



SAILAWAY

Guía SailAway

Apoyando a los clubes de vela para
incluir a niños y jóvenes con trastornos
del espectro autista (TEA)



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

Guida Sailaway

Sostenere i circoli velici per includere bambini e giovani con disturbi dello spettro autistico (ASD) nella vela



Project Partners:



Sportski 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.



Contents

Introducción.....	4
PARTE I.....	5
COMO TRABAJAR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES CON AUTISMO-ESTRATEGIAS Y BENEFICIOS.....	5
PARTE II.....	12
ENSEÑAR A NAVEGAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES CON TEA.....	12
PARTE III.....	17
ESTRATEGIAS PRÁCTICAS A UTILIZAR POR PARTE DE LOS CLUBES DE VELA.....	17





Introducción

“Navegar puede ser un entorno muy sensorial. El solo hecho de tocar el agua puede ser un desafío para una persona con autismo, pero hay muchos beneficios, desde desarrollar habilidades para resolver problemas hasta participar en actividades grupales. La gente piensa que las personas con autismo no son buenas para estar en grupo, pero navegar me ha dado la confianza para ser parte del equipo dentro y fuera del agua”.

Murry MacDonald, fundador de "Autismo en el agua"

La Guía SailAway - Apoyando a los clubes de vela para incluir a niños y jóvenes con trastornos del espectro autista (TEA) en la navegación- sirve como un facilitador para los clubes de vela, federaciones, partes e individuos interesados en la navegación para expandir sus oportunidades de navegación a la población de niños y jóvenes con TEA. La Guía incluye recomendaciones y estrategias basadas en evidencia para los clubes de vela sobre la planificación e implementación de actividades de navegación inclusivas y apropiadas para niños y jóvenes con TEA. También se presta especial atención a los beneficios que tendrán los clubes de vela al potenciar la participación de los niños con discapacidad. Por lo tanto, ¿qué nos impide brindar la oportunidad a las personas con TEA de entrar en contacto con el deporte de la vela y explorarlo, jugar y aprender a través de él?

La guía se desarrolla en el marco del paquete de trabajo 2 del proyecto SailAway: apoyo a la participación de niños y jóvenes con discapacidades del desarrollo en la navegación, un proyecto Erasmus + cofinanciado por la UE, que está coordinado por KMOP (Grecia) y es implementado por 6 organizaciones en Grecia (NOPF), Chipre (IoD), Croacia (SSOI Rijeka), Portugal (Aproximar), España (Fundacio Mira'm) e Italia (Montetauro). Las propuestas realizadas en esta Guía se basan en la investigación primaria y secundaria realizada en los países socios. Se realizó una exploración y un análisis exhaustivos sobre la situación del autismo, la navegación y las oportunidades de participación a través de una investigación documental y entrevistas a familias de personas con TEA y profesionales para permitir al consorcio obtener una visión clara de sus realidades y desafíos de vida.

Los objetivos centrales de la Guía son, en primer lugar, concienciar a los clubes náuticos y a las partes interesadas relevantes para abrir sus actividades náuticas a población con discapacidad como los niños y jóvenes con TEA. En segundo lugar, permitirles planificar e implementar programas de navegación exclusivos para niños / jóvenes autistas o realizar programas de navegación inclusivos y mixtos con niños neurotípicos y niños con TEA.

The background is a stylized ocean scene. It features a large, dark blue wave shape in the center, with lighter blue waves above and below it. The sky is a light teal color with white clouds and a bright blue sun. Nautical icons such as a ship's wheel, an anchor, and seagulls are scattered throughout the scene. A red circle is partially visible on the left edge.

PARTE I

COMO TRABAJAR CON NIÑOS Y
ADOLESCENTES CON AUTISMO-
ESTRATEGIAS Y BENEFICIOS.

1. Beneficios para los clubes de vela.

Estas son algunas de las preguntas en las que podría pensar cuando comenzó a leer esta guía. No hay duda de que es comprensible tener dudas y / o inquietudes cuando se implementa algo que no se difunde y desarrolla ampliamente.

1. Serás una de las organizaciones que darán visibilidad y nuevas oportunidades a las personas con autismo. La inclusión y la igualdad de oportunidades para todos son hoy en día demandas sociales. Cada vez son más las personas / organizaciones que piden a las organizaciones deportivas que se desempeñen de manera socialmente responsable y abran sus actividades a todas las personas. Por lo tanto, al hacerlo, puede dar un paso adelante y ser innovador e influyente también para otros clubes.

2. Es un derecho fundamental de las personas con discapacidad participar en actividades sociales y culturales. Puedes defender sus derechos haciendo que el club esté adaptado a personas con discapacidad y brindando clases de navegación a personas con discapacidades físicas o del desarrollo.

3. Potenciación del perfil social de su organización deportiva. La imagen y la "marca" de su club náutico mejorarán tanto en la comunidad local como en el contexto más amplio de la navegación y los deportes en su país.

4. Posibles avances en beneficios. Al implementar y difundir nuevas prácticas innovadoras como las clases de vela para personas con TEA, el club de vela tendrá una mirada positiva hacia la sociedad. Más personas conocerán el club y pueden estar interesadas en aprender a navegar.

5. El deporte de la vela tiene aspectos que serán muy beneficiosos para el desarrollo de los niños y jóvenes con TEA. Navegar promueve la socialización y las habilidades sociales; trabajo en equipo y cooperación; disciplina; establecer metas; resolución de problemas; respeto por los demás y respeto por su equipo; enseña reglas y límites; construye la confianza en uno mismo; y sobre todo es una actividad divertida en la naturaleza.

2. Recomendaciones para clubes de vela, federaciones y partes interesadas.

Las siguientes recomendaciones fueron formuladas por la investigación documental y de campo que se llevó a cabo en los 6 países socios. La investigación documental brindó al consorcio información valiosa sobre la legislatura en torno a las discapacidades y el autismo, mientras que al mismo tiempo descubrió las brechas, barreras y limitaciones en la política social y la protección de la población. Para la investigación de campo, los investigadores entrevistaron en total a 106 profesionales con experiencia que trabajan en TEA y padres de niños con TEA. Se cubrieron temas significativos para develar las realidades de las personas con respecto a los desafíos a los que se encuentran las personas con TEA y sus familias; las oportunidades deportivas que tienen; el nivel de apoyo del estado; las experiencias de discriminación; y sus sugerencias para la implementación de clases de vela para niños en el espectro.

1. Políticas: Establecimiento de políticas sociales, educativas y de salud dirigidas a las personas con discapacidades del desarrollo por parte de los estados para promover su protección social, inclusión y visibilidad. Debido a la naturaleza y características únicas de las personas con TEA, es preferible que las políticas estén especialmente diseñadas para ellos y no mantenerlas bajo el alcance vago y muy generalizado de "personas con discapacidades". De esa manera, las familias se sentirían más apoyadas por los estados e incluidas en sus comunidades,

al tiempo que mejoraría su calidad de vida. Se debe prestar especial atención a las áreas provinciales de los países para la mayor aplicación de las políticas a nivel nacional, ya que existen múltiples deficiencias en los centros de servicios sociales y el nivel de conciencia en comparación con las áreas urbanas.

2. Financiamiento / apoyo financiero: Se debe proporcionar una forma de apoyo financiero y / o financiamiento tanto para los participantes (niños con TEA) como para los proveedores respectivos (entrenadores, capacitadores, grupos organizados de profesionales, etc.). Esto se puede lograr mediante la búsqueda de patrocinios de fundaciones, empresas, etc.

3. Redes y colaboraciones: Un paso crucial es construir redes con otras asociaciones y entidades locales que trabajan con el autismo. De esa manera, se podrán compartir conocimientos e implementar proyectos que tengan como objetivo aumentar la inclusión de personas con un trastorno del neurodesarrollo en el deporte.

4. Equipos interdisciplinarios: Relacionado con la recomendación anterior, un equipo interdisciplinar de expertos en vela y autismo es la mejor combinación. Los equipos pueden incluir, por ejemplo, un instructor de vela, un psicólogo y un educador especial. De esa manera, cada profesional aportará su experiencia para lograr el mejor enfoque y resultado para el niño.



5. Clases de vela mixtas inclusivas:

¿Quién dijo que solo se pueden tener clases para niños con TEA exclusivamente? Se pueden promover clases mixtas entre niños con TEA y niños neurotípicos con la consulta y apoyo de los profesionales. Esto puede tener un impacto positivo no solo en los niños con TEA, sino sobre todo en los , ya que se relacionarán con personas con TEA y conocerán cuál es la mejor forma de concienciarlos..

6. Individualidad: si ha visto a una persona con autismo, acaba de ver a una persona con autismo. Esto significa que cada uno de las personas que están en el espectro es diferente a las demás y por eso se le llama "espectro". No hay una regla que abarque a la persona autista. Entonces, para la organización de las clases de vela, es necesario tener un historial de cada niño por parte de sus padres; psicólogos o educadores especiales para seguir el mismo camino en su enfoque en la navegación.

En sus propias palabras

Este espacio está dedicado a los padres y los profesionales que viven, trabajan, cuidan, enseñan, forman y aman a los niños y jóvenes que se encuentran en el espectro del autismo. Estas son sus propias sugerencias y consejos para los instructores de vela y los gerentes de los clubes de vela sobre qué esperar y cómo ver sus interacciones con las personas con TEA:

"Les sugiero que sean abiertos en su comunicación con los niños y que tengan horizontes abiertos. No te asustes por los mitos que prevalecen y, lamentablemente, se difunden y desalientan a la gente a intentarlo".

"Verlo como un desafío porque es un desafío. Aprenderán mucho sobre sí mismos y la sociedad, porque estas personas (con TEA) nos enseñan mucho y tenemos que darles oportunidades".

"El Alfa y el Omega en el autismo es una preparación. Si ha preparado adecuadamente al niño de antemano, adónde irá, qué oír, qué hará, lo hará muy bien. Entonces, es bueno dejar atrás lo que han escuchado, mirar a cada niño individualmente, para poder construir una relación con ellos y luego, sus metas se van a lograr".

7. Educación y formación: Los Ministerios de Educación y Deportes, en colaboración con las federaciones de vela, podrían orquestar una respuesta coordinada a la provisión de cursos de educación y formación para clubes e instructores de vela. De esa manera, más profesionales del deporte estarían acostumbrados y capacitados en autismo para sentirse cómodos participando en la implementación de actividades de navegación inclusiva. Podrían formar equipos para personas con TEA o incluir a niños con TEA en sus equipos existentes.

8. Campañas de sensibilización y medios de comunicación: Mejora de las actividades de difusión del club para involucrar a más personas en la navegación, sensibilizar al público y reducir el estigma en torno al autismo. La participación de los principales medios de comunicación será un medio útil para informar al público, los padres y las autoridades educativas sobre los beneficios de la inclusión de las personas con TEA en los deportes.

"Hay que disfrutarlo, no tenerle miedo, poder dedicar un poco de tiempo y más allá de eso no hay por qué temer. Pueden colaborar con instituciones locales u otras organizaciones; pueden crear algunos equipos que no necesitan ser competitivos, la competitividad no existe aquí. Lo hacemos por los niños, para que se lo pasen bien, para que aprendan cosas que les ayuden en la vida, hacer una buena navegación y pasar un buen rato ".

" Si les muestran amor y comprensión con sus ojos, tendrán éxito".

"El Programa de Autismo TEACCH es un gran programa de intervención que ayuda a los adolescentes en el espectro a ser más autónomos. ¡Quizás algunas prácticas se puedan utilizar y ajustar para que también se utilicen en el entrenamiento deportivo! "

" El amor es fundamental. Un maestro, formador, terapeuta, cualquier profesional que trabaje con un niño en el espectro, debe amar lo que hace y, posteriormente, al niño. La responsabilidad es grande y se necesita mucha paciencia, por lo tanto, el amor debe ser un ingrediente principal al hacer esto ".

"Los niños con autismo tienen grandes talentos y capacidad de aprendizaje. Como cualquier individuo, si se le brinda el apoyo y las oportunidades adecuados, puede contribuir a la sociedad, los deportes y las artes. Desafortunadamente, no se les brindan suficientes oportunidades para explorar y desarrollar sus talentos y, a menudo, son marginados, especialmente de las autoridades educativas ".

"La creatividad, la diversión y el humor son pilares importantes del aprendizaje de los niños con autismo. Quizás su comprensión del humor sea diferente a la corriente principal, pero si eres lo suficientemente observador, encontrarás formas de interactuar con ellos usando el humor y actividades de juego ".

"Los padres y los profesionales necesitan desarrollar una comprensión profunda y una empatía sobre cómo las personas en el espectro piensan, sienten y procesan los estímulos. Entonces, es su trabajo cambiar sus formas y comunicarse con los niños de una manera que los ayude a responder, necesita paciencia y un esfuerzo constante. Un gran lugar para comenzar es PRT - Pivotal Responsive Treatment, un tratamiento conductual para el autismo que se basa en el juego y lo inicia el niño ".

3. Cómo hacerlo – estrategias para clubes de vela

Esta sección te guiará a través de estrategias sobre cómo implementar actividades de navegación inclusiva para niños y jóvenes con TEA:

Cómo construir el equipo interdisciplinario de expertos:

Primer paso: Encuentra instructores de vela interesados que quieran probar algo nuevo.

Segundo paso: Contacta con profesionales especializados en autismo como educadores especiales, psicólogos, profesionales del deporte adaptado, etc. y pregúntales si están dispuestos a ayudarte en la implementación del programa.

Tercer paso: encuentra familias y niños o jóvenes con TEA que estén interesados navegar

Cómo financiar un programa de este tipo:

Necesitarás encontrar patrocinios. Comunícate con la federación, fundaciones sociales, empresas y otras organizaciones que estén dispuestas a cubrir los costes del programa.

Cómo atraer a jóvenes y niños con TEA y a sus familias:

Existen múltiples alternativas que puedes seguir. En primer lugar, puedes ponerte en contacto con escuelas u organizaciones que trabajen con niños y jóvenes con TEA y que están cerca de tus instalaciones de navegación. Puedes discutir con ellos sus clases y establecer relaciones. Otra estrategia es difundir tus actividades y abrir convocatorias para personas con TEA a través de redes de comunicación.

Además, en el proyecto SailAway, en el marco del Producto intelectual 4, se ha desarrollado un conjunto de herramientas de sensibilización para clubes de vela y padres con niños y jóvenes con o sin TEA. El conjunto de herramientas incluirá pautas para establecer metas y objetivos, estructurar mensajes, seleccionar medios y / o medios / herramientas apropiadas, redactar planes de acción, así como información, recursos, material y ejemplos de actividades, como folletos informativos, eventos y hojas informativos, estudios de casos, imágenes. Haz clic aquí para ver y descargar el kit de herramientas de SailAway.

Qué estructura seguir para incluir a niños y jóvenes con TEA:

La estructura que tendrás que seguir no es estable e invariable. La flexibilidad, la individualización y la adaptabilidad son elementos críticos para incluir a personas con capacidades diversas. Tener un equipo interdisciplinario de expertos bien preparado, hacer convocatorias abiertas para niños con TEA y tratar de tener grupos mixtos con niños de desarrollo típico, si es posible, son excelentes opciones para incluir a personas con TEA con éxito. Además, el Capítulo 5 contiene recomendaciones específicas sobre cómo proporcionar actividades de navegación inclusivas para niños y jóvenes con TEA. Por ejemplo, tener instructores de vela especializados en TEA o usar pictogramas para comunicarse son dos enfoques fundamentales que podrían ayudarte.

Logística para la creación de un entorno de formación inclusivo:

Al planificar actividades de navegación inclusiva, también deberás gestionar la logística de las actividades. La accesibilidad a las instalaciones y los barcos es un aspecto importante que deberás controlar, evaluar y ajustar en consecuencia. Tener un plan de navegación y un programa diario, similar al que haces con los demás niños, es de gran importancia para los niños y jóvenes con TEA. El uso de pictogramas e historias sociales también puede ser una forma beneficiosa o incluso necesaria de comunicarse con ellos. En la Parte III de la Guía, puedes encontrar herramientas prácticas para clubes de vela como los pictogramas que puedes utilizar en el entrenamiento diario de las personas con TEA. Por encima de todo está la preparación y la cooperación necesarias del equipo para reinventar lo que significa un entorno de entrenamiento inclusivo para su equipo y las necesidades de sus atletas.

Cómo hacer programas individualizados:

Antes de conocer al niño, habla con los padres y terapeutas para conocer su historia. Aprende sobre el comportamiento, los gustos y la dinámica familiar del niño. La comunicación es la clave para planificar la intervención de la mejor manera. O como un instructor de vela que enseña a navegar a niños autistas compartió en la entrevista:

"Lo primero que hago es entender lo que quiere cada niño, cada uno tiene sus necesidades, sus preocupaciones. Intento ver a la familia y cómo se comporta en ella y trato de acercarme de la misma manera. Estimular su interés al principio es un poco difícil porque no te conocen y no confían en ti. La confianza es el siguiente paso y luego, el respeto a la relación entre el deportista y el entrenador para tener una buena cooperación en el mar. El niño está en un entorno complicado y es muy importante que entienda lo que estoy diciendo y darse cuenta de que necesita escucharme. Lo más importante es poder ser visto como un 'amigo', en quien se puede confiar".

Qué hacer para evitar cualquier comportamiento desafiante: Primer paso: Establecer una rutina firme e intentar mantenerla lo más posible.

Segundo paso: Adapta tu enfoque y estilo de comunicación en función de las características, preferencias y rasgos de personalidad del niño. Observa a la persona y sé proactivo para evitar determinadas situaciones que puedan perturbarla.

Tercer paso: Estate constantemente alerta y bien preparado para cualquier escenario. El autismo es a menudo impredecible y debes estar preparado para encontrar soluciones alternativas en caso de eventos inesperados.

Qué hacer en un comportamiento desafiante:

Primer paso: Trata de separar al niño del lugar donde ocurrió la conducta, de la fuente de estrés, para ir a un lugar tranquilo y entender qué le molestaba.

Segundo paso: mantén la calma. Habla de manera relajada. Necesitan sentir de ti que están a salvo y que tienen a alguien que está ahí y espera a que se relajen.

Tercer paso: Después del incidente, reflexiona sobre lo que pudo haber causado la conducta desafiante para evitar comportamientos similares en el futuro. Tal vez, la persona estaba cansada de las instrucciones y necesitaba un descanso, pero no le entendiste. A menudo, la persona está cansada o se siente insegura y trata de protegerse. Discute esto con tu equipo y los padres.

The background is a stylized ocean scene. It features a dark blue central area representing a wave, with lighter blue waves above and below. There are white clouds, a white sun on the left, and a white moon on the right. Nautical icons include a white ship's wheel, a white anchor, a white seagull, and a white starfish. The text is positioned on the left side of the dark blue wave.

PARTE II

ENSEÑAR A NAVEGAR A NIÑOS Y
ADOLESCENTES CON TEA

4. CREAR UN ENTORNO DE APRENDIZAJE SEGURO E INCLUSIVO

Basándose en la información anterior y en las sugerencias relativas a las personas con TEA, es fundamental que los instructores conozcan de antemano las características y necesidades específicas de cada persona o grupo para prepararse adecuadamente ante cualquier situación que se presente durante el proceso de enseñanza.

Al crear un entorno de aprendizaje seguro e inclusivo, las personas con TEA podrán disfrutar, como cualquier persona, de la vela como un deporte o actividad recreativa.



4.1. Recomendaciones para los instructores para crear un entorno de aprendizaje seguro e inclusivo

A continuación, llevamos a cabo una serie (no exhaustiva) de recomendaciones que pueden facilitar el diseño de un entorno seguro para los/as participantes con TEA. Como cada persona es única y posee unas características diferentes, es necesario que el diseño y desarrollo de la actividad se adapte a éstas.: <https://www.sailawayproject.eu/e-learning-2/>

- Es recomendable utilizar apoyos visuales para mejorar el procesamiento de la información necesaria durante la actividad.
- Es NECESARIO que se trate a las personas con TEA como lo que son, personas. Muestrales respeto, confianza y empatía.
- Es recomendable que el instructor sea flexible en sus exigencias y demandas.
- Es recomendable llevar a cabo una visión crítica de las diferentes experiencias para intentar mejorar en las siguientes y predecir comportamientos futuros.
- Es recomendable estar centrado en la actividad con plena conciencia.
- Es recomendable ser paciente y creativo.
- Es recomendable llevar a cabo la reestructuración contextual de la embarcación necesaria para que la persona con TEA sea capaz de comprender qué se le demanda y en qué lugar.
- Es recomendable tener en cuenta los factores meteorológicos.
- Es recomendable estar pendiente del lenguaje no verbal de la persona con TEA, ya que nos dará muchas pistas sobre su estado anímico.
- Es recomendable que el instructor adapte su conducta en función de la conducta de la persona con TEA.
- Es recomendable contar con una persona de apoyo (cuando sea necesario).
- Es recomendable buscar una estructuración de la actividad que le resulte predecible a la persona con TEA y anticipársela.
- Es recomendable que el contexto de la actividad sea un contexto inclusivo, en el que la persona con TEA pueda participar con personas de su edad con desarrollo neurotípico.



5. ESPECIFICACIONES Y REQUISITOS PREVIOS PARA NAVEGAR CON PERSONAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

Una vez hemos recopilado la información pertinente y necesaria para poder satisfacer las necesidades de la persona con TEA, y teniendo en cuenta que el instructor está formado en este ámbito; domina, en la medida de lo posible, el manejo de apoyos visuales y puede adaptar su comunicación a la de dichos/as alumnos/as y comprende la necesidad de estructura y rutinas, entre otras cuestiones, será importante que contextualicemos todas estas necesidades al ámbito de la vela.



5.1. Requisitos previos de las personas con TEA para practicar vela

- Debe saber nadar (al menos a nivel de principiante).
- Debe saber tirar de objetos ligeros con una cuerda de al menos 5 metros (requisito previo de cualquier actividad de vela).
- La persona debe ser capaz de desplazarse independientemente de un lado a otro de la embarcación.



The background is a stylized illustration of a seascape. It features a dark blue central area representing the sea, with lighter blue and teal waves above and below. There are white clouds, a white seagull, a white anchor, and a white ship's wheel. A red circle is partially visible on the left side. The overall style is flat and modern.

PARTE III

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS A UTILIZAR
POR PARTE DE LOS CLUBES DE VELA

6. PICTOGRAMAS E HISTORIAS SOCIALES

Preparar a las personas con TEA utilizando historias sociales puede ayudarles a conocer de antemano el proceso de cada lección paso a paso. Este método puede ayudar a las personas con TEA y a los profesores a prepararse perfectamente antes de salir al mar, donde las condiciones son más desafiantes.

En una embarcación, y en particular en un bote hinchable, cuando se intentan dar indicaciones e instrucciones, la comunicación entre los instructores y los alumnos suele ser no verbal/física. La orientación física y la ayuda a personas con TEA se realiza mediante información sensoriomotora para que puedan entender todas las tareas.

Los profesores/capitanes/instructores y las personas o grupos con TEA pueden utilizar imágenes para interactuar entre sí.

A continuación, mostramos distintos pictogramas acerca de la vela que hemos creado para que los profesores/capitanes/instructores los usen en sus clases.

En el sitio web del Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa (<http://www.arasaac.org/index.php>), los profesores/capitanes/instructores también pueden crear sus propios pictogramas.

7. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON TEA

Los planes y el programa de navegación son básicamente los mismos que los del programa para principiantes, pero en el caso de personas con TEA, el acompañante y todos los demás miembros de la tripulación deben estar familiarizados con los medios de comunicación de la persona; el nivel de habilidad en todos los aspectos de la operación; problemas de salud adicionales; comportamientos indeseados y otras cuestiones. En consecuencia, el plan y el programa se ajustan.

Introducción a la vea (parte teorica):

Los temas que se deben tratar durante la formación teórica son los siguientes:

- aprendizaje y práctica de la comunicación en vela;
- partes básicas de una embarcación;
- equipamiento de una embarcación;
- nudos;
- rumbo (dirección de la navegación): de bolina, de través, viento en popa, pure ch...
- maniobras (gabarra): de bolina, de través, viento en popa, atrás;
- posición de la vela en relación al viento y al rumbo de navegación;
- indicadores de la dirección del viento;
- amarre de la embarcación: de lado, cabo a proa, chrome, con ancla;
- medidas de seguridad, ropa y calzado de la tripulación;
- normas de conducta a bordo, en marinas y puertos;
- limpieza y mantenimiento de embarcaciones.

En caso de presentarse situaciones imprevistas, el instructor debe contar con las directrices adecuadas y con un protocolo de comportamiento que debe cumplir toda la tripulación.

Para la población con TEA es fundamental añadir esta parte en la formación teórica. Algunas directrices recomendadas son las siguientes:

- El instructor debe ser consciente de todas las medidas que tendrá a su alcance que puede poner en práctica ante dicha reacción.
- Es indispensable llevar chalecos salvavidas.
- Es importante que el instructor conozca, en la medida de lo posible, los desencadenantes de conductas de desregulación emocional o conductual.
- Es recomendable navegar acompañados de otras embarcaciones que puedan ayudarnos cuando sea necesario.
- Es recomendable, siempre que se considere, llevar personas de apoyo a bordo.
- Es importante mantener la calma y estar centrado en la actividad.
- Ante situaciones incontrolables es necesario volver a tierra lo antes posible.

Primera sesión de navegación

Durante la primera navegación se tratarán los siguientes temas:

- cómo embarcar y desembarcar de una embarcación;
- instrucciones para la tripulación en su primera salida y preparación de la misma;
- puesto y tareas de la tripulación para desplegar e izar las velas;
- navegación hacia un destino situado en la dirección del viento, práctica de maniobras (puesto y tareas de la tripulación);
- navegación con el viento de lado (puesto y tareas de la tripulación);
- navegación con el viento de popa, práctica de maniobras de circulación (puesto y tareas de la tripulación);
- vuelta a tierra, repliegue de velas y reparación de los aparejos de la embarcación.

Instrucción en técnicas básicas

Se tratarán los temas siguientes:

- salida de puerto;
- maniobras en el mar;
- navegación siguiendo un rumbo (hacia un lugar cercano o isla independientemente de la dirección del viento);
- vuelta a tierra y reorganización de los aparejos de navegación.

BIBLIOGRAFÍA

Attwood, T. (2010). Aspergerov sindrom - vodič za roditelje i stručnjake. Jastrebarsko: Naklada Slap

Groft-Jones, M., Block, M. (2006). Strategies for teaching children with autism in physical education. *Teaching Elementary Physical Education*, 17(6), 25-28.

Indiana Resource Center for Autism & Autism Society of Indiana. Autism awareness month: Tips for working with individuals on the autism spectrum. *The Reporter*, 21(18). Ανακτήθηκε από: <https://www.iidc.indiana.edu/pages/autism-awareness-month-a-facts-andtips-for-working-withindividuals-on-the-autism-spectrum>.

Johnson, C.P. Early Clinical Characteristics of Children with Autism. In: Gupta, V.B. ed: *Autistic Spectrum Disorders in Children*. New York: Marcel Dekker, Inc., 2004:85-123.

Kasari, C., Brady, N., Lord, C., & Tager-Flusberg, H. (2013). Assessing the minimally verbal school-aged child with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 6(6), 479-493. doi: 10.1002/aur.1334. Review.

Kerkman, Jill. "What the Fartlek?!" *Breaking Muscle*. Breaking Muscle, 2012. Ανακτήθηκε από: <http://breakingmuscle.com/running/what-the-fartlek>

Martinez, C. (2006). *Adapted Aquatics for Children With Autism*. *Teaching Elementary Physical Education*, 17(5), 34-36.

McArdle, William D.; Katch, Frank I.; Katch, Victor L. (2009) [1981]. "Training for Anaerobic and Aerobic Power". *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*(7th ed.). Lippincott Williams & Wilkins. p. 483. ISBN 978-0-7817-9781-8. Retrieved May 7,2012.

Miller- Wilson K. (2020), How to Introduce Yourself to a Child With Autism, Ανακτήθηκε από: <https://autism.lovetoknow.com/autism-children/how-introduce-yourself-child-autism>

Ozdemir, Selda. (2010). Social stories: An intervention technique for children with Autism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 5. 1827-1830. 10.1016/j.sbspro.2010.07.372.

Rippetoe M (2007). *Starting Strength: Basic Barbell Training*, p.8. The Aasgaard Company. p. 320. ISBN 978-0-9768054-2-7.

Tager-Flusberg, H., & Kasari, C. (2013). Minimally verbal school-aged children with autism spectrum disorder: the neglected end of the spectrum. *Autism Research*, 6(6), 468-478. doi: 10.1002/aur.1329. Review.

The Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). (2013.), American Psychiatric Association, Arlington

The National Institute of Mental Health (2018), Autism Spectrum Disorder, Ανακτήθηκε από: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml>

Udruga skipera Jadrana, Udruga gluhih i nagluhih PGŽ (2006). Skripta za jedrenje s gluhih i nagluhim osobama, Rijeka

World Health Organization (2019) Autism Spectrum Disorders, Ανακτήθηκε από: [https://www.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders)

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders)

Zhang, J., Griffin, A. (2007). Including Children with Autism in General Physical Education: Eight Possible Solutions. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 78(3), 33-37. doi: 10.1080/07303084.2007.10597987



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