creación de espacios físicos accesibles es fundamental para promover la inclusión en las instalaciones deportivas, de fitness y de actividad física. Estas adaptaciones no solo cumplen con los requisitos legales, sino que también garantizan que las personas con discapacidad puedan participar de forma cómoda y segura. Este capítulo ofrece una visión general de los elementos que deben tenerse en cuenta en materia de infraestructura, equipamiento y servicios.



4.1 ACCESIBILIDAD FÍSICA

Entrada y navegación

Entradas accesibles

- Asegúrese de que todas las entradas, pasillos y puertas sean accesibles para sillas de ruedas.
- Instalar rampas donde haya escalones, con una pendiente del 5-8 % y pasamanos a ambos lados.
- La entrada al edificio debe estar libre de obstáculos, como umbrales y escalones.
- Proporcione un área de maniobra en la parte superior e inferior de las rampas de no menos de 1,5 metros.
- Las aberturas de las puertas deben tener al menos 0,9 metros de ancho, y las puertas deben abrirse hacia la rampa.
- Marque las puertas de cristal con una línea de contraste a 1,4 metros y 0,3 metros por encima del nivel del suelo para facilitar la visibilidad.



Distribución del equipamiento

- Disponga el equipamiento del gimnasio de manera que haya suficiente espacio alrededor de cada aparato para facilitar el traslado desde una silla de ruedas. Esto incluye proporcionar opciones de menor altura para equipos como máquinas de pesas y equipos de cardio.



Pasillos y suelos

- Los pasillos de las habitaciones y los vestíbulos deben tener al menos 1,5 metros de ancho para dar cabida a los usuarios de sillas de ruedas.
- Utilice suelos lisos y antideslizantes para garantizar la seguridad.
- Fije bien todas las alfombras para evitar resbalones.
- Marque los bordes de los pasillos entre los equipos con una línea de contraste para ayudar a las personas con discapacidad visual.



Equipos accesibles

- Incluya equipos diseñados específicamente para personas con discapacidad, como elípticas con asiento, máquinas de pesas accesibles para sillas de ruedas y bicicletas de mano.
- Equipe los equipos de gimnasio con interfaces fáciles de usar para personas con discapacidad visual o destreza manual limitada. Esto podría incluir pantallas táctiles con botones grandes, comandos de voz o etiquetas en braille.
- Equipe los equipos de gimnasio normales con cinturones, sujetadores para sillas de ruedas y otros equipos necesarios para que sean aptos para sillas de ruedas.



4.2 INSTALACIONES INCLUSIVAS

Asegúrese de que haya vestuarios y duchas accesibles con barras de apoyo, aseos accesibles y duchas.

Vestuario

1 Vestuarios accesibles para sillas de ruedas

- Asegúrese de que el vestuario no mida menos de 1,5 x 2,2 metros.
- Equipe la sala con barras de apoyo a una altura de 0,9 metros y un banco.

2 Especificaciones de la puerta

- La anchura de la puerta debe ser de al menos 0,9 metros y poder abrirse fácilmente en un ángulo de al menos 90 grados.
- Las manillas de las puertas deben estar situadas a una altura de 0,9 metros, con cerraduras que puedan abrirse desde el exterior en caso de emergencia.

3 Privacidad y asistencia

- Preferiblemente, el vestuario debe ser una habitación separada para permitir la asistencia de una persona del sexo opuesto si fuera necesario.

Aseo

1 Aseos accesibles

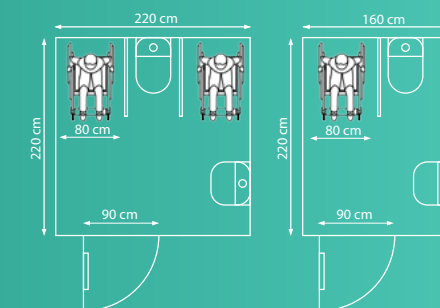
- Asegúrese de que todos los edificios públicos cuenten con aseos accesibles proporcionales al número de visitantes.
- Coloque señales secuenciales que indiquen la ubicación de los aseos accesibles.
- Proporcione al menos un aseo separado para las personas que necesiten ayuda de alguien del sexo opuesto.

3 Parámetros del aseo

- El área libre para maniobrar dentro de la cabina debe tener un diámetro de 1,5 metros.
- La anchura de la puerta debe ser de al menos 0,9 metros, con una apertura de al menos 90 grados.
- Equipe la puerta con una manilla interior del ancho de la puerta y una cerradura que se pueda abrir desde el exterior.
- Los suelos deben ser lisos y antideslizantes.
- Asegúrese de que se pueda acceder al inodoro desde la parte delantera con un diámetro de 1,4 metros y desde al menos un lado con una anchura de 0,75-0,90 metros hasta la barandilla de apoyo.
- La altura del inodoro debe ser de 0,45-0,47 metros (sin tapa).
- Instale reposabrazos elevables a una altura máxima de 1,20 metros sobre el suelo.
- Asegúrese de que el portarrollos sea accesible desde el inodoro.
- Utilice colores contrastantes para la tapa del inodoro y el espacio circundante.
- Coloque los interruptores eléctricos en un color contrastante a una altura de 0,9 metros del suelo.

2 Especificaciones de las puertas de los aseos

- Señalizar las puertas para usuarios de sillas de ruedas con una marca especial a una altura de 1,60 metros.
- Asegúrese de que haya un área libre para maniobrar con un diámetro de 1,5 metros delante del aseo.



- El lavabo debe tener una altura de entre 0,80 y 0,85 metros, sin obstáculos debajo, y un grifo monomando al que pueda acceder una persona en silla de ruedas.
- Asegúrese de que los jaboneros estén a una altura de entre 0,90 y 1,1 metros, y que el borde inferior de los espejos no esté a más de 1 metro de altura, o que sea ajustable.
- Coloque el borde inferior de los secadores de manos y los toalleros a una altura de 1,1 metros.
- Equipe los aseos con botones de seguridad a una altura de 0,15 metros y 0,9 metros o con un botón con cordón para emergencias.

Ducha

1 Duchas accesibles

- Asegúrese de que al menos una ducha sea accesible para personas con movilidad reducida.
- Las puertas de las duchas deben tener una anchura de 0,90 metros, con umbrales que no superen los 1,5 cm.

2 Equipamiento de la ducha

- Equipe la ducha con un asiento abatible a una altura de 0,50 metros del suelo, preferiblemente con reposabrazos elevables (profundidad del asiento: 0,30-0,40 metros, anchura del asiento: 0,40-0,50 metros, capacidad de carga: al menos 120 kg).
- Las puertas de la ducha deben abrirse desde el exterior.

3 Área de maniobra y seguridad

- Asegúrese de que haya un área de maniobra libre con un diámetro de 1,5 metros.
- Instale botones de ayuda a una altura de 0,15 metros y 0,9 metros.
- Utilice suelos o alfombrillas antideslizantes en la ducha y la cabina.
- Equipe la cabina de ducha con asideros horizontales a una altura de 0,9 metros y un asidero vertical a una altura de 0,9-1,6 metros.

4 Especificaciones de la ducha

- La altura del cabezal de la ducha debe ser ajustable entre 0,9 y 2,0 metros.
- El grifo de la ducha debe estar a una altura de 0,9 metros y tener una boquilla termostática.

5 Características de accesibilidad

- Asegúrese de que los toalleros estén a una altura de entre 1,0 y 1,2 metros.
- Proporcione perchas en la ducha a una altura de 1,2 metros del suelo.



De señalización

Una señalización eficaz en un gimnasio o edificio que atiende a personas con discapacidad es fundamental para la accesibilidad y la facilidad de orientación. A continuación se indican los aspectos clave que deben tenerse en cuenta al diseñar e implementar dicha señalización:

1 Visibilidad

- La señalización debe ser lo suficientemente grande como para que se pueda leer fácilmente desde una distancia razonable. La altura de montaje debe ser accesible tanto para personas de pie como para personas en silla de ruedas.
- Un alto contraste entre el texto y el fondo mejora la legibilidad. Por lo general, se utiliza texto negro sobre fondo blanco o texto blanco sobre fondo oscuro para maximizar la visibilidad.

2 Símbolos e iconos

- Utilice símbolos universalmente reconocidos, como el símbolo internacional de acceso para la accesibilidad en silla de ruedas. Estos símbolos son fácilmente identificables y comprensibles para personas de diferentes orígenes.
- Incluya símbolos para bucles magnéticos, sistemas de alarma visual y otras tecnologías de asistencia. Estos iconos deben estar estandarizados y ser fácilmente distinguibles.



Símbolo internacional de acceso



Sign Language Interpretation Symbol



International Symbol for Braille



International Symbol for Hearing Loops



International Symbol for Intellectual Disability

3 Texto y fuentes

- Utilice un lenguaje claro y conciso para comunicar la información de forma eficaz. Evite la jerga o los términos excesivamente técnicos que puedan causar confusión.
- Las fuentes deben ser sencillas, sin serif y lo suficientemente grandes como para que las personas con discapacidad visual puedan leerlas fácilmente. Algunos ejemplos de fuentes legibles son Arial y Helvetica.

4 Braille y señalización táctil

- Braille: la incorporación del braille en las señales puede ayudar a los usuarios con discapacidad visual a desplazarse por las instalaciones de forma independiente.
- Características táctiles: Las letras y pictogramas en relieve también pueden ser beneficiosos para quienes leen a través del tacto.

5

Ubicación y coherencia

- Las señales deben colocarse en puntos clave como entradas, baños, ascensores y áreas de servicio para garantizar que todos las vean, independientemente de su recorrido por el gimnasio o el edificio.
- Mantener un lenguaje de diseño coherente en toda la señalización de su gimnasio ayuda a crear una experiencia de navegación cohesionada. Esto incluye mantener los mismos esquemas de color, iconografía y alturas de colocación en todas las instalaciones.

6

Señalización digital e interactiva

- Considere la posibilidad de utilizar señalización digital que se pueda actualizar fácilmente para reflejar los cambios en la distribución del gimnasio o en el equipamiento disponible. Las señales digitales también pueden integrar elementos interactivos, como pantallas táctiles, aunque estas deben diseñarse teniendo en cuenta la accesibilidad.
- Incluir señales de audio o la disponibilidad de una aplicación móvil que vocalice la información de la señalización puede ser de gran ayuda para los socios con discapacidad visual.

La implementación de estas características no solo cumple con las normas de accesibilidad, sino que también mejora en gran medida la calidad general del servicio y la seguridad en el gimnasio. Esta estrategia inclusiva no solo beneficia a las personas con necesidades específicas, sino que mejora la experiencia en el gimnasio para todos los socios, fomentando un ambiente acogedor y solidario. Al adoptar estos enfoques, los gimnasios pueden cultivar un entorno que resulte atractivo para personas de todas las capacidades, favoreciendo así tanto la forma física como el bienestar social.



4.3 PROGRAMAS Y SERVICIOS

Clases especializadas

Ofrece clases de fitness adaptadas a personas con tipos específicos de discapacidad. Esto podría incluir clases centradas en yoga suave para personas con problemas articulares o entrenamiento de fuerza para usuarios de sillas de ruedas.



Entrenadores personales

Contratar o formar a personal especializado en trabajar con clientes con discapacidades. Estos entrenadores deben comprender las necesidades únicas y las mejores prácticas para una amplia gama de clientes.

Políticas inclusivas

Desarrollar políticas de gimnasio que apoyen explícitamente la inclusión, como sistemas de acompañamiento o descuentos para los cuidadores que acompañan a clientes con discapacidades.



Formación del personal

Forme periódicamente a todo el personal sobre la sensibilización hacia la discapacidad y las técnicas de comunicación adecuadas para garantizar un entorno acogedor para todos. Eduque al personal sobre los diferentes tipos de discapacidades, incluidas las físicas, sensoriales, cognitivas y emocionales. Proporcione información sobre los retos diarios a los que se enfrentan las personas con discapacidades y cómo el personal puede apoyarlas de manera eficaz. Organice formación especializada sobre cómo adaptar las rutinas y los equipos de fitness para personas con diferentes tipos de discapacidades.



05 COMPROMISO Y DIVULGACIÓN

5.1 PARTICIPAR DE MANERA EFICAZ CON LA COMUNIDAD DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Comunicación inclusiva

- Utilizar diversos canales de comunicación, como redes sociales, boletines informativos y boletines comunitarios, para llegar a un público más amplio.
- Asegúrese de que todas las comunicaciones sean accesibles, utilizando un lenguaje sencillo, subtítulos y texto alternativo para las imágenes.
- Proporcione información en múltiples formatos, incluyendo braille, letra grande y audio.



Eventos y talleres comunitarios

- Organice eventos y talleres centrados en la actividad física, el fitness y el bienestar, adaptados a las personas con discapacidad.
- Ofrezca programas adaptados a los diferentes tipos de discapacidades.
- Cree un canal de comunicación en el que los miembros de la comunidad puedan compartir sus necesidades y sugerencias.



Presencia en línea

- Desarrollar un sitio web accesible que incluya información detallada sobre las características y programas accesibles.
- Utilizar las redes sociales para destacar historias de éxito, próximos eventos y recursos disponibles para personas con discapacidad.



Comentarios y mejora continua

- Solicite periódicamente comentarios a los miembros con discapacidades para comprender sus experiencias e identificar áreas de mejora.
- Realice encuestas y grupos de discusión para recabar información detallada.

5.2 ESTABLECER ALIANZAS CON ORGANIZACIONES LOCALES Y GRUPOS DE DEFENSA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

1

Identifique posibles socios

- Investigue las organizaciones locales y los grupos de defensa que apoyan a las personas con discapacidad.
- Haga una lista de posibles socios, incluyendo organizaciones sin ánimo de lucro, grupos comunitarios y agencias gubernamentales.

4

Intercambio de recursos

- Compartir recursos como espacio, equipamiento y experiencia para apoyar iniciativas conjuntas.
- Ofrecer las instalaciones del gimnasio para reuniones o eventos organizados por las organizaciones asociadas.

2

Establezca contacto

- Inicie el contacto mediante cartas formales, correos electrónicos o llamadas telefónicas para presentar su gimnasio y proponer posibles colaboraciones.
- Asista a reuniones, conferencias y eventos locales para establecer contactos con representantes de estas organizaciones.

3

Programas y eventos colaborativos

- Desarrolle programas y eventos conjuntos que beneficien tanto al gimnasio como a la organización asociada.
- Organice conjuntamente talleres, clases de fitness y sesiones informativas sobre salud y bienestar para personas con discapacidad.
- Organice campañas de sensibilización conjuntas para promover la inclusión y la accesibilidad.

5

Voluntariado y apoyo

- Anime a los socios y al personal del gimnasio a participar como voluntarios en las actividades organizadas por las organizaciones asociadas.
- Preste apoyo a las iniciativas y eventos organizados por estos grupos, reforzando los lazos con la comunidad.

6

Promoción mutua

- Promocione los eventos e iniciativas de las organizaciones asociadas a través de los canales de comunicación de su gimnasio.
- Solicite a las organizaciones asociadas que compartan con sus socios información sobre los servicios y programas accesibles de su gimnasio.

7

Compromiso continuo

- Mantenga una comunicación regular con las organizaciones asociadas para discutir las oportunidades de colaboración actuales y futuras.
- Revise y evalúe periódicamente los resultados de las asociaciones para asegurarse de que satisfacen las necesidades de ambas partes y de la comunidad.

”

Mediante la aplicación de estas estrategias, los gimnasios pueden comprometerse de manera efectiva con la comunidad de personas con discapacidad, garantizando oportunidades de fitness inclusivas y fomentando relaciones sólidas con la comunidad. No olvide mostrar las historias, iniciativas y programas que han logrado incluir con éxito a personas con discapacidad.

06 CONCLUSIÓN

- El proyecto y la campaña **#BEACTIVE DAY** son una **oportunidad** para crear, ampliar, mejorar o consolidar sus políticas de inclusión, ofreciendo actividades físicas cualitativas y accesibles a las personas con discapacidad.
- Garantizar la accesibilidad y la inclusión en los gimnasios es fundamental para **crear un entorno acogedor y de apoyo** para las personas con discapacidad. Este compromiso no solo mejora la experiencia del usuario, sino que también fomenta el **sentido de comunidad** y pertenencia.
- El uso de **estrategias de comunicación inclusivas y la interacción con la comunidad de personas con discapacidad** a través de diversos canales ayuda a establecer relaciones sólidas y a comprender sus necesidades.
- Proporcionar **instalaciones accesibles**, incluyendo entradas, vestuarios, aseos y duchas, es esencial para dar cabida a las personas con discapacidad. Adaptar el equipamiento deportivo y ofrecer programas especializados que se adapten a una amplia gama de capacidades, promoviendo la inclusión en el deporte.
- La **formación regular y completa del personal sobre la sensibilización hacia la discapacidad** y las técnicas de comunicación adecuadas es fundamental para garantizar un entorno acogedor para todos los socios del gimnasio. Los programas de formación deben ser continuos e incluir experiencias prácticas.
- **Establecer asociaciones** con organizaciones locales y grupos de defensa mejora la capacidad del gimnasio para servir a la comunidad de personas con discapacidad. Los programas de colaboración, el intercambio de recursos y el apoyo mutuo fortalecen los lazos comunitarios y promueven oportunidades de fitness inclusivas.
- Solicitar **la opinión** de los socios con discapacidad y mejorar continuamente los servicios basándose en esta opinión garantiza que el gimnasio siga respondiendo a sus necesidades. **Las revisiones y actualizaciones periódicas** de las características y programas de accesibilidad son esenciales para mantener un alto nivel de inclusión.
- Hacer hincapié en la importancia de la inclusión y el respeto en todas las interacciones fomenta una **cultura positiva y solidaria en el gimnasio**. Animar al personal a ser proactivo, paciente y empático ayuda a crear un entorno en el que todos se sientan valorados e incluidos.



07 RECURSOS Y LECTURAS ADICIONALES

En Internet se puede encontrar una gran cantidad de información, recursos y herramientas que proporcionan información más detallada sobre las prácticas inclusivas para este grupo objetivo.

Normativa, normas y marcos relevantes europeos

EN 17210:2020 - *Accesibilidad y usabilidad del entorno construido: requisitos funcionales* (2021). Se trata de una norma europea que establece criterios y recomendaciones para la accesibilidad y la usabilidad del entorno construido, incluidos los espacios públicos y las instalaciones recreativas como los gimnasios.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en

Ley Europea de Accesibilidad (EAA) de la Unión Europea (2019) - Esta ley tiene por objeto mejorar el funcionamiento del mercado interior de productos y servicios accesibles mediante la eliminación de las barreras creadas por las normas divergentes de los Estados miembros.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1202>

Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006)

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Informe del Servicio de Investigación del Parlamento Europeo sobre *la comprensión de las políticas de la UE para las personas con discapacidad* (2023)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI\(2021\)698811_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI(2021)698811_EN.pdf)

Estrategia de la Unión Europea sobre los derechos de las personas con discapacidad 2021-2023 (2021)

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e1e2228-7c97-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>

Conclusiones del Consejo de la Unión Europea y de los Representantes de los Estados miembros reunidos en el seno del Consejo sobre el acceso al deporte de las personas con discapacidad (2019)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52019XG0607%2803%29&qid=1649841830547>

Organizaciones y sitios web

El Foro Europeo de la Discapacidad (EDF): organización paraguas de personas con discapacidad que agrupa a organizaciones representativas de personas con discapacidad de toda Europa. Es un firme defensor de los derechos de las personas con discapacidad y ofrece recursos para hacer accesibles diversos entornos.

<https://www.edf-feph.org/publications/>

También puede consultar la lista de miembros de EDF para encontrar organizaciones nacionales de personas con discapacidad.

<https://www.edf-feph.org/our-members/>

Inclusion Europe: organización basada en la afiliación que representa y defiende a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias.

<https://www.inclusion.eu/>

Special Olympics: organización deportiva mundial para niños y adultos con discapacidad intelectual que ofrece actividades y entrenamiento durante todo el año.

<https://www.specialolympics.org/>

El Consejo Europeo, Consejo de la Unión Europea: *Discapacidad en la UE: hechos y cifras*

<https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/>

Publicaciones y artículos

La iniciativa AccessibleEU alberga una biblioteca en línea que ofrece una gran cantidad de recursos sobre normas de accesibilidad, guías y buenas prácticas en toda Europa. Esta biblioteca digital tiene por objeto ayudar a las partes interesadas a aplicar de manera más eficaz la legislación de la UE en materia de accesibilidad y sirve de centro neurálgico para el intercambio de información. Las personas interesadas en explorar este repositorio de materiales relacionados con la accesibilidad pueden encontrar más información en el Centro AccessibleEU.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en

Datos y publicaciones de Eurostat de la Comisión Europea sobre discapacidad

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/disability>

Ascondo, Josu, Andrea Martín-López, Aitor Iturricastillo, Cristina Granados, Iker Garate, Estibaliz Romarateabala, Inmaculada Martínez-Aldama, Sheila Romero y Javier Yanci: „Análisis de las barreras y los motivos para practicar actividad física y deporte en personas con discapacidad: diferencias según el género y el tipo de discapacidad”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, n.º 2: 1320 (2023).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021320>

Informe „Everyone Can” de ukactive sobre la discapacidad y la actividad física en el Reino Unido (2023))

<https://everyonecan.ukactive.com/>

Kit de herramientas „xcessible club” de Active Disability Ireland (2022)

<https://activedisability.ie/xcessible-club-toolkit/>

Informe del Servicio de Investigación del Parlamento Europeo sobre *la creación de oportunidades en el deporte para las personas con discapacidad* (2021)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI\(2021\)679096_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)679096_EN.pdf)

Mapa de la Comisión Europea sobre el acceso al deporte de las personas con discapacidad (2018)

https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabilities_final.pdf

Manual de buenas prácticas del Consejo de Europa sobre *el deporte para personas con discapacidad en Europa* (2016)

<https://edoc.coe.int/en/people-with-disabilities/6958-disability-sport-in-europe.html>

2024 #BEACTIVE DAY

ACERCA DEL PROYECTO #BEACTIVE DAY 2024

*El proyecto **#BEACTIVE DAY 2024** es una iniciativa de un año de duración coordinada por EuropeActive y cofinanciada por el programa Erasmus+ de la Unión Europea.*

En esta iniciativa colaborativa participan ocho socios, entre los que se encuentran las asociaciones nacionales de fitness de Austria, Bulgaria, República Checa, Irlanda, Letonia, Rumanía, Eslovenia y Países Bajos

El **#BEACTIVE DAY** encarna la visión de que haya más gente, más activa y con más frecuencia, y es una respuesta proactiva al problema cada vez mayor del aumento de los niveles de inactividad física. El **#BEACTIVE DAY**, una campaña a escala europea, es una iniciativa del sector europeo del fitness y la actividad física que celebra la diversión de la actividad física organizando eventos y actividades gratuitos para todos.

El **#BEACTIVE DAY** que se celebra anualmente el 23 de septiembre y durante la última semana del mes, ofrece una serie de eventos dinámicos que van desde gimnasios al aire libre, parques y espacios al aire libre, hasta escuelas y retos virtuales. De este modo, la campaña contribuye directamente a la mayor campaña europea de promoción del deporte y la actividad física, la Semana Europea del Deporte (EWoS) de la Comisión Europea. La alineación del **#BEACTIVE DAY** con la EWoS facilita conexiones sólidas a nivel europeo, nacional y regional, lo que contribuye de manera significativa a su éxito.

Más información sobre las actividades del proyecto **#BEACTIVE DAY 2024** aquí:

europeactive.eu/projects/beactiveday2024

y sobre la campaña **#BEACTIVE DAY** en general aquí:

beactiveday.eu



A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium



EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: Cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.