



SAILAWAY

ΟΔΗΓΟΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ
ΓΙΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΚΟΥΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



ΟΔΗΓΟΣ ΠΛΗΓΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ



Project Partners:



Sportski savez osoba s invaliditetom grada rijeke
riječka sportska asocijacija za osobe s invaliditetom



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. Τι είναι το SailAway?



Πρόκειται για ένα πρόγραμμα Erasmus, που προκύπτει από τη συνεργασία 6 ευρωπαϊκών οργανισμών: ΚΜΟΡ (Ελλάδα); Αθλητικός Σύλλογος Ριέκα για άτομα με ειδικές ανάγκες (Κροατία). Aproximar (Πορτογαλία); Fundació Mira'm (Ισπανία); Κοινωνικός Συνεταιρισμός Montetauro(Ιταλία); Ινστιτούτο Ανάπτυξης Ltd (Κύπρος); Ναυτικός Όμιλος Παλαιού Φαλήρου (Ελλάδα). Προκύπτει από την ανάγκη υποστήριξης της ένταξης και της ανάπτυξης σωματικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σε παιδιά και νέους με ΔΑΦ (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος), ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή τους σε ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες όπως η ιστιοπλοΐα.

2. Ποιος είναι ο στόχος μας;



Το SailAway σκοπεύει να προωθήσει και να διευκολύνει την πρακτική της ιστιοπλοΐας από παιδιά και νέους με ΔΑΦ. Αυτή η πρωτοβουλία επικεντρώνεται επίσης στη βελτίωση των δεξιοτήτων των προπονητών και των ιστιοπλοϊκών συλλόγων για την αποτελεσματική συμμετοχή παιδιών και νέων με ΔΑΦ στις δραστηριότητες και τα προγράμματα τους, καθώς και στην ευαισθητοποίηση των γονέων/παιδαγωγών αυτών των παιδιών σχετικά με τα οφέλη και την πρόσβαση σε αυτές τις ευκαιρίες. Η συμμετοχή σε αυτό το άθλημα είναι θετική όχι μόνο για τη σωματική ευημερία και την προσωπική ή συναισθηματική τους ανάπτυξη, αλλά και για την κοινωνική ένταξη και συμμετοχή τους στην κοινότητα. Μερικά από τα αποδεδειγμένα οφέλη περιλαμβάνουν μείωση της μονοτονίας.

3. Αλλά, τι είναι η ΔΑΦ;



Η Διαταραχή Φάσματος Αυτισμού (ΔΑΦ) είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που εμφανίζεται στα πρώτα χρόνια της ζωής και είναι παρούσα κατά τη διάρκεια της ζωής του προσβεβλημένου ατόμου. Ωστόσο, ανάλογα με την υποστήριξη που λαμβάνει το άτομο, η ποιότητα ζωής μπορεί να βελτιωθεί. Οι μεγαλύτερες δυσκολίες είναι οι κοινωνικο-επικοινωνιακές, καθώς αυτοί οι άνθρωποι παρουσιάζουν ενδιαφέροντα και δραστηριότητες περιορισμένες και επαναλαμβανόμενες. Τα άτομα με ΔΑΦ χρειάζονται υποστήριξη που πρέπει να προσαρμόζεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες τους ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξής του.

4. Τι είναι η ποιότητα ζωής;



Ποιότητα ζωής (QoL) σημαίνει η επίτευξη όσων επιθυμεί ο καθένας για τη ζωή του για να έχει μια γεμάτη ζωή. Η ποιότητα ζωής κανονικά διαρθρώνεται σε οκτώ αλληλένδετες διαστάσεις: "συναισθηματική ευημερία, διαπροσωπικές σχέσεις, υλική ευημερία, προσωπική ανάπτυξη, σωματική ευεξία, αυτοδιάθεση, κοινωνική ένταξη και δικαιώματα". Επίσης, αυτή των ατόμων με ΔΑΦ αν τους δώσουμε την ευκαιρία και την απαραίτητη υποστήριξη.

Κάθε διάσταση μεταφράζεται σε διαφορετικούς δείκτες. Η σωματική ευεξία λαμβάνει υπόψη ζητήματα που σχετίζονται με την υγεία ή τον ελεύθερο χρόνο. Η κοινωνική ένταξη αφορά τη συμμετοχή και την ένταξη στην κοινότητα ή την κοινωνική υποστήριξη. η προσωπική ανάπτυξη σχετίζεται με την εκπαίδευση ή τις επιδόσεις. η υλική ευημερία έχει να κάνει με την απασχόληση και τη στέγαση. Οι διαπροσωπικές σχέσεις ασχολούνται με τις σχέσεις. ο αυτοπροσδιορισμός έχει να κάνει με στόχους και αξίες ή επιλογές. και η συναισθηματική ευημερία σχετίζεται με την αυτοσυνείδηση ή τα συναισθήματα.

5. Ποια είναι τα κύρια οφέλη για παιδιά και νέους με ΔΑΦ;



Η ιστιοπλοΐα έχει οφέλη σε τομείς όπως οι εκτελεστικές λειτουργίες για τη βελτίωση της ευελιξίας, των χρόνων αναμονής, της παρορμητικότητας και της προσοχής. Επιπλέον, η ιστιοπλοΐα δεν είναι απλώς ένα άλλο άθλημα: είναι ένα άθλημα που τους δίνει την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια ομάδα με κοινές προκλήσεις με περιεκτικό και ενεργό τρόπο. Μια ομάδα τόσο με άτομα με ΔΑΦ όσο και με νευροτυπική ανάπτυξη. Όλα αυτά σε ένα αποκλειστικό και φυσικό περιβάλλον. Υπάρχει καλύτερη προσφορά;

Ως εκ τούτου, το SailAway θα ενισχύσει τη συμμετοχή παιδιών και νέων με ΔΑΦ στην ιστιοπλοΐα. Πιστεύουμε ότι η ιστιοπλοΐα, ως άθλημα, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων που την ασκούν. Επίσης, αυτό των ατόμων με ΔΑΦ αν τους δώσουμε την ευκαιρία και την απαραίτητη υποστήριξη.

6. Τι πιστεύουν οι άλλοι σύλλογοι;



Τώρα που γνωρίζουμε τι είναι η ποιότητα ζωής και από τι αποτελείται, μπορούμε να δούμε πώς η ιστιοπλοΐα μπορεί να βελτιώσει αυτήν την ποιότητα ζωής μέσω της πιθανής επίδρασής της σε πολλές από αυτές τις διαστάσεις. Για αυτό, στηριζόμαστε τόσο στη δική μας εμπειρία όσο και στις βασικές πληροφορίες που λαμβάνουμε από ιστιοπλοϊκούς συλλόγους διαφορετικών ευρωπαϊκών χωρών.

Τώρα θα σας δείξουμε μια περίληψη των απόψεων που συγκεντρώθηκαν:

ΔΙΑΣΤΑΣΗ	ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ
Σωματική ευεξία	- Απολαύστε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής (άσκηση, ξεκούραση, καλή διατροφή) και ένα καλύτερο σχήμα (ισορροπία, έλεγχος της στάσης).
Συναισθηματική ευεξία	- Μείωση του άγχους με την εκμάθηση και την ολοκλήρωση νέων εργασιών. - Αύξηση της απελευθέρωσης θετικών ορμονών (ντοπαμίνη, σεροτονίνη, ενδορφίνες) για την κατάσταση του νου.
Υλική ευημερία	- Μαθαίνοντας το σεβασμό για τα υλικά και μοιράζοντάς το με άλλους ανθρώπους, να είναι σε θέση να το μεταφράσουν σε άλλα πλαίσια της καθημερινής τους ζωής (σχολείο, οικογένεια, ελεύθερος χρόνος).
Προσωπική ανάπτυξη	- Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων ιστιοπλοΐας, επίτευξη στόχων και συνεργασία στο πλοίο.
Διαπροσωπικές σχέσεις	- Ανάπτυξη νέων σχέσεων από τη συνεργασία που είναι απαραίτητες για το πλήρωμα ενός σκάφους.
Κοινωνική ένταξη	- Εκτέλεση διαφορετικών καθηκόντων και ρόλων συμμετέχοντας σε μια περιεκτική, συνεργατική ομαδική δραστηριότητα.
Αυτοδιάθεση	- Αύξηση της ικανότητας λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων με πιο ευέλικτο και αποτελεσματικό τρόπο. - Αύξηση των επιλογών αναψυχής και των κινήτρων.
Δικαιώματα	- Υπέρβαση των εμποδίων και καταπολέμηση των προκαταλήψεων μέσω αθλητισμού.

Σύμφωνα με τους συλλόγους, η ιστιοπλοΐα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής των συμμετεχόντων επηρεάζοντας θετικά πτυχές όπως: ορθοστατικός έλεγχος και ισορροπία (σωματική ευεξία), το αίσθημα ευεξίας, ευτυχίας και ηρεμίας (συναισθηματική ευεξία), την ικανότητα να επιλύει νέες προκλήσεις και να θέτει νέους στόχους (προσωπική ανάπτυξη), τη δυνατότητα απόκτησης νέων κοινωνικών εμπειριών και φίλων (διαπροσωπικές σχέσεις), προσφέροντας δραστηριότητες αναψυχής και επιλογές (αυτοδιάθεση) όπως και κάθε άλλος πολίτης (δικαιώματα) · και συμμετοχή στην κοινότητα και προσαρμοσμένες δραστηριότητες για την αποφυγή της καθιστικής ζωής (κοινωνική ένταξη).

7. Εσείς τι πιστεύετε;

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τον μέχρι τώρα χρόνο σας. Εάν μετά την ανάγνωση των παραπάνω πιστεύετε ότι ο σύλλογός σας θα πρέπει να προσθέσει αυτήν τη δραστηριότητα ιστοπλοΐας χωρίς αποκλεισμούς στο χαρτοφυλάκιο του, επικοινωνήστε με τις πλησιέστερες οντότητες που έχουν συνεργαστεί στο έργο SailAway για να σας καθοδηγήσουν σε αυτό το συναρπαστικό ταξίδι.

8. Μην ξεχνάτε...

Η ιστοπλοΐα δεν είναι ένα πολύ συνηθισμένο άθλημα και επομένως στην αρχή δεν θα γνωρίζουμε εάν η άσκηση του αθλήματος θα είναι ευχάριστη για τους συμμετέχοντες. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να δώσουμε σε αυτούς τους ανθρώπους την ευκαιρία να το δοκιμάσουν και να πάρουν την απόφαση αργότερα. Μέσω της γλώσσας, άλλων μέσων επικοινωνίας, συμπεριφορών και εκφράσεων, θα μπορείτε να γνωρίζετε εάν η δραστηριότητα είναι ευχάριστη ή όχι για τους συμμετέχοντες. Θα πρέπει επίσης να έχετε κατά νου ότι είναι πολύ πιθανό ότι το άτομο με ΔΑΦ να απαιτεί περίοδο προσαρμογής. Για το λόγο αυτό, θα προσπαθήσουμε να κάνουμε το περιβάλλον και τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο φιλική και σεβαστή. Εδώ θα βρείτε μερικές προτάσεις:

- Πραγματοποιήστε τις προηγούμενες συναντήσεις όπως χρειάζεστε με το άτομο με ΔΑΦ, τους συγγενείς και τα μέλη της οικογένειάς του και άλλα άτομα υποστήριξης. Το άτομο με ΔΑΦ πρέπει να είναι το επίκεντρο και οποιαδήποτε υποστήριξη πρέπει να αναπτυχθεί γύρω του/της. Αυτά τα υποστηρίγματα μπορούν να προσαρμοστούν καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών, λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους που έχετε θέσει.

Σε αυτές τις συναντήσεις είναι πολύ σημαντικό να συζητήσετε:

- Τις προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα, τα κίνητρα και τους φόβους των ατόμων με ΔΑΦ.
- Πιθανά σημάδια άγχους και απογοήτευσης στο άτομο με ΔΑΦ και τυχόν στρατηγικές αντιμετώπισης και μείωσής τους.
- Την επικοινωνιακή μέθοδο ή τρόπους που χρησιμοποιεί το άτομο με ΔΑΦ (προφορική, γραπτή, χειρονομική, AACs ...).
- Αισθητηριακές πτυχές που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη (τόσο για το δικό τους συμφέρον όσο και σε περίπτωση που έχουν υπερβολική ευαισθησία).
- Πώς να του παρουσιάσετε τη δραστηριότητα λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ρουτίνες και έτσι να είναι σε θέση να καταλάβει τι θα αναμένεται από αυτόν/της και τι θα συμβεί διαδοχικά.
- Πώς να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά βοηθήματα, οπτικά ή άλλα, μέσα στο σκάφος και πώς θα τα χρησιμοποιήσει το πλήρωμα.

- Θα πρέπει να προσαρμόσετε και να εξατομικεύσετε τη δραστηριότητα ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική ικανότητα του ατόμου με ΔΑΦ, έτσι ώστε η εμπειρία να είναι πράγματι ανταμείβουσα.
 - Θα πρέπει να διευκολύνετε έναν θετικό δεσμό μεταξύ του προπονητή, των άλλων συμμετεχόντων στη δραστηριότητα και του ατόμου με ΔΑΦ.
 - Θα πρέπει να εγγυηθείτε τη γνωστική και φυσική πρόσβαση των συμμετεχόντων παρέχοντας όλες τις απαραίτητες υποστηρίξεις.
 - Πρέπει να εγγυηθείτε την προσωπική και άμεση υποστήριξη που μπορεί να χρειάζονται ορισμένα άτομα με ΔΑΦ προωθώντας τη μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία για αυτόν/αυτήν.
 - Θα πρέπει να οργανώσετε και να προβλέψετε προηγούμενες δραστηριότητες για να μειώσετε κάθε αμφιβολία, καθώς και οποιαδήποτε ακολουθία που μπορεί να συμβαίνει στο σκάφος, εάν είναι απαραίτητο.
 - Παρακαλούμε δώστε σχόλια κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αλλά αποφύγετε την υπερδιέγερση.
 - Θα πρέπει να προγραμματίσετε τα διαλείμματα στις ρουτίνες ιστιοπλοΐας για να αποφύγετε την κούραση και να δώσετε προσοχή σε κάθε φυσική ανάγκη: δίψα, ζέστη, κρύο, κόπωση κλπ ...
- Τέλος, πρέπει να έχετε κατά νου ότι το ταξίδι μπορεί να μην είναι εύκολο στην αρχή. Σας συνιστούμε, όμως, να μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια: η ευχαρίστηση που θα νιώσετε όταν συνηθίσετε στην εξάσκηση στην ιστιοπλοΐα θα σας φέρει μια χούφτα αισθήσεων που δύσκολα θα βρείτε σε άλλα αθλήματα. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν τον τελευταίο λόγο.

9. Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;



Το SailAway έχει τη δική του [ιστοσελίδα](#). Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα.

Επίσης, δημιουργήσαμε έναν εξειδικευμένο Οδηγό για το πώς να συμπεριλάβετε νέους και παιδιά με ΔΑΦ στις δραστηριότητές σας. Find out more here: <https://www.sailawayproject.eu/library/>



SILAWAY



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union