



SAILAWAY

INFO GUIDA PER CIRCOLI VELICI



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

INFO GUIDA PER CIRCOLI VELICI



Project Partners:



Igortaki 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. Cos'è SailAway?



Si tratta di un programma Erasmus, frutto della partnership di 6 organizzazioni europee: : KMOP (Grecia); Associazione sportiva di Rijeka per persone con disabilità (Croazia); Aproximar (Portogallo); Fundació Mira'm (Spagna); Cooperativa Sociale Montetauro (Italia); Institute of Development Ltd (Cipro); Club Nautico di Paleon Faliron (Grecia). Nasce dalla necessità di sostenere l'inclusione e lo sviluppo delle capacità fisiche ed emotive nei bambini e nei ragazzi con ASD (Autism Spectrum Disorder), favorendo la loro partecipazione ad attività sportive di squadra come la vela.

2. Qual è il nostro obiettivo?



SailAway intende promuovere e facilitare la pratica della navigazione da parte di bambini e ragazzi con ASD. Questa iniziativa si concentra anche sul miglioramento delle capacità di allenatori e circoli velici per coinvolgere efficacemente bambini e giovani con ASD nelle loro attività e programmi, nonché sensibilizzare i genitori/educatori di questi bambini sui suoi benefici e sull'accesso a queste opportunità. La partecipazione a questo sport è positiva non solo per il loro benessere fisico e lo sviluppo personale o emotivo, ma anche per la loro inclusione sociale e partecipazione nella comunità. Alcuni dei benefici evidenziati includono una diminuzione delle stereotipie

3. Ma cos'è l'ASD?



Il disturbo dello spettro autistico (ASD) è un disturbo dello sviluppo neurologico che compare nei primi anni di vita ed è presente durante la vita della persona affetta. Tuttavia, a seconda del supporto che la persona riceve, la qualità della vita può essere migliorata. Le maggiori difficoltà sono quelle socio-comunicative, in quanto queste persone presentano interessi e attività ristrette e ripetitive. Le persone con ASD hanno bisogno di un supporto che deve essere adattato alle loro specifiche caratteristiche e bisogni in base al loro stadio di sviluppo.

4. Che cos'è la qualità della vita?



Qualità della vita (QoL) significa raggiungere quelle cose che ogni persona desidera per la sua vita per avere una vita appagante. La qualità della vita è normalmente strutturata in otto dimensioni interconnesse: "benessere emotivo, relazioni interpersonali, benessere materiale, sviluppo personale, benessere fisico, autodeterminazione, inclusione sociale e diritti". Anche quella delle persone con ASD se diamo loro la possibilità e il supporto necessario.

Ogni dimensione è tradotta in diversi indicatori. Il benessere fisico tiene conto delle problematiche legate alla salute e al tempo libero; l'inclusione sociale riguarda la partecipazione e l'integrazione nella comunità e nel sostegno sociale; lo sviluppo personale si riferisce all'istruzione e alle prestazioni; il benessere materiale ha a che fare con l'occupazione e l'alloggio; le relazioni interpersonali si occupa di relazioni; l'autodeterminazione ha a che fare con obiettivi, valori e scelte; e il benessere emotivo è legato all'autocoscienza e alle emozioni.

5. Quali sono i principali vantaggi per bambini e ragazzi con ASD?



La vela ha benefici in aree come le funzioni esecutive per migliorare la flessibilità, i tempi di attesa, l'impulsività e l'attenzione. Inoltre, la Vela non è uno sport tra i tanti: è uno sport che dà loro l'opportunità di partecipare a una squadra con sfide condivise in modo inclusivo e attivo. Un team inclusivo con le persone con ASD e con sviluppo neurotipico. Tutto questo in un ambiente esclusivo e naturale. Qualche offerta migliore?

Pertanto, SailAway aumenterà la partecipazione di bambini e giovani con ASD alla vela. Crediamo che la vela, come sport, possa migliorare la qualità della vita delle persone che la praticano. Anche quella delle persone con ASD se diamo loro la possibilità e il supporto necessario.

6. Cosa ne pensano gli altri club?



Ora che sappiamo cos'è la qualità della vita e come è fatta, possiamo vedere come la vela può migliorare questa qualità della vita attraverso il suo possibile effetto su molte di quelle dimensioni. Per questo ci affidiamo sia alla nostra esperienza che alle informazioni di base ricevute dai circoli velici di diversi paesi europei

Ora vi mostreremo un riassunto delle opinioni raccolte:

DIMENSIONE	ASPETTI RILEVANTI PER I CLUB
Benessere fisico	- Godere di uno stile di vita più sano (esercizio, riposo, buona alimentazione) e di una forma migliore (equilibrio, controllo posturale).
Benessere emotivo	- Ridurre lo stress imparando e completando nuovi compiti. - Aumentare il rilascio di ormoni positivi (dopamina, serotonina, endorfine) per lo stato d'animo.
Benessere Materiale	- Imparare il rispetto per i materiali e condividerli con altre persone, saperlo tradurre in altri contesti della loro vita quotidiana (scuola, famiglia, tempo libero).
Crescita personale	- Apprendere nuove abilità veliche, raggiungere obiettivi e collaborare a bordo.
Relazioni interpersonali	- Sviluppare nuove relazioni sfruttando il lavoro cooperativo necessario per l'equipaggio di una barca.
Inclusione sociale	- Svolgere compiti e ruoli diversi partecipando a un'attività di gruppo inclusiva e collaborativa.
Autodeterminazione	- Aumentare la capacità di prendere decisioni e risolvere problemi in modo più flessibile ed efficiente. - Aumentare le opzioni per il tempo libero e la motivazione.
Diritti	- Superare le barriere e combattere i pregiudizi attraverso lo sport.

Secondo i club, la vela può migliorare la qualità della vita dei partecipanti incidendo positivamente su aspetti quali: controllo posturale ed equilibrio (benessere fisico); la sensazione di benessere, felicità e calma (benessere emotivo); la capacità di risolvere nuove sfide e fissare nuovi obiettivi (sviluppo personale); la possibilità di avere nuove esperienze sociali e di amicizia (relazioni interpersonali); offrire attività e opzioni per il tempo libero (autodeterminazione) proprio come qualsiasi altro cittadino (diritti); e partecipare alla comunità e ad attività adatte per evitare stili di vita sedentari (inclusione sociale).

7. Cosa ne pensi?

Vorremmo ringraziarti per il tempo dedicato. Se dopo aver letto quanto sopra ritieni che il tuo club dovrebbe aggiungere questa attività velica inclusiva alla sua offerta, contatta le entità più vicine che hanno collaborato al progetto SailAway in modo che possano guidarti in questo entusiasmante viaggio.

8. Non dimenticare...

La vela non è uno sport molto diffuso, e quindi in un primo momento non sapremo se praticare lo sport sarà piacevole per i partecipanti. Tuttavia, questo non significa che non dovremmo dare a quelle persone l'opportunità di provarlo e prendere la decisione in un secondo momento. Attraverso il linguaggio, altri mezzi di comunicazione, comportamenti ed espressioni, sarai in grado di sapere se l'attività è piacevole o meno per i partecipanti. Dovresti anche tenere presente che è molto probabile che la persona con ASD richieda un periodo di adattamento. Per questo motivo, cercheremo di rendere l'ambiente e l'attività il più possibile amichevoli e rispettose. Qui troverai alcuni consigli:

- Prima di iniziare fai gli incontri di cui hai bisogno con la persona con ASD, i suoi parenti e familiari e altre persone di supporto. La persona con ASD dovrebbe essere al centro dell'attenzione e qualsiasi supporto deve essere sviluppato intorno a lui/lei. Questi supporti possono essere adattati durante le sessioni, tenendo conto degli obiettivi che ti sei prefissato.

In questi incontri è molto importante discutere:

- La persona con ASD cosa gli piace, interessi, motivazioni e paure.
- Potenziali segnali di ansia e frustrazione nella persona con ASD ed eventuali strategie per affrontarli e ridurli.
- La modalità o le modalità comunicative utilizzate dalla persona con ASD (orale, scritta, gestuale, AACs...).
- Aspetti sensoriali da tenere in considerazione (sia per il proprio interesse che nel caso abbiano eccessiva sensibilità).
- Come presentargli l'attività tenendo conto delle diverse routine, e così è in grado di capire cosa ci si aspetta da lui/lei e cosa accadrà in sequenza.
- Come utilizzare i diversi ausili, visivi o meno, all'interno della barca e come li utilizzerà l'equipaggio.

- Dovresti adattare e personalizzare l'attività in base all'età e alle capacità fisiche della persona con ASD in modo che l'esperienza sia davvero gratificante.
- Dovresti facilitare un legame positivo tra l'allenatore, gli altri partecipanti all'attività e la persona con ASD.
- Dovresti garantire benessere cognitivo e fisico dei partecipanti fornendo tutti i supporti necessari.
- Dovresti garantire il supporto personale e diretto di cui alcune persone con DSA potrebbero aver bisogno promuovendo per lui/lei la massima autonomia possibile.
- Dovresti organizzare e prevedere le attività per ridurre qualsiasi dubbio, nonché qualsiasi sequenza che potrebbe verificarsi nella nave, se necessario.
- Si prega di fornire feedback durante l'attività, ma evitare di stimolare eccessivamente.
- Si consiglia di pianificare le pause nelle routine di navigazione per evitare la fatica, e si prega di prestare attenzione a qualsiasi esigenza fisica: sete, caldo, freddo, stanchezza, ecc...

Infine, devi tenere a mente che il viaggio potrebbe non essere facile all'inizio. Ma ti consigliamo di non rinunciare a provarci: il piacere che proverai una volta che sarai abituato alla pratica della vela ti porterà una manciata di sensazioni difficili da trovare in altri sport. Tuttavia, i partecipanti devono avere l'ultima parola.

9. Dove posso trovare maggiori informazioni?



SailAway ha il proprio [sito web](#). Puoi trovare maggiori informazioni su questo tema.

Inoltre, abbiamo creato una guida specializzata su come includere giovani e bambini con DSA nelle tue attività. Scopri di più qui: <https://www.sailawayproject.eu/library/>



SILAWAY



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