



023-1-ES02-KA220-YOU-00015448

## Attività sportiva - Snorkeling in spiaggia

### Programma di attività sportiva

1. Titolo dell'attività	
<b>Nome dell'attività sportiva:</b>	SNORKELING IN SPIAGGIA
<b>Data:</b>	[Data dell'evento]
<b>Durata:</b>	6 ore
<b>Posizione:</b>	Spiaggia con accesso sicuro e condizioni idonee per lo snorkeling
<b>Organizzatore</b>	[Inserire organizzazione]

2. Obiettivi dell'evento
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Promuovere l'inclusione sociale</b> attraverso un'attività ricreativa ed educativa nella natura.</li><li>2. <b>Sviluppare competenze fisiche, personali e sociali</b>, come il lavoro di squadra, la fiducia e la comunicazione.</li><li>3. <b>Sensibilizzare alla conservazione dell'ambiente</b>, in particolare degli ecosistemi marini.</li><li>4. <b>Incoraggiare l'attività fisica</b> e la fruizione degli ambienti esterni in modo sicuro.</li><li>5. <b>Incoraggiare un tempo libero attivo e sano</b> in un ambiente naturale.</li><li>6. <b>Insegnare le tecniche di base dello snorkeling, rispettando i ritmi e le capacità di ciascun partecipante.</b></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
<b>Numero di partecipanti:</b>	Saranno invitati 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>09:00-9:30:</b> Arrivo dei partecipanti, registrazione.               <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Check-in e distribuzione di materiale sportivo.</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>09:30 - 10:00:</b> Briefing di benvenuto               <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>

## Attività 1:

- **10:00 - 10:30: Briefing sulla sicurezza e introduzione dell'attrezzatura per lo snorkeling**

- **Descrizione:**

Spiegazione delle regole di sicurezza, dell'uso corretto dell'attrezzatura (maschera, boccaglio, pinne) e delle aree designate per lo snorkeling.

I partecipanti saranno informati che devono assicurarsi che la maschera calzi bene per evitare che l'acqua entri, che il boccaglio dello snorkel sia comodo in bocca e che devono respirare solo attraverso la bocca.

Se entra dell'acqua, devono sollevare la testa e soffiare forte per espellerla.

Le pinne devono essere della misura giusta per evitare sfregamenti. Devono camminare all'indietro o fare piccoli passi.

Verrà spiegato che devono sempre nuotare nell'area designata, contrassegnata da boe, e in gruppo; non devono allontanarsi dagli istruttori.

Inoltre, saranno informati che devono evitare di toccare la fauna marina o il fondale marino, perché ciò potrebbe danneggiare l'ecosistema e causare lesioni.

Se sentono freddo o stanchezza, devono comunicarlo all'istruttore.

- **Regole di base:** Prestare attenzione e rispettare le istruzioni degli istruttori.

- **Obiettivi:** Garantire la sicurezza durante l'attività e l'uso corretto dell'attrezzatura per lo snorkeling.

**Trainer:** [nome del trainer]

## Attività 2:

- **10:30 - 11:30: Sessione di snorkeling**

- **Descrizione:** Dopo una breve introduzione, i partecipanti saranno equipaggiati con maschera, boccaglio e pinne. In gruppi di non più di cinque persone, i giovani si immergeranno gradualmente, prendendo confidenza con l'attrezzatura.

Ogni gruppo sarà accompagnato da un istruttore e da un volontario, che forniranno assistenza in ogni momento. Dopo il briefing sulla sicurezza (Attività 1), verrà assegnata l'attrezzatura (maschera, boccaglio e pinne) e si verificherà che le misure siano corrette e adeguate.

I gruppi entreranno in acqua (a turno) in modo organizzato, nuotando in linea con l'istruttore in testa che tiene una boa e il volontario in coda. Nuoteranno insieme nell'area designata, osservando la vita marina e imparando a conoscere l'ambiente.

Sotto la supervisione dell'istruttore e del volontario, i partecipanti avranno l'opportunità di praticare tecniche di respirazione e di galleggiamento, incoraggiando l'osservazione calma della fauna marina. L'istruttore darà istruzioni e risponderà ai segnali dei partecipanti per garantire la sicurezza e coordinare l'attività.

Se ci sono più gruppi in acqua, ogni gruppo rimarrà a breve distanza l'uno dall'altro per evitare la separazione.

- **Biodiversità:**

Durante l'immersione, l'istruttore fornirà informazioni sulle specie osservate, evidenziando la biodiversità locale e l'importanza della conservazione. La costa di Gran Canaria ospita un'ampia varietà di specie, grazie alle sue acque ricche di nutrienti e al clima temperato. Alcune specie comuni sono il pesce *Vieja*, dai colori vivaci, il pesce *Sargo*, con le sue caratteristiche strisce nere, e la *Fula*, riconoscibile per il suo colore viola. Sulle rocce si possono trovare banchi di *Salemas* o *Bicudas*, oltre a polpi (maestri del mimetismo) e stelle marine.

Ricorderemo ai partecipanti l'importanza di non toccare o disturbare le specie per preservare il loro habitat.

L'osservazione rispettosa ci permette di godere dell'ecosistema senza danneggiarlo, mantenendone la bellezza e la salute per le generazioni future.

- Al termine, si svolgerà un'uscita di gruppo strutturata e i partecipanti condivideranno le loro esperienze sulla spiaggia, dove si risponderà alle domande e si promuoverà il rispetto per l'ambiente.

Se ci sono altri volontari, saranno distribuiti in acqua per guidare e assistere.

- **Regole di base:**

- Rimanere all'interno delle aree designate.
- Non allontanatevi dal gruppo.
- Non immergersi senza la supervisione dell'istruttore.
- Rispettare le istruzioni degli istruttori.
- Rispettare lo spazio naturale; non danneggiare o toccare la fauna marina.
- Mantenere la calma in acqua.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Obiettivi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarizzare con l'acqua e l'attrezzatura.</li> <li>- Introdurre lo snorkeling in modo sicuro.</li> <li>- Imparare a conoscere le specie che si possono osservare durante la sessione di snorkeling e sensibilizzare sull'importanza di preservare l'ecosistema marino.</li> </ul> </li> <li>● <b>Trainer:</b> [nome del trainer]</li> </ul>
Pausa	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>11:30 - 12:00: Riposo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Una piccola pausa per idratarsi.</li> <li>● Verranno forniti acqua e frutta.</li> <li>● Opportunità per i partecipanti di socializzare e godersi il paesaggio. Un momento per rilassarsi all'ombra e condividere le esperienze.</li> </ul> </li> </ul>
Attività 3:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>12:00 - 12:30: Giochi in spiaggia e attività di integrazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> <p>Mentre si svolge l'attività 2 (la sessione di snorkeling), verranno proposte attività o giochi di integrazione per i giovani che non sono in acqua. Tuttavia, i partecipanti, gli educatori o i volontari possono suggerire altre dinamiche. Esempi di attività che verranno proposte sono:</p> </li> <li><b>1) "Il ponte umano":</b> I partecipanti devono costruire un "ponte" usando il proprio corpo per permettere a un compagno di squadra di passare oltre senza toccare il suolo. Questo gioco richiede coordinazione e fiducia tra i membri della squadra. Ogni squadra ha 10 minuti per pianificare ed eseguire il compito. La sicurezza è la priorità, quindi devono procedere lentamente e con attenzione.</li> <li><b>2) "Catene di storie":</b> I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi misti. Ogni persona condivide una breve storia personale legata alle proprie radici culturali, a un sogno o a una sfida che ha affrontato. Il membro successivo del gruppo</li> </ul> </li> </ul>

	<p>deve continuare la storia con la propria esperienza, creando una "catena" di storie interconnesse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regole di base: Giocare in squadra, rispettare le regole del gioco e il tempo degli altri.</li> <li>● <b>Obiettivi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promuovere la partecipazione attiva dei giovani, il lavoro di squadra e la creatività.</li> <li>- Creare un ambiente di fiducia e cameratismo in cui i giovani possano conoscersi meglio divertendosi in spiaggia.</li> </ul> </li> <li>● <b>Trainer:</b> [nome del trainer]</li> </ul>
<p><b>Attività 4:</b></p>	<p><b>14:00 - 14:30: Attività di pulizia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verrà organizzata un'attività di pulizia dell'area di sosta, per insegnare l'importanza della cura dell'ambiente.</li> <li>● I volontari aiutano a pulire</li> </ul>
<p>Sessione di chiusura</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>14:30 - 15:00: Conclusione dell'evento e feedback.</b></li> <li>● <b>Descrizione: Riflessione di gruppo e condivisione di esperienze</b></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>● Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione.</li> <li>● Foto di gruppo.</li> <li>● Ringraziamenti e commenti conclusivi da parte dell'organizzatore.</li> </ul>

## 5. Risorse necessarie

### Materiale sportivo

- **Per lo snorkeling:**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maschere da snorkeling.</li> <li>• Tubi di respirazione.</li> <li>• Pinne.</li> <li>• <b>Boe di supporto e giubbotti di salvataggio per chi ne ha bisogno.</b></li> <li>• <b>Per la spiaggia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protezione solare.</li> <li>• Ombrelloni o zone d'ombra.</li> <li>• Acqua e frutta per la pausa.</li> <li>• Sacchetti per la pulizia della spiaggia.</li> <li>• Giochi o attrezzature sportive (palloni, frisbee).</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Responsabilità del personale e dei volontari</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 istruttori</b> (almeno 1 ogni 10 giovani partecipanti): Condurranno l'attività, forniranno le informazioni e supervisioneranno lo snorkeling, assicurandosi che i partecipanti siano al sicuro e si godano l'esperienza.</li> <li>• 2 animatori esterni in totale (almeno uno per ogni ente collaboratore). Accompagneranno i partecipanti e li assisteranno nella supervisione, sia in spiaggia che in acqua. Informeranno gli istruttori, se necessario, di qualsiasi necessità dei giovani.</li> <li>• Diversi volontari. Aiuteranno nella logistica (distribuzione dell'attrezzatura, organizzazione dei gruppi) e nella supervisione sia in spiaggia che in acqua, prestando attenzione alle esigenze individuali.</li> </ul>
<p><b>Sicurezza e primo soccorso</b></p>	<p><u>Requisiti di sicurezza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Briefing iniziale sulla sicurezza:</b> seguire sempre le istruzioni dei monitori e dei volontari.</li> <li>• Prima di iniziare, gli istruttori ispezioneranno la spiaggia per identificare eventuali rischi come rocce, forti correnti o aree di nuoto non sicure.</li> </ul>

- Non allontanatevi dal gruppo e non entrate in acqua senza autorizzazione.
- Un monitor resterà sempre fuori dall'acqua, osservando dalla riva.

Le boe di supporto saranno posizionate in punti strategici all'interno dell'area di snorkeling per riposare o per chiedere aiuto.

- **Idratazione e riposo:** mantenersi idratati e riposare quando necessario. Evitare la sovraesposizione al sole.

#### Requisiti di primo soccorso:

##### 1. **Kit di pronto soccorso:**

- Deve essere sempre disponibile una cassetta di pronto soccorso contenente bende, antisettici, nastro adesivo, forbici, farmaci di base per le reazioni allergiche e materiali per il trattamento di tagli o ferite minori.

##### 2. **Personale addestrato:**

- Almeno un monitore deve essere addestrato al primo soccorso e alla rianimazione cardiopolmonare (RCP).
- Tutti i volontari devono essere informati su come agire in caso di emergenza e su come contattare i servizi di emergenza se necessario.

## 6. Collaboratori

[Elenco dei collaboratori]

## 7. Informazioni di contatto

<b>Persona di contatto:</b>	[Nome del referente]
<b>Numero di telefono:</b>	[Numero di telefono del contatto]
<b>Indirizzo e-mail:</b>	[Indirizzo e-mail di contatto]

## Note aggiuntive

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano informati sulle 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, pertanto sarà richiesta l'autorizzazione a utilizzare le immagini per scopi promozionali.