



**ISTITUTO PER L'AMBIENTE E L'EDUCAZIONE SCHOLÉ FUTURO**

## **I primi passi del progetto**

Il progetto “Snorkeling & sea watching per tutti” nasce da un progetto sviluppato nel 2005 in collaborazione tra l’Istituto, l’associazione Tritone e l’associazione Tutto per tutti e con la collaborazione di altri enti e di alcune circoscrizioni del capoluogo torinese.

Sono stati proposti corsi gratuiti di snorkeling, aperti a tutti e con particolare attenzione per le persone disabili.

*Riportiamo di seguito alcuni commenti degli istruttori sui partecipanti al progetto. Commenti che danno un’idea della difficoltà e della complessità dell’iniziativa, ma anche del suo valore e dei suoi possibili risultati positivi:*

### **Fausto T.**

È un ragazzo molto gentile e attento. Durante la ginnastica di riscaldamento prova tutti gli esercizi, anche se ha difficoltà negli allungamenti, ma comprende ed esegue bene gli esercizi di coordinazione.

Affronta bene la paura dell’acqua dovuta in parte al poco controllo dell’equilibrio. I cambi di stazione (supino, prono, in piedi), sono problematici a causa della rigidità del corpo ma, con l’operatore vicino, non si è mai rifiutato di provare esercizi e difficoltà nuove. Chiede sovente di nuotare sul dorso, che è il suo stile preferito. Non riesce a distendere completamente gli arti e il busto, quindi va sostenuto alla nuca nel dorso in cui riesce a inserire la bracciata alternata se istruito costantemente e con calma.

Si diverte nei momenti di gioco, con gli spruzzi d’acqua sorride e scherza con i compagni. Non dimostra paura nelle fasi subacquee, nonostante non faccia immersioni sul fondo, ma espira correttamente e attraversa le corsie da solo, con un minimo aiuto a volte solo verbale.

Per Fausto è molto importante la presenza costante di un operatore in acqua che lavori sulla distensione degli arti, sul rilassamento generale, la ricerca della simmetria dei movimenti in galleggiamento (Fausto mi ha detto che riesce meglio con una parte del corpo a compiere gli esercizi) e sul potenziamento muscolare e della respirazione.

Seguito e incoraggiato con costanza, Fausto può acquisire fiducia nelle proprie capacità e possibilità di miglioramento.

### **Massimo B.**

Si è relazionato a me in modo discontinuo.

Agitato soprattutto nei primi incontri, si distraeva spesso con gli altri utenti fermandosi a parlare o chiamando a voce alta. Anche in acqua ha alternato momenti di ascolto delle spiegazioni tecniche ad altri in cui mi chiedeva di nuotare da solo, ripetendo però gli stessi errori. Non riesce a mantenere l’attenzione per molto tempo, ma se seguito da vicino riesce a fare gli esercizi di coordinazione, dimostrandosi contento e dicendo, in un’occasione con un esercizio con la tavoletta con inserimento della bracciata a stile, che era la prima volta che ci riusciva.

Rifiuta sovente di usare la tavoletta, e in un episodio dove ho insistito perché ci provasse, ha avuto una crisi di pianto lamentando dolore alle gambe. È molto teso e forza in modo eccessivo, volendo essere il migliore in competizione con Elio. La tensione è anche la causa dell’insicurezza nel nuotare sul dorso.

Sono importanti per Massimo i momenti di gioco e di semplici esercizi di galleggiamento e rilassamento che abbiamo eseguito anche nella vaschetta. In complesso l’esperienza per Massimo è positiva ed è auspicabile una continuità.

**Elio C.**

È molto partecipe ed entusiasta.

Nuota bene da solo e accetta anche gli esercizi di tecnica, ascolta con attenzione le spiegazioni ricordandole le lezioni successive. Dà sempre il massimo e a volte è stato necessario frenarlo. Si diverte sempre anche con i giochi di gruppo chiedendomi spesso di cantare ed è propositivo anche con gli esercizi tecnici chiedendo di poterli eseguire.

Si immerge bene sul fondo con propulsione subacquea ed ha una buona tecnica respiratoria.

L'impressione generale è buona anche per il comportamento tenuto.

**Pepito B.**

Con Pepi purtroppo non sono riuscita a relazionarmi in modo continuo.

È necessaria un'attenzione costante per ottenere il suo interesse e per renderlo partecipe al gruppo, altrimenti, se lasciato solo, si distrae o nuota in apnea anche per metà vasca, dato che è la cosa che preferisce fare. Se seguito riesce a nuotare sul dorso con l'inserimento delle bracciate e a correggere la respirazione in acqua. I suoi progressi sono comunque lenti e discontinui vista la sua facilità ad estraniarsi durante l'esecuzione delle tecniche di nuoto, per cui necessita di un rapporto 1:1; ma l'esperienza è positiva per quel che riguarda il gioco con i compagni e il comportamento generale, che è sempre stato di buona disposizione e allegria, non attuando comportamenti invadenti o eccessivi nei miei confronti e degli altri utenti.

**Leo R.**

Ha frequentato solo per pochi incontri.

Ho notato che la sua paura è soprattutto verso quello che succede fuori dall'acqua: ginnastica (impaccio e poca percezione del corpo), camminare a bordo vasca (paura di scivolare), relazione e contatto con gli altri,... Abbiamo provato con molta calma a farlo entrare in acqua, la prima volta nella vaschetta d'ambientamento, e superato lo shock d'entrata ha avuto momenti di divertimento con i compagni che lo hanno applaudito nei giochi di gruppo. Mi ha poi chiesto lui di entrare in vasca grande, riuscendo in una sola lezione a immergere il viso soffiando nell'acqua e a nuotare con la tavoletta per due vasche accompagnato da me su sua richiesta.

Nonostante il poco tempo passato in acqua l'esperienza è stata senz'altro positiva.

**Daniele T.**

Ho instaurato da subito un buon rapporto con Daniele.

Dalla prima lezione ha dimostrato di fidarsi, lasciandosi portare, accettando le mie richieste e i galleggiamenti con il mio sostegno, accettando la mia presenza. Purtroppo la temperatura dell'acqua è troppo bassa per Daniele che chiedeva di uscire prima della fine dell'incontro, anche se i tempi di permanenza si sono allungati in alcune occasioni in cui Daniele ha dimostrato di divertirsi nuotando sul dorso, muovendo con spruzzi gambe e braccia, una volta anche cantando. È arrivato a mettere il viso in acqua con la bocca aperta senza timore e di sua iniziativa dimostrando di non avere paura dell'acqua. Ride con i compagni nei giochi e quando si canta, saltella anche se in generale l'atteggiamento è di rigidità nei movimenti. Soprattutto dalla stazione eretta dimostra paura nel cambio di posizione probabilmente non percependo la distanza dell'acqua dalla sua testa.

Non ha mai avuto manifestazioni di aggressività nei miei confronti o verso i compagni.

**Rita M.**

Anche con Rita l'approccio è stato subito buono accettando la mia presenza in acqua anche se il suo atteggiamento di chiusura è sempre dominante. Se non è seguita tende a stare ferma, viceversa si distende in acqua riuscendo a rilassarsi per alcuni momenti. Il lavoro di rilassamento e contatto fisico con lei deve essere continuo, deciso ma molto delicato per la facilità di Rita a tornare in chiusura se si sente forzata, negando il contatto. Quindi il lavoro di acquaticità è lento e richiede molto tempo per verificare miglioramenti evidenti. Ha gradito sorridendo il gioco con l'innaffiatoio e ha dimostrato interesse nel gioco del recupero degli oggetti galleggianti fatto insieme a Patrizia.

Non ha avuto episodi di aggressività in acqua nei miei confronti o verso i compagni.

La doccia calda rimane la sua passione.

**Patrizia M.**

Con Patrizia il rapporto è stato da subito di grande simpatia.

È sempre sorridente e ben disposta all'acquaticità; dopo aver giocato una volta con lei con contatto fisico volto al rilassamento e alla fiducia, mi ha sempre manifestato la voglia di ripeterlo. È tendenzialmente pigra e timorosa ma è riuscita a mettere la testa in acqua senza paura, a battere le gambe sul dorso e a mantenere la posizione orizzontale prona con sostegno.

Un successo è stato per lei camminare da sola per tutta la vaschetta senza nessuno vicino che la esortasse, nel gioco del recupero degli oggetti galleggianti.

### **Gigi N.**

Per Gigi il lavoro in acqua richiede una costante sollecitazione all'attenzione, dato che facilmente si distrae guardando quello che succede intorno a lui. È preferibile la vasca grande a quella d'ambientamento perché nell'acqua bassa Gigi si limita a camminare vicino al bordo. Con la richiesta continua di provare gli esercizi in acqua alta, è riuscito a migliorare nella battuta di gambe nuotando per molte vasche. Con la tavoletta è riuscito a fare le bracciate a stile libero, ancora con timore nella respirazione in acqua.

Dice di non riuscire negli esercizi o di essere stanco ma se forzato un minimo non rifiuta di provare ottenendo facilmente risultati positivi anche grazie ad un buon galleggiamento.

Ha partecipato in modo costante, sempre allegro e ben disposto anche nei miei confronti.

### **Ornella T.**

Presente in modo discontinuo, con lei il lavoro è stato soprattutto incentrato sulla ricerca del rilassamento, data la sua costante agitazione anche verbale. Non dimostra un'eccessiva paura dell'acqua ma è frenata nel provare esercizi nuovi accusando incapacità. Attraverso il gioco è riuscita ad immergere il volto in acqua e a battere le gambe fuori dall'acqua.

Dedicandole attenzione e lavorando in modo individuale abbiamo raggiunto buoni stadi di rilassamento in galleggiamento supino, in totale silenzio(!). Dopo uno di questi momenti Ornella mi ha ringraziato dicendomi "Mi hai fatto stare bene".

### **Stefano C.**

È arrivato con noi in un secondo momento e ha frequentato in modo discontinuo.

Subito autonomo nel nuoto richiede attenzione per migliorare la tecnica generale, l'uso delle gambe e delle braccia e la respirazione che comunque è buona. Receptisce bene le indicazioni e si impegna per eseguirle.

Dimostra di divertirsi anche nei giochi e canta volentieri con i compagni.

Purtroppo non sono riuscita a seguirlo in modo costante per permettergli di migliorare la tecnica natatoria.

L'opinione generale è buona.

**Tutto per tutti** è un'associazione che opera nei settori sportivo, ricreativo e culturale. Il suo presidente, Donato Negro, spiega quale sia il rapporto tra acqua e disabilità: "La realtà vivida diversamente abili è spesso assimilabile a un lungo tragitto disseminato di ostacoli percorso con il peso di scelte fortatamente obbligate. In una società basata sulla competitività e sulla legge dei grandi numeri, le minoranze rivestono un ruolo secondario e quindi subordinato rispetto alle diverse priorità dei molti".

L'acqua è un mezzo facilitante che rompe il muro delle barriere fisiche ed emotive che spesso contraddistinguono la nostra esistenza "terrestre".

Immersi in acqua i diversamente abili scoprono una libertà motoria spesso negata in ambienti a secco ad esempio la deambulazione è enormemente facilitata grazie alla possibilità di muoversi con una riduzione significativa del proprio peso.

Il secondo luogo, ma non meno importante, vi è l'aspetto emotivo: l'acqua sembra facilitare il passaggio dei flussi emotivi rendendo semplice la comunicazione tra i soggetti immersi, ovvero l'ambiente acquatico è un ambiente fortemente socializzante.



**PASSPARTOUT SNORKELING & SEA WATCHING"**

L'associazione culturale sportiva **Tutto per tutti con Tritone Scuola Subacquea Torino**, in collaborazione con il Centro Cad (Progetto MotorediRicerca), con le Circostrizioni della Città di Torino e con il patrocinio e la collaborazione de **il Pianeta azzurro dell'Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholé Futuro Onlus**, organizzano corsi di snorkeling aperti a tutti, studiati in modo da "abbattere le barriere" per consentire l'accesso a questa attività in modo corretto e sicuro.

L'iniziativa soddisfa le richieste di chi vuole immergere per la prima volta la testa sott'acqua in completa sicurezza e senza l'utilizzo di autorespiratori.



La **Scuola Subacquea di Torino - Tritone** vuole consentire un alto livello di integrazione tra i partecipanti: l'attività sarà strutturata in modo da incentivare e sviluppare l'empatia tra i normodotati e i diversamente abili.

Spiega il presidente della scuola, Marco Montaldo: "far avvicinare diversamente abili al mondo subacqueo in modo corretto e sicuro è il nostro intento. Molti non hanno avuto mai l'occasione di immergere la testa sott'acqua, oppure questa esperienza è stata fatta senza l'aiuto di un professionista subacqueo. Il corso tende a promuovere in maniera corretta e completa le tecniche basilari ed elementari per fare snorkeling in sicurezza".

L'apertura al corso è stata praticamente a tutti. Dal bambino di almeno otto anni alla persona anziana con l'eventualità di estendere lo svolgimento dell'attività a ragazzi disabili fisici e/o mentali lievi. L'istruttore ANISCMAS è la persona giusta per far vivere questa esperienza di introduzione al mondo subacqueo, in maniera semplice e sicura.

Molte persone, grandi e piccoli, vivono già il mare in maniera autonoma e fanno, con più o meno senso dell'avventura, le classiche passeggiate in superficie acquistando maschera e pinne; perfino papà, senza la conoscenza di semplici accorgimenti ben conosciuti da un professionista, la possibilità di godere completamente dell'esperienza. Una macchina fotografica o una videocamera (oggi in commercio esistono degli strumenti "evolvoli" a basso costo) possono essere utili per immortalare momenti belli e di relax. Una giornata "ecologica" può essere lo spazio adatto per fare snorkeling, per far conoscere quanto l'uomo influenza sull'ecosistema sottostante".



**l'Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholé Futuro Onlus**, nel progetto de **il Pianeta azzurro** appoggia e supporta il progetto per promuovere l'interesse verso il mondo acquatico; mette a disposizione le sue conoscenze di biologia marina per far conoscere le varie forme di vita e far rispettare l'ambiente marino.

Spiega Stefano Piovetti, responsabile de "il Pianeta azzurro", progetto di educazione, ambiente acqua: "A volte nei periodi di vacanza si comprano maschere e pinne e lì scocca la scintilla fra la persona e il mare. L'interesse alla vita acquatica dunque matura in maniera spontanea.

Dall'interesse spontaneo a quello più approfondito come la capacità di identificazione delle specie animali il passo è breve. Una macchina fotografica o una videocamera (oggi in commercio esistono degli strumenti "evolvoli" a basso costo) possono essere utili per immortalare momenti belli e di relax. Una giornata "ecologica" può essere lo spazio adatto per fare snorkeling, per far conoscere quanto l'uomo influenza sull'ecosistema sottostante".