

Progetto “Navighiamo Insieme”

Società Sportiva

Andrew Simpson Watersports Centre Lake Garda SSD SRL

Referente del Progetto

Dott. Tristano Vacondio

Nome del Progetto

Navighiamo Insieme

Luogo di svolgimento

Regione Lombardia, Provincia di Brescia, Comune di Tremosine, Località Campione del Garda

Periodo di svolgimento

Dal 1° marzo 2019 al 30 ottobre

Obiettivo del progetto

Insegnare i fondamenti dello sport della vela e degli altri sport acquatici sottolineando gli aspetti formativi legati alla socializzazione e la motivazione personale.

Specifiche

Tutte le attività didattiche e ludiche in acqua ed a terra sono svolte in lingua inglese.

Contatti

Si prega di contattarci usando il seguente indirizzo email:
lakegarda@aswc.it oppure telefonando al +39 3515001660

Il nostro progetto vuole fornire opportunità di apprendimento ed educazione che aumentano la fiducia in se stessi e migliorano le abilità sociali e pratiche, attraverso attività in acqua che normalmente non sarebbero alla portata di tutti. Favoriamo in questo modo la partecipazione e l'integrazione delle persone facendo conoscere il territorio e apprezzare la natura.

Il nostro centro velico nasce infatti con lo scopo di costruire legami con comunità, scuole e famiglie cercando di favorire l'inclusione sociale e la partecipazione da parte dei più giovani ad attività all'aria aperta ed a contatto con gli elementi naturali.

Con il nostro progetto vogliamo offrire agli studenti delle scuole l'opportunità di conoscere il loro patrimonio naturale, uno dei laghi più belli del mondo. Dal 1° marzo al 30 ottobre organizziamo corsi di vela della durata di 1-3-5 giorni combinando attività in acqua con lezioni teoriche. Queste giornate in barca a vela permettono di toccare diversi ambiti educativi ed incidono in maniera positiva sullo sviluppo psicofisico e sulla motivazione dell'individuo. Le attività sono flessibili e possono essere abbinate ai requisiti del curriculum delle materie scientifiche come la matematica (tempo e distanza) e la scienza (meteo, aerodinamica e applicazioni geologiche) aiutando a rendere l'apprendimento divertente, pratico ed efficace.

Gli amanti degli sport acquatici sanno quanto la vela promuova la salute e il benessere e sviluppi abilità che migliorano la capacità di una persona di avere successo nella vita e nel lavoro.

Il nostro centro fa capo alla Fondazione Andrew Simpson e lavora attivamente per sviluppare la ricerca accademica sui benefici della vela da diporto. L'obiettivo è rendere disponibili i risultati della ricerca alla più ampia comunità pedagogica e medica con l'obiettivo di contribuire ad aumentare la partecipazione nello sport e ottimizzare i benefici che lo sport può offrire. Per esempio collaboriamo con il Progetto Itaca aiutando i bambini malati di leucemia a passare delle ore in barca a vela regolarmente. Questo è stato dimostrato innalzare tutti i parametri vitali e ridurre notevolmente il bisogno di antidolorifici.

I 4 centri della Andrew Simpson Foundation gestiscono ogni anno oltre 10000 sessioni individuali che coinvolgono migliaia di giovani di età compresa tra 8 e 19 anni. Con questo progetto vogliamo portare avanti questa attività e migliorare ancora per aiutare tutti quei giovani che più hanno bisogno di supporto e stimoli.

*Una giornata in barca
può cambiare la vita di
una persona.*

Finalità del progetto “Navighiamo Insieme”

Crediamo che la vela sia in grado di migliorare la vita delle persone dando la possibilità a tutti di dimostrare le proprie capacità migliorando la fiducia in sé stessi, la comunicazione con gli altri e creando la consapevolezza che sia possibile superare ostacoli inimmaginabili se affrontati nel modo corretto.

Nel dettaglio la vela è in grado di migliorare la vita delle persone perché insegna un lungo elenco di “soft-skills” che sono alla base di ogni professione e sono alla base di ogni successo personale.

Di seguito un elenco non esaustivo delle abilità acquisite da chi pratica lo sport della vela.

Lavoro di squadra.

In generale, i benefici che si traggono dalla partecipazione ad una esperienza in barca a vela riguardano sia la sfera individuale che relazionale. Infatti, la navigazione richiede l'impegno del singolo ed un necessario coordinamento con gli altri membri dell'equipaggio nella conduzione dell'imbarcazione, in base alle condizioni del mare e del vento. A livello di team, quest'esperienza aiuta a migliorare il lavoro di squadra, a pianificare in modo efficace il lavoro affinché renda perseguibili gli obiettivi prefissi, a migliorare la comunicazione e l'ascolto tra membri e ad instaurare un clima di fiducia reciproca.

Fiducia in sé stessi.

Non c'è nulla di paragonabile al timonare la propria barca. Andare in bici è una cosa. Manovrare abilmente una barca è tutt'altro, niente come la vela aiuta nell'acquisire fiducia in se stessi.

Consapevolezza.

Quando gli studenti imparano a manovrare una barca in spazi ristretti, a compiere virate strette per evitare collisioni, a infilarsi in un buco tra due barche sulla linea di partenza di una regata, sviluppano una consapevolezza degli spazi che in futuro li aiuterà ad essere più abili nelle attività che richiedono coordinazione (come guidare una macchina, ad esempio).

Orientamento.

Avere 8 anni uscire per alcune ore, solo per il gusto di esplorare e staccarsi dalla terraferma. Questi piccoli viaggi sviluppano un buon senso di orientamento perché si impara a realizzare da quale direzione si è partiti e individuare punti di riferimento, sapendo come tornare indietro. Tutto questo diventa un normale flusso di coscienza. La consapevolezza è fondamentale per avere senso dell'orientamento.

Determinazione.

I piccoli marinai sono tenaci, non si lamentano e di solito, ad uscita terminata, si preoccupano prima di mettere a posto la barca che di asciugarsi e cambiarsi. Prendere il timone responsabilizza il bambino (sia esso un regatante o un semplice velista per diletto) poiché ad azione corrisponde reazione. Una responsabilizzazione che difficilmente potrà aver luogo in altri ambiti prima di prendere la patente di guida.

Superamento dei limiti personali

I piccoli marinai si spingono oltre la loro naturale soglia di timore. La maggior parte delle persone sono terrorizzate dal rovesciarsi (scuffiare) prima di aver provato l'esperienza della scuffia. Altri sono impauriti dai venti forti: ma debitamente assistiti superano senza problemi i loro timori. E' compito degli istruttori tenere sotto controllo la situazione, ma alla fine spetta al bambino sconfiggere le proprie paure.

Educazione Alimentare

La vela inoltre previene l'obesità. Il nostro progetto è un percorso abbinato di medicina preventiva e sport, per la formazione psicofisica del bambino e dell'adolescente, per la prevenzione dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare e per l'informazione-educazione alimentare in età evolutiva. L'attività sportiva della vela, favorisce la crescita fisica, intellettuale, ed anche lo sviluppo delle competenze nutrizionali se abbinata all'insegnamento dei principi per una sana alimentazione.

A terra infatti i pasti sono preparati da un team di cucina professionale, secondo i criteri della dieta mediterranea.

Partecipanti al progetto

Il progetto è rivolto a tutte le scuole, le associazioni, le organizzazioni che intendono far vivere questa esperienza ai loro studenti e associati.

Il nostro centro velico è in contatto con numerosi centri che aiutano i giovani in difficoltà sia nella provincia di Brescia che nel resto di Italia. Per ragioni di carattere meteorologico il nostro centro rimane chiuso durante l'inverno. In questo periodo quindi andiamo a rafforzare la collaborazione con queste associazioni ed andiamo ad individuare i partecipanti al nostro progetto.

La testimonianza di Francesco

Abbiamo chiesto a Francesco, uno dei partecipanti di raccontarci come è cambiata la sua vita dopo aver provato una giornata in barca a vela. *

Quanti anni hai Francesco e dove abiti?

Ho 20 anni e vivo in un piccolo paese, in montagna, vicino a Verona.

Quando hai provato la vela per la prima volta e perché?

Avevo 12 anni. A scuola avevo grosse difficoltà per colpa della dislessia. Mi era venuta anche una forma di depressione perché mi sentivo che non ero in grado di fare nulla. Allora i miei genitori mi fecero fare un corso di vela nella speranza che mi facesse tornare il sorriso.

Cosa ti ricordi di quella giornata in barca a vela?

Mi ricordo benissimo che tutto mi sembrava complicatissimo all'inizio ma che dopo un po' avevo capito come funzionava e mi sono sentito benissimo, come se si fosse acceso qualcosa dentro di me.

Cosa ti aveva insegnato quella esperienza?

Avevo capito che ci sono dei momenti dove ci si sente inutili ma che abbiamo tutti la possibilità di imparare cose nuove che possono farci sentire meglio. In barca non importa quello che si è a terra e quindi mi sentivo libero di provare cose nuove senza essere giudicato.

Hai portato "a terra" qualche lezione imparata "a bordo"?

Ero piccolo ma avevo capito che potevo fare qualcosa di speciale se solo avessi voluto provare. Ho capito che grazie al lavoro di squadra si riescono a compiere imprese altrimenti impossibili.

Sei ritornato in barca successivamente o hai praticato altri sport?

Ho sempre cercato di tornare in barca ad ogni occasione. Purtroppo non è sempre così facile trovare un passaggio a bordo. Le persone che ho conosciuto a bordo sono diventati amici e ora facciamo anche altri sport insieme. La vela è molto bella perché ti permette di cominciare anche se non sei forte fisicamente. Dipende da quando forte vuoi andare. Grazie alla prima esperienza ho capito che è importante curare il mio corpo e cercare di essere sani. La vela per me è stata un po' come una scoperta che mi ha poi portato a capire molte cose su me stesso.

* Per motivi legati alla privacy dell'individuo abbiamo raccolto questa testimonianza e modificato il nome del partecipante.

Programma

Vengono organizzati corsi della durata di 1-3-5 giorni. L'attività sportiva viene svolta a terra ed in acqua dalle 9.00 alle 17.00. Prima e dopo l'attività pratica vengono organizzate lezioni di teoria che aiutano a programmare le attività e servono a far capire il funzionamento della barca a vela.

Attività pianificata durante la giornata tipo.

- 8:30 – Registrazione partecipanti.
- 9:00 – Osservazione della barca.
- 9:15 – Come si arma la barca.
- 9:45 – Nodi principali.
- 10:15 – Osservazioni ambientali.
- 10:20 – Preparazione muta e salvagente.
- 10:30 – Uscita in acqua.
- 10:45 – Esercitazione in acqua:
 - distribuzione pesi.
 - uso del timone.
 - posizione equipaggio.
 - funzionamento timone.
 - andatura al lasco.
- 12:15 – Rientro e messa in sicurezza.
- 12:30 – Pausa pranzo.
- 13:30 – Uscita in acqua
- 13:45 – Esercitazione in acqua:
 - controllo direzione.
 - regolazione vela.
 - orzare e poggiare.
 - cazzare e lascare.
 - andatura al lasco.
- 16:00 – Rientro e disarmo.
- 16:20 – Commento e interventi.
- 17:00 – Lezione di scienze in lingua inglese.
- 20:00 – Cena.

Argomenti Trattati

Le attività in acqua e a terra sono tutte molto interessanti e divertenti. Gli istruttori operano metodi collaudatissimi per far interagire i partecipanti tra di loro e con la natura. Tutti gli istruttori sono madrelingua inglese e tutte le attività didattiche e ludiche sono svolte in lingua inglese. Qui di seguito un elenco non esaustivo delle attività.

- Sicurezza in acqua.
- Cenni di meteorologia.
- Nodi principali
- Manutenzione e rimessaggio dell'imbarcazione
- Partenza e arrivo allo scivolo
- Andature: bolina, lasco e poppa e direzione del vento.
- Navigazione in bolina, al lasco, in poppa
- Osservazione della barca
- Armare
- Osservazioni ambientali

Vela. Esercitazioni in acqua:

- distribuzione pesi;
- uso del timone;
- posizione equipaggio;
- andatura al lasco;
- tecnica elementare delle manovre: virata elementare, abbattuta elementare;
- rientro e disarmo;
- controllo direzione;
- regolazione vela;
- orzare e poggiare;
- cazzare e lascare;
- andatura in poppa;
- andature: la bolina;
- governare con le vele o con il peso.

Kayak. Esercitazioni a terra ed in acqua:

- sicurezza sul kayak;

- come cambiare direzione;
- ottimizzare la remata;
- rotazione e direzione;
- pianificare una giornata in kayak.

SUP. Esercitazioni a terra ed in acqua:

- sicurezza a bordo della tavola;
- come tenere sotto controllo l'attrezzatura;
- come cambiare direzione;
- come pedalare in modo efficiente;
- pianificare una gita.

Windsurfing. Esercitazioni a terra ed in acqua:

- come ruotare sul posto;
- posizione di sicurezza;
- posizione dei piedi in movimento;
- tecnica della Farfalla;
- partenza e stop;
- come armare la vela e quale usare;
- cenni di regolamento;
- segnali in acqua.

La nostra storia

Grazie alla Fondazione Andrew Simpson (ASF), che ricorda il velista olimpico (Oro a Pechino 2008 nella classe Star), scomparso nel 2013 a bordo di un maxicat dell'America's Cup, abbiamo aperto un nuovo centro velico e di sport acquatici senza fini di lucro con sede a Campione del Garda, negli spazi di Univela Sailing, la base velica situata sulle rive lombarde del Lago di Garda in Italia. Il nostro Centro è il primo "ASF" ad aprire al di fuori del Regno Unito e funge da "hub europeo" con l'obiettivo di attrarre gli appassionati di vela, principianti ed esperti, da ogni parte del Mondo.



L'Andrew Simpson Watersports Center – Lago di Garda è gemello del centro che in Inghilterra utilizza le strutture delle Olimpiadi veliche di Londra 2012, offre corsi di vela, windsurf, foil, esperienze e clinic di vela di alto livello, formazione per istruttori RYA (Federvela Inglese), supporto regata e charter di barche. Con il nostro Centro ci rivolgiamo a persone, gruppi e famiglie che cercano il massimo nell'allenamento per la vela e gli sport acquatici così come le scuole che cercano un viaggio avventuroso di alto livello. È importante sottolineare che tutti i Centri della Andrew Simpson Foundation agiscono per consentire alla Fondazione di svolgere la propria missione, in memoria di Andrew 'Bart' Simpson, per aumentare la partecipazione alla vela e migliorare la vita dei giovani attraverso la vela. I Centri in definitiva forniscono alla Fondazione un metodo sostenibile per erogare benefici di beneficenza a lungo termine che non dipendono totalmente dalle sovvenzioni e dalle donazioni da parte del pubblico.

Il nostro centro sul lago di Garda, come tutti i centri per gli sport acquatici di Andrew Simpson, offre i programmi di vela comunitaria di beneficenza finalizzati a migliorare la vita dei giovani svantaggiati nelle aree circostanti. Nel 2018, la Fondazione mira a portare oltre 10.000 giovani svantaggiati in acqua attraverso i suoi centri in modo che possano sperimentare i benefici della vela. Paul Goodison, medaglia d'oro olimpica e direttore della Fondazione: "È incredibile vedere un centro di vela e sport acquatici aperto sul lago di Garda nel nome di Bart. Sarebbe estremamente orgoglioso di vedere il lavoro che viene fatto a suo nome e le decine di migliaia di giovani che beneficiano di uno sport che ha veramente amato". Lavoriamo con altri enti di beneficenza, scuole tradizionali e speciali, autorità locali, assistenti sociali e operatori giovanili, che invitano i giovani a navigare con noi. Soprattutto nelle vacanze scolastiche, questi possono essere gruppi tradizionali di famiglie che possono permettersi un viaggio ma lavoriamo anche con i giovani che sono in qualche modo svantaggiati o vulnerabili. Includendo giovani che non frequentano corsi di istruzione, formazione o lavoro, bambini che sono stati vittime di bullismo, abusi o trascurati, adolescenti senza fissa dimora, vittime di reati, giovani con apprendimento fisico o difficoltà, persone in cura e molti altri.

