



SAILAWAY

INFO GUIDA PER FAMIGLIE



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

INFO GUIDA PER FAMIGLIE



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.



SAIL AWAY

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. Quale è quello della vela?



La vela è uno sport nautico. La vela utilizza il vento per spingere un'imbarcazione sulla superficie dell'acqua che spinge le vele della barca. La maggior parte della attività velica rappresenta una forma di svago ed è divisa in regata e crociera. Esistono molti tipi, dimensioni, forme e pesi di barche a vela. Tieni a mente il punto di vela, il vento, le correnti e l'assetto.

Il trimming (regolare) è un termine velico specifico che si riferisce alla regolazione delle cime che controllano le vele, comprese le scotte che controllano l'angolo delle vele rispetto al vento, e alla regolazione della resistenza dello scafo allo sbandamento o all'avanzamento nell'acqua.

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 o al tempo libero; l'inclusione sociale riguarda la partecipazione e l'integrazione nella comunità o nel sostegno sociale; lo sviluppo personale si riferisce all'istruzione o 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 e valori o scelte; e il benessere emotivo è legato all'autocoscienza o 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 le altre famiglie?



Ora che sappiamo cos'è la qualità della vita e di cosa è fatta, possiamo vedere come la vela può migliorarla attraverso il suo possibile effetto su molte di quelle dimensioni. Per questo, ci affidiamo sia alla nostra esperienza che alle informazioni di base ricevute da famiglie di persone con ASD in diversi paesi europei.

Ora vi mostreremo un riassunto delle opinioni raccolte:

DIMENSIONE	ASPETTI RILEVANTI PER LE FAMIGLIE
Benessere fisico	- La persona è attiva e migliora le sue capacità fisiche (capacità polmonare, forza fisica, equilibrio, mobilità e tono muscolare).
Benessere emotivo	-Migliora la fiducia in se stessi (valore personale, concetto di sé, autostima). - Riduce i livelli di ansia.
Benessere materiale	- Necessità di aiuto con materiali, viaggi e supporto per la navigazione.
Crescita personale	- Auto-miglioramento e svolgimento con successo delle attività proposte.
Relazioni interpersonali	- Allargamento della cerchia sociale (amici, conoscenti...).
Inclusione sociale	- Accettazione e partecipazione nella società.
Autodeterminazione	- Miglioramento dell'autonomia personale e del processo decisionale.

Diritti	- Pari opportunità, accessibilità e inclusione
----------------	--

7. Cosa ne pensano i professionisti?

Nei vari paesi partner abbiamo parlato con professionisti legati al tema. Nella tabella seguente riportiamo una sintesi di quanto detto:



DIMENSIONE	ASPETTI RILEVANTI PER I PROFESSIONISTI
Benefici dello sport per i bambini con ASD	Lo sport può essere vantaggioso per questa popolazione, promuovendo l'autostima e il concetto di sé se vengono soddisfatte alcune condizioni: a) gli allenatori e il gruppo sono preparati. b) i bambini e i giovani amano questo sport. è implementato su una routine individuale (che facilita l'integrazione dell'individuo nell'attività).
allenamento professionale	<ul style="list-style-type: none">- • aumento della formazione specifica in questa materia- • Godere di uno stile di vita più sano
Relazioni interpersonali	Per migliorare la qualità dell'interazione sociale è fondamentale: a) lavorare individualmente con questi bambini, comprendendo le loro capacità e difficoltà; b) buona comunicazione tra professionista e genitori/caregiver;
Inclusione sociale	Per una migliore inclusione sociale e benessere di questi bambini è molto importante la comunicazione tra istituzioni e famiglia è anche importante prestare attenzione al fatto che le persone nell'ambiente del bambino siano sagge nel agire con loro in modo inclusivo - Svolgere compiti e ruoli diversi partecipando a un'attività di gruppo inclusiva e collaborativa.

8. Cosa ne pensi?

Vorremmo ringraziare per il vostro tempo dedicatoci. Se dopo aver letto quanto sopra stai valutando la partecipazione di tuo figlio allo sport della vela tramite un circolo velico, non esitare a contattare uno dei club partner di SailAway oppure trova quello più vicino e consegnagli questa guida. Saranno in grado di raggiungerci e noi li guideremo in questo fantastico viaggio.

Scopri i contatti dei circoli velici qui: <https://www.sailawayproject.eu/library/>

9. 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 il tuo bambino. Tuttavia, questo non significa che non dovremmo dargli l'opportunità di provarlo e prendere la decisione in seguito. Più di chiunque altro, voi come genitori conoscete vostro figlio e attraverso il linguaggio, altri mezzi di comunicazione, comportamenti ed espressioni, sarete in grado di sapere se l'attività è piacevole o meno per lui/lei. Dovresti anche tenere presente che è molto probabile che 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 cominciare fai gli incontri di cui hai bisogno con i responsabili della guida e della pianificazione dell'attività velica, nonché con altre persone di supporto. Tuo figlio 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:

- I gusti, gli interessi, le motivazioni e le paure di tuo figlio.
- Potenziali segnali di ansia e frustrazione nel tuo bambino ed eventuali strategie per affrontarli e ridurli.
- La modalità o le modalità comunicative utilizzate da tuo figlio (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.
-

Infine, dobbiamo tutti tenere a mente che il viaggio potrebbe non essere facile all'inizio. Ma ti consigliamo di non rinunciare a provarci: il piacere che proverà una volta che sarai abituato alla pratica della vela porterà una manciata di sensazioni difficili da trovare in altri sport. Ed in ultimo tuo figlio deve avere l'ultima parola.

10. Dove posso trovare maggiori informazioni?



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



SILAWAY

INFO GUIDA PER FAMIGLIE



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