



**SAILAWAY**

# ΟΔΗΓΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ



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

# ΟΔΗΓΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ



## Project Partners:

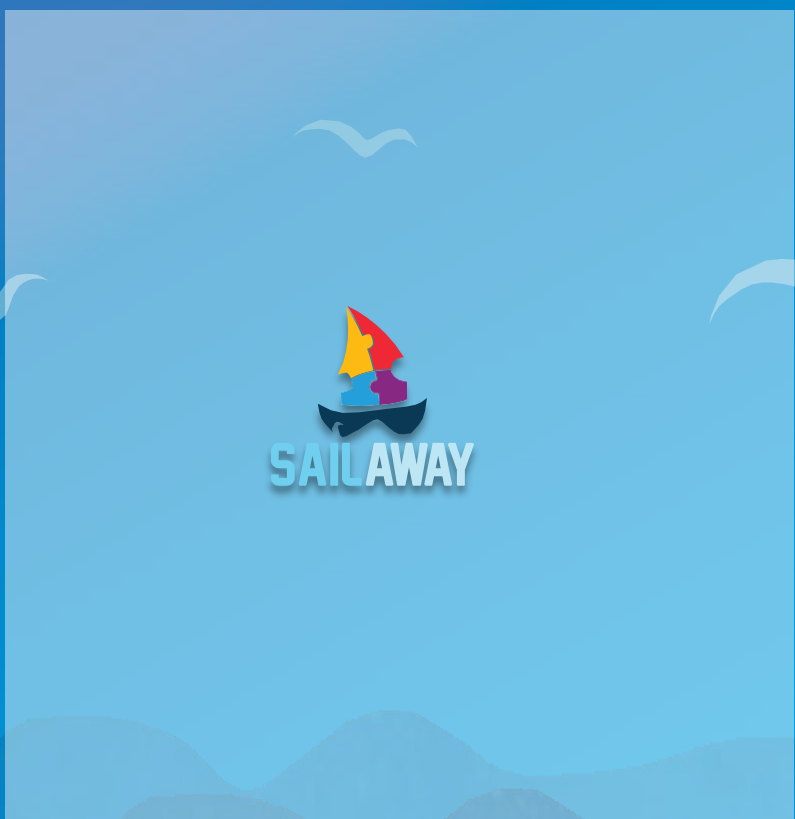


Športski savez osoba s invaliditetom grada rijeke  
rijeka sports association for persons with disabilities



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.



**SAILAWAY**



## 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); Montetauro Social Cooperative (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 των επαναλαμβανόμενων.

## 3. Ποιος είναι αυτό της ιστιοπλοΐας;



Η ιστιοπλοΐα είναι ναυτικό άθλημα. Η ιστιοπλοΐα χρησιμοποιεί τον άνεμο για να ωθήσει ένα σκάφος στην επιφάνεια του νερού που ωθεί τα πανιά του ιστιοφόρου. Τα περισσότερα ιστιοπλοϊκά αντιπροσωπεύουν μια μορφή αναψυχής και χωρίζονται σε αγώνες και κρουαζιέρες. Υπάρχουν πολλοί τύποι, μεγέθη, σχήματα και βάρη ιστιοφόρων. Λάβετε υπόψη το σημείο του πανιού, του ανέμου, των ρευμάτων και του φαλιδίσματος.

Η διαγωγή(θέση σκάφους) είναι ένας ειδικός όρος ιστιοπλοΐας που αναφέρεται στην προσαρμογή των γραμμών που ελέγχουν τα πανιά, συμπεριλαμβανομένων των φύλλων που ελέγχουν τη γωνία των πανιών σε σχέση με τον άνεμο, και στην προσαρμογή της αντίστασης του σκάφους στη φτέρνα ή την πρόοδο μέσα στο νερό.

## 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 άλλες οικογένειες για αυτό;



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, στηρίζομαστε τόσο στη δική μας εμπειρία όσο και στις βασικές πληροφορίες που λαμβάνουμε από οικογένειες ατόμων με ΔΑΦ σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες.

Τώρα θα σας δείξουμε μια περίληψη των απόψεων που συγκεντρώθηκαν:

ΔΙΑΣΤΑΣΗ	ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
Σωματική ευεξία	- Το άτομο είναι ενεργό και βελτιώνει τις φυσικές του δυνατότητες (πνευμονική ικανότητα, φυσική δύναμη, ισορροπία, κινητικότητα και μυϊκός τόνος).
Συναίσθηματική ευημερία	- Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση (προσωπική αξία, αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση). - Μειώνει τα επίπεδα άγχους.
Υλική ευημερία	- Χρειάζεστε βοήθεια με υλικά, ταξίδια και υποστήριξη για την ιστιοπλοΐα.
Προσωπική Ανάπτυξη	- Αυτοβελτίωση και επιτυχής απόδοση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.
Διαπροσωπικές σχέσεις	- Διεύρυνση του κοινωνικού κύκλου (φίλοι, γνωστοί ...).
Κοινωνική ένταξη	- Αποδοχή και συμμετοχή στην κοινωνία.
Αυτο-προσδιορισμός	- Βελτίωση της προσωπικής αυτονομίας και λήψης αποφάσεων.
Δικαιώματα	- Ίσες ευκαιρίες, προσβασιμότητα και ένταξη

## 7. Τι πιστεύουν οι επαγγελματίες για αυτό;



Στις διάφορες χώρες εταίρους μιλήσαμε με επαγγελματίες που σχετίζονται με το θέμα. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζουμε μια περίληψη των όσων ειπώθηκαν:

ΔΙΑΣΤΑΣΗ	ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ
Οφέλη από τον αθλητισμό σε παιδιά με ΔΑΦ	Ο αθλητισμός μπορεί να είναι επωφελής για αυτόν τον πληθυσμό, προάγοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη εάν πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις: α) οι προπονητές και η ομάδα είναι προετοιμασμένοι. β) στα παιδιά και στους νέους αρέσει αυτό το άθλημα. εφαρμόζεται σε μια ατομική ρουτίνα (η οποία διευκολύνει την ένταξη του ατόμου στη δραστηριότητα).
επαγγελματική εκπαίδευση	- Αύξηση της ειδικής κατάρτισης σε αυτό το αντικείμενο - Απολαύστε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής
Διαπροσωπικές σχέσεις	Για να βελτιωθεί η ποιότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, είναι απαραίτητο: α) εξατομικευμένη εργασία με αυτά τα παιδιά, κατανόηση των ικανοτήτων και των δυσκολιών τους · β) καλή επικοινωνία μεταξύ επαγγελματία και γονέων/φροντιστών ·
Κοινωνική ένταξη	Για την καλύτερη κοινωνική ένταξη και ευημερία αυτών των παιδιών, είναι πολύ σημαντική η επικοινωνία μεταξύ ιδρυμάτων και οικογένειας Είναι επίσης σημαντικό να δοθεί προσοχή στο αν οι άνθρωποι του περιβάλλοντος του παιδιού είναι σοφοί να το καθοδηγήσουν με έναν περιεκτικό τρόπο Εκτέλεση διαφορετικών καθηκόντων και ρόλων συμμετέχοντας σε μια περιεκτική, συνεργατική ομαδική δραστηριότητα.

## 8. Τι πιστεύετε;

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τον μέχρι τώρα χρόνο σας. Εάν μετά την ανάγνωση των παραπάνω σκέψτεστε τη συμμετοχή του παιδιού σας στο άθλημα της ιστιοπλοΐας μέσω ιστιοπλοϊκού συλλόγου, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με έναν από τους συνεργαζόμενους συλλόγους του SailAway ή να βρείτε τον πλησιέστερο και να του δώσετε αυτόν τον οδηγό. Θα μπορούν να φτάσουν σε εμάς και θα τους καθοδηγήσουμε σε αυτό το φοβερό ταξίδι.

Μάθετε τις επαφές των ιστιοπλοϊκών συλλόγων εδώ: <https://www.sailawayproject.eu/library/>

## 9. Μην ξεχνάτε ...

Η ιστιοπλοΐα δεν είναι ένα πολύ συνηθισμένο άθλημα και επομένως στην αρχή δεν θα γνωρίζουμε αν η άσκηση του αθλήματος θα είναι ευχάριστη για το παιδί σας. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να του δώσουμε την ευκαιρία να το δοκιμάσει και να πάρει την απόφαση αργότερα. Περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον, εσείς ως γονείς γνωρίζετε το παιδί σας και μέσω της γλώσσας, άλλων μέσων επικοινωνίας, συμπεριφορών και εκφράσεων, θα μπορείτε να γνωρίζετε εάν η δραστηριότητα είναι ευχάριστη ή όχι γι' αυτόν. Θα πρέπει επίσης να έχετε κατά νου ότι είναι πολύ πιθανό να απαιτεί περίοδο προσαρμογής. Για το λόγο αυτό, θα προσπαθήσουμε να κάνουμε το περιβάλλον και τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο φιλικά και σεβαστά. Εδώ θα βρείτε μερικές προτάσεις:

- **Πραγματοποιήστε τις προηγούμενες συναντήσεις** όπως χρειάζεστε με τους υπεύθυνους καθοδήγησης και προγραμματισμού της ιστιοπλοϊκής δραστηριότητας, καθώς και με άλλα άτομα υποστήριξης. Το παιδί σας 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:

- Συμπάθειες, ενδιαφέροντα, κίνητρα και φόβοι του παιδιού σας.
- Πιθανά σημάδια άγχους και απογοήτευσης στο παιδί σας και τυχόν στρατηγικές αντιμετώπισης και μείωσής τους.
- Ο τρόπος επικοινωνίας ή οι τρόποι που χρησιμοποιεί το παιδί σας (προφορικός, γραπτός, χειρονομικός, 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 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.



Τέλος, όλοι πρέπει να έχουμε 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 κούφτα αισθήσεων που δύσκολα θα βρείτε σε άλλα αθλήματα. Και τελευταία, το παιδί σας πρέπει να έχει τον τελευταίο λόγο.

## 10. Που μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;



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



**SAILAWAY**

ΟΔΗΓΟΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ  
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ



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