

## Progetto **“SOROPTIMIST NUOTA CON VOI”**

in collaborazione con l'Unione Italiana Ciechi e Ippovedenti della provincia di Vicenza (UICI), il Gruppo Sportivo Non Vedenti di Vicenza e il Centro Sport Palladio

### Premessa

Le persone con disabilità visiva, in difficoltà nella gestione delle attività quotidiane anche semplici che a loro richiedono grande sforzo e concentrazione, tendono col tempo ad isolarsi, a ridurre le uscite, a smettere di fare sport perché non possono più essere inserite in classi \*normali". In una situazione di progressiva perdita dell'autonomia, lo sport si inserisce invece come attività in grado di facilitare il recupero psicofisico anche delle persone con problemi visivi: migliorare la prontezza di riflessi, l'elasticità e la percezione del proprio corpo consente infatti di acquisire certi automatismi utili anche nelle attività di tutti i giorni, come fare le scale, fare passi più lunghi per salire o scendere dai mezzi pubblici, appendere un oggetto, reagire tempestivamente a un dislivello o un inciampo, non cadere goffamente, con notevoli vantaggi per la sicurezza e l'autonomia di movimento.

### Obiettivi del progetto

Avvicinare (o riavvicinare) persone cieche o ipovedenti alla pratica di uno sport a loro misura e in sicurezza, attraverso la proposta di 8 lezioni di nuoto ed un anno di iscrizione e assicurazione con spesa completamente coperta da Soroptimist Club Vicenza, al fine di favorire la continuazione della pratica sportiva anche in seguito, nella struttura, identificata come la più idonea.

### Perché il nuoto?

L'acqua per le persone non vedenti è un ambiente confortevole e sensorialmente stimolante, le variabili spaziali sono minori e quindi viene sviluppato il senso dell'orientamento; in piscina è relativamente semplice creare spazi "adattati" e non richiede particolari investimenti per gli ausili; il nuoto è uno sport relativamente economico e quindi praticabile da tutti; gli impianti sono numerosi e quindi più facilmente fruibili; infine, nuotare è una delle poche discipline sportive che il disabile visivo può praticare in autonomia, senza dipendere dalla presenza di una guida.

### Luogo

Il corso di nuoto si svolgerà presso le Piscine del Centro Sport Palladio, luogo che ha dato maggior disponibilità al progetto e che ha prodotto un'offerta qualità/prezzo molto vantaggiosa. Il Centro Sport Palladio ha messo a disposizione sia la vasca da 25,00m con profondità da 1,40m a 2,00m, sia quella da 1,40m con temperatura costante a 32°C.

## Articolazione dei Corsi e periodo indicativo di svolgimento

I corsi saranno seguiti da istruttori tutti in possesso del brevetto FIN, con esperienza pluriennale e specializzati nel lavoro con utenti disabili.

Gli allievi saranno suddivisi in base al grado di disabilità e alle capacità natatorie, il tutto con la massima attenzione alla sicurezza. I corsi avranno inizio a gennaio 2019, con frequenza mono-settimanale e si articoleranno in più turni di 8 corsisti ciascuno. in modo da poter garantire un rapporto di 1 istruttore con massimo 2 allievi.

## Collaborazioni esterne alla fase operativa

Cristina Albicini, campionessa ipovedente 2 argenti ai campionati assoluti 2018;

Federica Fornasiero, tecnico della nazionale e istruttore FINP esperta di atleti disabili visivi ipovedenti