



SAILAWAY

**VODIČ ZA
PODIZANJE
SVIJESTI
JEDRILIČARSKIH
KLUBOVA**



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



VODIČ ZA PODIZANJE SVIJESTI JEDRILIČARSKIH KLUBOVA



Project Partners:



Športski savez osoba s invaliditetom grada rijeke
rieka sports association for persons with disabilities



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. Što je SailAway?



SailAway je Erasmusov program, koji je rezultat partnerstva 7 europskih organizacija: KMOP (Grčka); Riječki sportski savez za osobe s invaliditetom (Hrvatska); Aproximar (Portugal); Fundació Mira'm (Španjolska); Socijalna zadruga Montetauro (Italija); Institute of Development Ltd (Cipar); Nautički klub Paleon Faliron (Grčka) i Yacht Club "Capt. G. Georgiev-Porta Varna" (Grčka). Nastaje iz potrebe za podrškom u uključivanju i razvoju tjelesnih i emocionalnih vještina kod djece i mladih s ASD-om (poremećajem autističnog spektra), potičući njihovo sudjelovanje u timskim sportskim aktivnostima poput jedrenja.

2. Koji je naš cilj?



SailAway namjerava promovirati i olakšati praksu jedrenja djece i mladih s ASD-om. Ova se inicijativa također fokusira na poboljšanje vještina trenera i jedriličarskih klubova za učinkovito uključivanje djece i mladih s ASD-om u njihove aktivnosti i programe, kao i na podizanje svijesti roditelja / odgajatelja ove djece o prednostima i pristupu mogućnostima. Sudjelovanje u ovom sportu pozitivno je ne samo za njihovu fizičku dobrobit i osobni ili emocionalni razvoj, već i za njihovu socijalnu uključenost i sudjelovanje u zajednici. Neke od dokazanih koristi uključuju smanjenje ponavljajućih ponašanja.

3. Što je ASD?



Poremećaj autističnog spektra (ASD) je poremećaj neurorazvoja koji se pojavljuje u prvim godinama života i prisutan je tijekom života pogođene osobe. Međutim, ovisno o podršci koju ta osoba prima, kvaliteta života može se poboljšati. Najveće su poteškoće socijalno-komunikativne, jer ti ljudi pokazuju ograničene interese i aktivnosti koje se ponavljaju. Osobama s ASD-om potrebna je podrška koja se mora prilagoditi njihovim specifičnim karakteristikama i potrebama u skladu sa stupnjem razvoja.

4. Što je kvaliteta života?



Kvaliteta života (Quality of life, QoL) kroz postizanje onih stvari koje svaka osoba želi u svom životu kako bi joj život bio ispunjen. Kvaliteta života obično je strukturirana u osam međusobno povezanih dimenzija: "emocionalna dobrobit, međuljudski odnosi, materijalna dobrobit, osobni razvoj, tjelesna dobrobit, samoodređenje, socijalna uključenost i prava". Također, i kod osoba s ASD-om ako im pružimo priliku i potrebnu podršku.

Svaka se dimenzija prevodi u različite pokazatelje. Tjelesna dobrobit uzima u obzir pitanja u vezi sa zdravljem ili razonodom; socijalna uključenost bavi se sudjelovanjem i integracijom u zajednicu ili socijalnom potporom; osobni se razvoj odnosi na obrazovanje ili uspjeh; materijalna dobrobit povezana je sa zaposlenjem i stanovanjem; međuljudski odnosi se bave odnosima s drugima i prijateljstvima; samoodređenje ima veze s ciljevima i vrijednostima ili izborima; a emocionalno blagostanje povezano je sa samosviješću ili osjećajima.

5. Koje su glavne prednosti za djecu i mlade s ASD-om?



Jedrenje pruža koristi u područjima kao što su izvršne funkcije za poboljšanje fleksibilnosti, vremena čekanja, impulzivnosti i pažnje. Uz to, jedrenje nije samo još jedan sport: to je sport koji im daje priliku da na inkluzivan i aktivan način sudjeluju u timu sa zajedničkim izazovima. Timovi s po dvije osobe s ASD-om i njihovim neurotipskim razvojem. Sve to u ekskluzivnom i prirodnom okruženju. Ima li bolje ponude?

Stoga SailAway nastoji pojačati sudjelovanje djece i mladih s ASD-om u jedrenju. Vjerujemo da jedrenje kao sport može poboljšati kvalitetu života ljudi koji se njime bave. Također, i kod osoba s ASD-om ako im pružimo priliku i potrebnu podršku.

6. Što misle drugi klubovi?



Sad kad znamo što je kvaliteta života i od čega se sastoji, možemo vidjeti kako jedrenje može poboljšati kvalitetu života kroz njezin mogući učinak na mnoge od tih dimenzija. Za to se oslanjamo i na vlastito iskustvo i na informacije dobivene od jedriličarskih klubova različitih europskih zemalja

Nadalje ćemo vam pokazati sažetak prikupljenih mišljenja:

DIMENZIJA	RELEVANTNI ASPEKTI ZA KLUBOVE
Tjelesna dobrobit	- Uživanje u zdravijem načinu života (vježbanje, odmor, dobra prehrana) i boljoj formi (ravnoteža, posturalna kontrola).
Emocionalno blagostanje	- Smanjenje stresa učenjem i izvršavanjem novih zadataka. - Povećanje oslobađanja pozitivnih hormona (dopamin, serotonin, endorfini) za stanje uma.
Materijalno blagostanje	- Naučiti poštovati materijalna sredstva i podijeliti ih s drugima, moći to prevesti u drugi kontekst svog svakodnevnog života (škola, obitelj, slobodno vrijeme).
Osobni razvoj	- Učenje novih vještina jedrenja, postizanje ciljeva i suradnja na brodu.
Međuljudski odnosi	- Razvijanje novih odnosa iz kooperativnog rada potrebnog za posadu čamca.
Socijalna uključenost	- Izvođenje različitih zadataka i rola sudjelovanjem u inkluzivnoj, kooperativnoj grupnoj aktivnosti.
Samoodređenje	- Povećavanje sposobnosti za donošenja odluka i rješavanja problema na fleksibilniji i učinkovitiji način. - Nove mogućnosti koje se tiču slobodnog vremena i motivacije.
Prava	- Prevladavanje barijera i borba protiv predrasuda pomoću sporta.

Prema iskustvima klubova, jedrenje može poboljšati kvalitetu života sudionika pozitivnim utjecajem na aspekte kao što su: posturalna kontrola i ravnoteža (tjelesna dobrobit); osjećaj dobrobiti, sreće i smirenosti (emocionalno blagostanje); sposobnost rješavanja novih izazova i postavljanja novih

ciljeva (osobni razvoj); mogućnost stjecanja novih društvenih iskustava i prijatelja (međuljudski odnosi); ponuda slobodnih aktivnosti i mogućnosti (samoodređenje) poput svih drugih građana (prava); sudjelovanje u zajednici i prilagođene aktivnosti kako bi se izbjegao neaktivan način života (socijalna uključenost).

7. Što vi mislite?

Željeli bismo zahvaliti na vašem dosadašnjem vremenu. Ako nakon čitanja gore navedenog mislite da bi vaš klub trebao dodati ovu inkluzivnu jedriličarsku aktivnost u svoj portfelj, kontaktirajte najbliže subjekte koji su surađivali u projektu SailAway kako bi vas mogli voditi na ovom uzbudljivom putovanju.

8. Ne zaboravite...

Jedrenje nije uobičajen sport, pa stoga isprva nećemo znati hoće li bavljenje sportom biti ugodno za sudionike. Međutim, to ne znači da tim ljudima ne bismo trebali pružiti priliku da to pokušaju i odluku donesu kasnije. Kroz govor, druga sredstva komunikacije, ponašanja i izražavanja moći ćete znati je li aktivnost ugodna sudionicima ili ne. Također trebali biste imati na umu da je vrlo vjerojatno da osoba s ASD-om zahtijeva razdoblje za prilagodbu. Iz tog razloga pokušat ćemo okoliš i aktivnost učiniti što ugodnijim. Ovdje ćete naći neke preporuke:

- Održavajte prethodne sastanke s osobom s ASD-om, njihovim rođacima i članovima obitelji te ostalim osobama koje pružaju podršku. Osoba s ASD-om trebala bi biti u fokusu i oko nje se mora razviti atmosfera podrške. Te se potpore mogu prilagoditi tijekom sesija, uzimajući u obzir ciljeve koje ste postavili.

Na sastancima je prilično važno razgovarati o sljedećem:

- Što osobu s ASD-om zanima, motivira, od čega strahuje i što voli.
- Potencijalni znakovi anksioznosti i frustracije kod osobe s ASD-om te kakve strategije poduzeti za njihovo rješavanje i smanjenje.
- Komunikativni modaliteti koje osoba s ASD-om koristi (usmeni, pisani, gestualni, AACs...).
- Osjetilni aspekti koje treba uzeti u obzir (i zbog vlastitog interesa i u slučaju prekomjerne osjetljivost).
- Kako im predstaviti aktivnost uzimajući u obzir različite rutine, tako da mogu razumjeti što će se od njih očekivati te što će se događati posljedično.
- Kako koristiti različita pomagala, vizualna ili druga, unutar čamca i kako ih posada koristiti.

- Trebali biste prilagoditi aktivnost prema dobi i fizičkoj sposobnosti osobe s ASD-om, tako da iskustvo zaista bude korisno.
- Trebali biste omogućiti pozitivnu vezu između trenera, ostalih sudionika u aktivnosti i osobe s ASD-om.
- Trebali biste zajamčiti kognitivni i fizički pristup sudionika pružajući svu potrebnu podršku.
- Trebali biste zajamčiti osobnu i izravnu podršku koja će možda trebati nekim osobama s ASD-om promičući im najveću moguću autonomiju.
- Trebali biste organizirati i predvidjeti prethodne aktivnosti kako biste smanjili svaku sumnju, kao i bilo koji slijed koji se može dogoditi na brodu ukoliko je potrebno.
- Molimo vas da tijekom aktivnosti dajete povratne informacije, ali i izbjegavajte pretjerani stimulans.
- Trebate planirati pauze u plovidbenim rutinama kako biste izbjegli umor i obratite pažnju na sve fizičke potrebe: žeđ, vrućina, hladnoća, umor itd...

Konačno, morate imati na umu da putovanje u početku možda neće biti lako. No, preporučujemo vam da ne odustajete od pokušaja: užitak koji ćete doživjeti kad se naviknete na jedrenje donijet će vam pregršt senzacija koje je teško pronaći u drugim sportovima. Međutim, sudionici moraju imati posljednju riječ.

9. Gdje može pronaći više informacija?



SailAway ima vlastiti [website](#). Možete pronaći više informacija o ovoj temi.



SILAWAY



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