

## Attività Sportiva - Escursioni e Giochi all'aperto

### Programma di attività sportiva

1. Titolo dell'attività	
<b>Nome dell'attività sportiva:</b>	ESCURSIONI E GIOCHI ALL'APERTO
<b>Data:</b>	[Data dell'evento]
<b>Durata:</b>	7 ore
<b>Posizione:</b>	[Inserire la località]
<b>Organizzatore</b>	[Inserire organizzazione]

2. Obiettivi dell'evento
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promuovere l'inclusione sociale <b>attraverso un'attività ricreativa ed educativa a contatto con la natura.</b></li> <li>2. <b>Sviluppare competenze fisiche, personali ed emotive</b> come la resilienza, il lavoro di squadra, la fiducia e la comunicazione, godendo della bellezza della natura che li circonda. Ad esempio: Attraverso l'esplorazione di ambienti naturali, l'obiettivo è che i partecipanti sviluppino la resilienza emotiva affrontando sfide come il terreno accidentato e superando gli ostacoli. L'escursionismo offre anche l'opportunità di migliorare le capacità di lavoro di squadra e di rafforzare il senso di appartenenza alla comunità, poiché i giovani dovranno collaborare e sostenersi a vicenda durante la camminata. È previsto che i giovani riflettano sulle loro esperienze, rafforzando la loro fiducia e autostima.</li> <li>3. <b>Promuovere il benessere fisico ed emotivo</b> in ambienti naturali in modo sicuro.</li> <li>4. Incoraggiare il legame con la natura e sensibilizzare i partecipanti sull'importanza di proteggere l'ambiente e promuovere abitudini sane.</li> </ol>

3. Partecipanti	
<b>Gruppo target:</b>	Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni, in particolare quelli con minori opportunità
	Gruppi indiretti: organizzatori attività, operatori giovanili esterni, volontari.
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 giovani del gruppo target.
<b>Formatori del personale:</b>	2 (almeno 1 ogni 10 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>09:00-10:00:</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>● <b>10:00-10:30: Briefing di benvenuto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discorso di benvenuto dell'organizzatore I partecipanti saranno accolti e organizzati in piccoli gruppi per la supervisione.</li> <li>● Presentazione di istruttori, operatori giovanili e volontari.</li> <li>● Panoramica dell'attività sportiva/ricreativa e degli obiettivi</li> <li>● <b>Regole:</b> Essere puntuali, seguire le indicazioni degli istruttori.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Attività 1:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10:00 - 13:30: Escursioni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> L'attività consiste in un'escursione di 7 km lungo un sentiero naturale, dove giovani di diversa provenienza, animatori, operatori giovanili esterni e volontari cammineranno insieme.</li> <li>● <b>Biodiversità:</b> Durante l'escursione verranno fornite spiegazioni sulla biodiversità dell'area, in particolare sulle specie vegetali endemiche.</li> </ul> </li> </ul>

- **Patrimonio:** saranno condivise informazioni sugli elementi architettonici, etnografici e archeologici che si possono trovare nell'ambiente scelto.

- **Dinamiche di integrazione:** Durante l'escursione verranno proposte attività o giochi per migliorare la conoscenza dell'ambiente circostante e per favorire la fiducia e il lavoro di squadra, come formare parole in lingue diverse o risolvere indovinelli in gruppo. Tuttavia, i partecipanti, gli educatori o i volontari possono proporre altre dinamiche. Esempio da proporre:

- **"Storie a catena"**

**Descrizione:** Il gioco inizia quando l'animatore narra l'inizio di una storia, integrando elementi di una cultura specifica. Ogni giovane, a turno, aggiunge una parte alla storia, incorporando elementi della propria cultura o esperienza personale. La storia continua fino a quando tutti hanno partecipato.

**Regole di base:** Rispettare il turno di parola, incorporare un elemento culturale o personale, non interrompere o criticare.

**Obiettivo:** Favorire il dialogo interculturale e il lavoro di squadra, mentre i giovani condividono le proprie radici ed esperienze.

Creare un'atmosfera di fiducia e cameratismo in cui i giovani si conoscano meglio.

I volontari faciliteranno le dinamiche, garantendo una partecipazione paritaria. Al termine, si terrà un picnic in cui si condivideranno esperienze e riflessioni sulla giornata, rafforzando l'unità e la comprensione reciproca.

- **Formatori:** [nome del formatore] .

Pausa pranzo	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>13.30 - 15.00: Pranzo, riposo e pulizia</b></li> <li>● <b>Descrizione:</b> Picnic nell'area di sosta designata.</li> <li>● Opportunità per i giovani partecipanti di socializzare e godersi l'ambiente circostante. Un momento per riposare all'ombra e condividere le esperienze.</li> <li>● Verrà organizzata un'attività per pulire l'area di sosta, insegnando l'importanza di prendersi cura degli ecosistemi. I volontari assisteranno alle operazioni di pulizia.</li> </ul>
Sessione di chiusura	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>15:00 - 16:00: Conclusione dell'evento e feedback.</b></li> <li>● Descrizione: Riflessione di gruppo e condivisione di esperienze</li> <li>● Riflessione di gruppo sull'attività: Cosa abbiamo imparato? Come ci siamo sentiti? I partecipanti condivideranno il loro apprendimento e le loro sensazioni sull'attività.</li> <li>● <b>Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione.</b></li> <li>● Foto di gruppo.</li> <li>● Ringraziamenti e commenti conclusivi da parte dell'organizzatore.</li> </ul>

5. Risorse necessarie	
<b>Materiale richiesto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbigliamento e calzature adeguate.</li> <li>• Zaini con acqua e snack.</li> <li>• Mappa e bussola.</li> <li>• Materiale per giochi collaborativi (carte, carta, penne).</li> </ul>
<b>Responsabilità del personale e dei volontari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>2 istruttori</b> (almeno 1 ogni 10 giovani partecipanti). Hanno diverse responsabilità fondamentali: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pianificazione e leadership: Sono responsabili della progettazione e della conoscenza del percorso escursionistico, compreso il livello di difficoltà e le possibili soste. Spiegano al gruppo le regole di sicurezza e forniscono una panoramica dell'attività prima di iniziare.</li> <li>- Supervisione e sicurezza: Durante l'escursione, si assicurano che il gruppo segua l'itinerario previsto, monitorando il ritmo e le</li> </ul> </li> </ul>

	<p>condizioni del terreno. Rimangono attenti a qualsiasi rischio o incidente e sono responsabili di prendere decisioni rapide in caso di emergenze o cambiamenti meteorologici.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinamento con gli operatori giovanili esterni: Collaborano direttamente con l'educatore giovanile, assicurando che gli obiettivi educativi o di sviluppo del gruppo siano integrati nell'attività. Fanno inoltre da tramite per qualsiasi comunicazione o adattamento necessario alle dinamiche del gruppo.</li> <li>- Istruzione e guida: Fornire informazioni sul percorso, sull'ambiente naturale e sulla fauna o flora locale, promuovendo l'educazione ambientale tra i giovani partecipanti.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>2 Operatori giovanili esterni</b> (almeno uno per ogni ente collaboratore). Anche se l'educatore non conduce l'attività, svolge un ruolo importante nel sostenere i giovani:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supporto emotivo: L'educatore è una figura di fiducia per i giovani e fornisce un supporto emotivo durante l'attività, aiutando a risolvere eventuali conflitti o problemi personali che possono sorgere.</li> <li>- Comunicazione: Se necessario, informeranno gli animatori di eventuali esigenze specifiche dei giovani.</li> <li>- Rafforzamento degli obiettivi: Assicurano che l'esperienza escursionistica sia in linea con gli obiettivi educativi o di sviluppo personale del gruppo, rafforzando i valori del lavoro di squadra, della responsabilità e del rispetto per la natura.</li> </ul> </li> </ul> <p>Diversi volontari. I volontari integrano il lavoro dell'animatore assistendolo in vari ambiti, come il supporto logistico: Aiutano a garantire che i giovani abbiano tutto il necessario prima di iniziare l'escursione, come calzature adeguate, acqua, ecc. Si occupano anche di compiti come la distribuzione di cibo o il coordinamento dei trasporti, se necessario. Insieme, l'animatore, i volontari e l'educatore lavorano per garantire che l'attività escursionistica sia sicura, educativa e un'esperienza positiva per i giovani.</p>
<p><b>Sicurezza e primo soccorso</b></p>	<p>Misure di sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pianificazione del percorso:</b> L'accompagnatore deve aver studiato il percorso in anticipo, valutando il livello di difficoltà, il terreno, i punti di accesso e di uscita e i rischi potenziali (come frane, terreni instabili, ecc.).</li> </ul>

- Il percorso deve essere adatto all'età e alle condizioni fisiche del gruppo.
- Identificare le aree di sosta e i punti di fermata sicuri.
- **Valutazione meteorologica:**
  - Prima dell'attività, è necessario esaminare le previsioni meteorologiche. Se si prevedono temporali, caldo estremo o condizioni non sicure, l'attività deve essere spostata, rinviata o adattata.
  - I partecipanti devono essere avvisati, tramite i loro educatori, che devono portare con sé un equipaggiamento adeguato ai cambiamenti climatici (indumenti caldi, crema solare, abbigliamento per la pioggia).
- **Attrezzatura adeguata:**
  - I partecipanti devono essere informati, attraverso i loro educatori, sull'abbigliamento e sull'attrezzatura appropriati: scarpe da trekking, abiti comodi, un cappellino per proteggersi dal sole, crema solare e liquidi sufficienti per rimanere idratati.
  - Portate con voi zaini con bottiglie d'acqua, cibo energetico (noci, barrette di cereali) e crema solare.
- **Supervisione costante:**
  - L'animatore, l'educatore e i volontari devono assicurarsi che i giovani rimangano nel gruppo e non si disperdano.
  - Il gruppo deve essere ordinato, con un leader in testa, l'educatore o un volontario al centro e un altro volontario o assistente in fondo per evitare che qualcuno rimanga indietro.
  - Usate un sistema di conteggio regolare per assicurarvi che nessuno si sia allontanato dal gruppo.
- **Aree di sosta:**

Si devono prevedere soste regolari per riposare, idratarsi e controllare le condizioni dei partecipanti.
- **Telefoni di emergenza e comunicazione:**
  - Il leader e l'educatore devono portare con sé telefoni cellulari completamente carichi per comunicare in caso di emergenza. Si raccomanda di portare con sé una radio o un dispositivo GPS se il percorso è remoto.

- Tenete a portata di mano i numeri di emergenza locali e i recapiti dei genitori o dei tutori dei giovani.

- **Kit di pronto soccorso:**

- L'animatore o l'educatore devono portare con sé un kit di pronto soccorso ben attrezzato che comprenda bende, cerotti, garze, antisettici, forbici, medicazioni, antidolorifici e materiali per immobilizzare in caso di distorsioni.
- Il kit di pronto soccorso dovrebbe includere anche una coperta termica in caso di ipotermia o altre emergenze.

- **Formazione sul primo soccorso:**

- L'animatore, l'educatore e almeno un volontario devono essere addestrati al primo soccorso, compreso il trattamento di tagli, graffi, distorsioni, colpi di calore, ipotermia e disidratazione.
- Tutti gli adulti devono sapere come reagire in caso di emergenza medica, compresa la procedura per chiamare i soccorsi se necessario (chiamate di emergenza, punti di incontro, ecc.).

- **Protocolli di evacuazione:**

- È necessario disporre di un piano di evacuazione chiaro in caso di emergenza grave, come un infortunio serio o un cambiamento improvviso delle condizioni meteorologiche. Il leader deve conoscere i punti di accesso vicini o il percorso più rapido per raggiungere un ospedale o un centro medico.

Requisiti di primo soccorso:

- **Kit di pronto soccorso:**  
base per le reazioni allergiche e materiali per il trattamento di tagli o ferite minori.
- **Personale addestrato:**

6. Collaboratori

alla rianimazione cardiopolmonare (RCP).

[Elenco dei collaboratori]

- Tutti i volontari devono essere informati su come agire in caso di emergenza e su come contattare i servizi di emergenza se necessario.

7. Informazioni di contatto	
<b>Persona di contatto:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• [Nome del referente]</li></ul>
<b>Numero di telefono:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• [Numero di telefono del contatto]</li></ul>
<b>Indirizzo e-mail:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• [Indirizzo e-mail di contatto]</li></ul>

Note aggiuntive
<ul style="list-style-type: none"><li>• Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza del luogo e del programma dell'evento.</li><li>• Assicuratevi che tutti i partecipanti siano informati sulle previsioni del tempo e siano preparati di conseguenza.</li><li>• I partecipanti devono indossare un abbigliamento adeguato: maglietta, pantaloni lunghi comodi, uno strato caldo (felpa con cappuccio, giacca a vento, ecc.), scarpe da trekking comode, berretto, ecc.</li><li>• I volontari devono ricevere una sessione informativa sui loro ruoli e responsabilità prima dell'evento.</li><li>• Un fotografo documenterà l'evento e sarà richiesto il permesso di utilizzare le immagini per scopi promozionali del progetto.</li></ul>