



## Programma di attività sportiva

1. Titolo dell'attività	
<b>Nome dell'attività sportiva:</b>	Battesimo subacqueo
<b>Data:</b>	[Data dell'evento]
<b>Durata:</b>	6 ore
<b>Posizione:</b>	Spiaggia o piscina naturale con accesso sicuro e condizioni idonee per l'iniziazione alle immersioni subacquee (profondità massima: 4 metri)
<b>Organizzatore</b>	[Inserire organizzazione]

2. Obiettivi dell'evento
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Promuovere l'inclusione sociale</b> attraverso un'attività ricreativa ed educativa a contatto con la natura, creando uno spazio in cui i giovani possano interagire, collaborare e rafforzare i legami, sia tra di loro che con gli altri partecipanti.</li><li><b>Promuovere il benessere fisico ed emotivo:</b> Offrire un'esperienza gratificante che rafforzi l'autostima, riduca lo stress e aumenti la fiducia in sé stessi attraverso lo sport e la connessione con la natura.</li><li><b>Sviluppare le competenze personali:</b> Incoraggiare abilità come la comunicazione, la cooperazione, la resilienza e il superamento di paure e insicurezze.</li><li><b>Introdurre una nuova attività ricreativa:</b> Offrire l'opportunità di sperimentare l'immersione come attività innovativa e motivante, che può suscitare l'interesse per nuove abilità e hobby.</li><li><b>Sensibilizzare alla conservazione dell'ambiente marino:</b> Utilizzate l'attività per sensibilizzare sull'importanza di proteggere l'ambiente, in particolare gli ecosistemi marini.</li></ol>



6. **Offrire una giornata memorabile:** Offrire un'esperienza unica e gratificante che rimarrà nella memoria dei partecipanti come un momento di divertimento e di apprendimento.

### 3. Partecipanti

<b>Gruppo target:</b>	Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni, in particolare quelli con minori opportunità
<b>Numero di partecipanti:</b>	Saranno invitati almeno 20 giovani del gruppo target, anche se l'attività sarà svolta in piccoli gruppi (non più di 5 persone per gruppo) e in diverse sessioni.
Formatori del personale:	2 (almeno 1 ogni 5 giovani).
<b>Operatori giovanili esterni</b>	2 (almeno 1 per ogni ente collaboratore).
<b>Volontari</b>	Diversi volontari saranno invitati

### 4. Programma dell'evento

<b>Orario di inizio e registrazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>08:30-9:15:</b> Arrivo dei partecipanti, registrazione.             <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Check-in.</li> <li>● <b>Regole:</b> Essere puntuali, seguire le indicazioni degli istruttori.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Briefing di apertura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 09:15 - 09:45: Discorso di benvenuto e organizzazione del gruppo             <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> <b>Discorso di benvenuto dell'organizzatore:</b> I partecipanti saranno accolti e organizzati in piccoli gruppi per facilitare la supervisione. Presentazione degli istruttori, degli animatori e dei volontari. Panoramica dell'attività ricreativa/sportiva e dei suoi obiettivi.</li> <li>● Selezione dell'attrezzatura subacquea necessaria per ogni partecipante (in base alla taglia): muta, erogatore, giubbotto, maschera, pesi, pinne.</li> <li>● <b>Regole:</b> Puntualità, rispetto delle istruzioni degli istruttori.</li> </ul> </li> </ul>

<b>Trasferimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 09:45 - 10:15: trasferimento al luogo dell'attività</li> </ul>
<b>Attività 1:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10:15 - 10:45: Briefing sulla sicurezza. Introduzione alle attrezzature</li> <li>● <b>Descrizione:</b>  Istruzione teorica e pratica: Prima di iniziare ad attrezzarsi, gli istruttori spiegheranno ai partecipanti le procedure di sicurezza, i componenti dell'attrezzatura subacquea, come attrezzarsi, come usare l'attrezzatura e come comunicare sott'acqua. Ciò include le tecniche di respirazione, i segnali di avvertimento e le procedure di emergenza.  Inoltre, spiegheranno ai partecipanti che devono assicurarsi che la maschera sia correttamente indossata per evitare l'ingresso dell'acqua; il boccaglio dell'erogatore deve essere comodamente inserito nella bocca e si deve respirare solo attraverso la bocca. Le pinne devono essere della misura giusta per evitare sfregamenti. Inoltre, spiegheranno che bisogna evitare di toccare la fauna marina o il fondo dell'oceano, perché potrebbe danneggiare l'ecosistema e causare lesioni.  Se sentono freddo o stanchezza, devono comunicarlo all'istruttore.</li> <li>● <b>Regole di base:</b> Prestare attenzione e rispettare le istruzioni impartite dagli istruttori.</li> <li>● <b>Obiettivi:</b> Garantire la sicurezza durante l'attività e l'uso corretto delle attrezzature.</li> </ul> <p><b>Istruttore::</b> [nome dell'istruttore]</p>
<b>Attività 2:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10:45 - 11:15:</b> i partecipanti si preparano, aiutandosi a vicenda e con la supervisione e il supporto degli istruttori e dei volontari.</li> </ul>
<b>Attività 3:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>11:15 - 13:15:</b> Scoprire le immersioni subacquee</li> <li>● <b>Descrizione:</b>  Una volta equipaggiati, i partecipanti ascolteranno il "briefing", in cui l'istruttore rivedrà i segnali manuali per la comunicazione subacquea</li> </ul>

(ad esempio, in caso di freddo o stanchezza) e le procedure di emergenza da seguire.

Verrà spiegato il piano dell'attività, compresa la profondità, il tempo di immersione e le aspettative generali per garantire un'esperienza sicura e controllata. Ai partecipanti verrà inoltre ricordata l'importanza di non toccare o disturbare le specie per preservare il loro habitat.

Ogni coppia di partecipanti sarà accompagnata da un volontario che li assisterà fino all'ingresso in acqua, dopodiché l'istruttore prenderà il controllo.

L'immersione non supererà i 4 metri di profondità e durerà non più di 25 minuti.

◦ Biodiversità: Durante l'immersione, i partecipanti potranno osservare specie comuni come la cernia vecchia (un pesce dai colori vivaci), il sarago (facilmente identificabile per le sue strisce nere) e la fula (riconoscibile per il suo colore viola). Sulle rocce si trovano spesso banchi di salemi o saraghi, polpi (maestri del mimetismo) e stelle marine.

Quando l'istruttore decide di terminare l'attività, i partecipanti escono dall'acqua in modo ordinato, assistiti da volontari se necessario.

Regole di base:

- Rimanere all'interno delle aree designate.
- Una volta in acqua, non allontanarsi mai dall'istruttore.
- Seguire scrupolosamente le istruzioni degli istruttori.
- Rispettare l'ambiente naturale, non danneggiare o toccare la fauna marina.
- Mantenere la calma in acqua.

**Obiettivi:**

- Familiarizzare con l'attrezzatura
- Introdurre l'immersione subacquea in modo sicuro
- Imparare a conoscere le specie che si possono osservare durante l'immersione e sensibilizzare sull'importanza di preservare l'ecosistema marino.

**Allenatore:** [nome dell'allenatore].

<p>Sessione di chiusura</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 13:15 - 14:00: Chiusura dell'evento, sintesi e commenti.</li> <li>● Descrizione: Raccolta dell'attrezzatura - Riflessione di gruppo e condivisione delle esperienze: Dopo essersi cambiati, con l'aiuto di volontari se necessario, si raccolgono tutte le attrezzature seguendo le istruzioni degli istruttori. Riflessione di gruppo sull'attività: Cosa abbiamo imparato? Come ci siamo sentiti? I partecipanti condivideranno i loro apprendimenti e le loro sensazioni sull'attività. Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione. Foto di gruppo. Ringraziamenti e commenti finali da parte dell'organizzatore.</li> </ul>
<p><b>Trasferimento</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 14:00 - 14:30: Fine dell'attività e trasferimento al diving club.</li> </ul>

5. Risorse necessarie	
<p><b>Materiali sportivi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Attrezzatura per immersioni:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Dispositivo di controllo dell'assetto (BCD).</li> <li>b) Maschera subacquea o maschera integrale.</li> <li>c) Pinne.</li> <li>d) Alimentazione di gas con due secondi stadi (regolatore).</li> <li>e) Dispositivo di controllo della pressione di alimentazione del gas.</li> <li>f) Dispositivo di taglio.</li> <li>g) Dispositivo di controllo della profondità.</li> <li>h) Dispositivo di controllo del tempo.</li> <li>i) Dispositivo o tabelle di gestione della decompressione.</li> <li>j) Dispositivo di segnalazione acustica in superficie.</li> <li>k) Boa di segnalazione di superficie.</li> </ol> </li> <li>l) Muta, scarpette, pesi.</li> </ul>

	m) Bombola per immersione.
<b>Responsabilità del personale e dei volontari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>1 istruttore subacqueo</b> ogni 5 partecipanti come minimo. L'istruttore sarà responsabile della guida dell'attività, delle informazioni e della supervisione dell'immersione, assicurandosi che i partecipanti siano sicuri, a proprio agio e si godano l'esperienza.</li> </ul> <p><b>- 1 Operatore giovanile dell'organizzazione collaboratrice.</b></p> <p>Sebbene l'educatore non conduca l'attività e non sia il beneficiario diretto, svolge un ruolo importante nel sostenere i giovani partecipanti, quindi sarà invitato (anche se la sua presenza non è obbligatoria):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sostegno emotivo:</b> L'educatore è una figura di fiducia per i giovani partecipanti e aiuta a risolvere eventuali conflitti o problemi personali.</li> <li>- <b>Comunicazione:</b> Se necessario, comunicheranno agli istruttori le eventuali esigenze dei partecipanti.</li> <li>- <b>Rafforzamento degli obiettivi:</b> Assicurano che l'esperienza sia in linea con gli obiettivi educativi o di sviluppo personale del gruppo, rafforzando valori come il lavoro di squadra, la responsabilità e il rispetto per la natura.</li> </ul> <p>Se l'educatore non può partecipare il giorno dell'attività, si incontrerà prima con gli istruttori per preparare l'attività, discutere le esigenze dei partecipanti e assicurarsi che tutto sia ben organizzato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vari volontari:</b> I volontari integrano il lavoro dell'istruttore fornendo assistenza in vari settori, come il supporto logistico. Aiutano i partecipanti ad attrezzarsi e ad entrare in acqua, fornendo loro sostegno, fiducia e rassicurazione.</li> </ul> <p>Insieme, l'istruttore, i volontari e l'educatore lavorano in coordinamento per garantire che l'attività sia sicura, educativa e fornisca un'esperienza positiva ai giovani partecipanti.</p>
<b>Sicurezza e primo soccorso</b>	<p><b>Requisiti di sicurezza:</b></p> <p><b>1. Supervisione adeguata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Istruttori certificati:</b> Assicurarsi che gli istruttori subacquei siano adeguatamente certificati e abbiano esperienza di lavoro con gruppi diversi, soprattutto con persone che potrebbero non avere precedenti esperienze in questo tipo di attività.</li> <li>• <b>Monitoraggio costante:</b> I partecipanti devono essere costantemente sorvegliati per tutta la durata dell'attività. I</li> </ul>

volontari devono essere posizionati in modo strategico per garantire che tutti i partecipanti siano ben seguiti.

## 2. Modulo di consenso informato

- I partecipanti e i loro rappresentanti legali (se del caso) devono firmare un modulo di consenso per partecipare all'attività.

## 3. Questionario sulla salute o valutazione pre-medica:

Verificare se la legislazione nazionale del luogo di realizzazione dell'attività lo richiede.

## 4. Attrezzatura adeguata

- Attrezzatura subacquea in buone condizioni: L'attrezzatura subacquea (maschera, pinne, erogatore, bombola, ecc.) deve essere in perfetto stato di funzionamento e adeguata al livello di esperienza dei partecipanti.

## 5. Formazione e preparazione preattività

- Istruzione teorica e pratica: Prima di iniziare l'immersione, i partecipanti devono ricevere una spiegazione delle procedure di sicurezza, dell'uso dell'attrezzatura e delle modalità di comunicazione sott'acqua. Questo include le tecniche di respirazione, i segnali manuali e le procedure di emergenza.
- Simulazioni di emergenza: È consigliabile effettuare simulazioni di possibili emergenze in modo che tutti i partecipanti e i volontari sappiano come reagire a eventuali incidenti.

## 6. Condizioni ambientali

- Valutazione del sito d'immersione: L'area di immersione deve essere sicura, con condizioni adatte ai principianti, come acque calme e limpide. Prima di iniziare, gli istruttori devono ispezionare la spiaggia per verificare la presenza di potenziali rischi, come rocce, forti correnti o aree di nuoto non sicure.
- Previsioni meteo: Controllare le condizioni meteorologiche prima dell'attività.

## 7. Limiti di profondità e di tempo

- Profondità limitata: La profondità deve essere limitata a una zona sicura, in genere tra i 2 e i 4 metri.
- Tempo di immersione controllato: il tempo di immersione deve essere limitato a 20-25 minuti.

## 8. Emergenze e primo soccorso

- **Personale addestrato al primo soccorso:** Almeno un istruttore o un volontario deve essere addestrato al primo soccorso e alla RCP.
- **Piano di evacuazione:** Avere un piano di evacuazione chiaro in caso di emergenza, con accesso rapido ai servizi medici nelle vicinanze.
- **Kit di pronto soccorso:** Deve essere sempre disponibile e comprendere garze, bende, antisettici, nastro adesivo, forbici, farmaci di base per le reazioni allergiche e materiali per il trattamento di ferite o tagli minori.
- **Equipaggiamento di sicurezza aggiuntivo:** Ossigeno di emergenza.

#### **9. Considerazioni emotive**

- **Supporto emotivo:** È importante che i giovani partecipanti si sentano a proprio agio e sicuri prima, durante e dopo l'attività.
- **Adattamento individuale:** Assicurarsi che i partecipanti ricevano un'attenzione personalizzata in base alle loro esigenze emotive o psicologiche, soprattutto se hanno paure o ansie legate all'acqua (la comunicazione preattività con l'educatore è essenziale).

#### **10. Comunicazione costante**

- **Comunicazione subacquea:** Gli istruttori devono assicurarsi che tutti i partecipanti comprendano i segnali manuali per la comunicazione subacquea in caso di emergenza.
- **Comunicazione continua con i volontari:** I volontari devono rimanere in costante contatto con gli istruttori per garantire la sicurezza dell'intero gruppo durante l'attività.

#### **11. Pianificazione delle attività**

- **Adattamento ai partecipanti:** Assicurarsi che l'attività sia adattata ai livelli fisici ed emotivi dei giovani partecipanti, tenendo conto delle loro capacità e dei loro limiti.
- **Pause e periodi di riposo:** Programmare pause regolari per evitare la stanchezza e mantenere i partecipanti idratati e riposati.

## 6. Collaboratori

[Elenco dei collaboratori]

## 7. Informazioni di contatto

**Persona di contatto:**

- [Nome del referente]

**Numero di telefono:**

- [Numero di telefono del contatto]

**Direzione e-mail:**

- [Indirizzo e-mail di contatto]

## Note aggiuntive

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano informati sul luogo e sul programma dell'evento.
- Assicuratevi che tutti i partecipanti siano a conoscenza delle previsioni del tempo e siano preparati di conseguenza.
- I partecipanti devono indossare un abbigliamento da spiaggia adeguato (costume da bagno, asciugamano, infradito), un cappellino per proteggersi dal sole e scarpe comode per camminare.
- I volontari devono ricevere una sessione informativa sui loro ruoli e responsabilità prima dell'evento.
- Un fotografo documenterà l'evento e sarà richiesto il permesso di utilizzare le immagini per scopi promozionali.