Sport e inclusione – Attività all'aperto: andicap e sicurezza

Muoversi all'aria aperta fa parte dei bisogni fondamentali di ogni bambino o ragazzo. Le molteplici possibilità di gioco e movimento che nascono in un ambiente tanto vario, generano un enorme bacino di esperienze. Per permettere a tutti di vivere queste esperienze, è importante che gli spazi siano liberi da ostacoli e barriere architettoniche.

Ci sono molte discipline sportive all'aperto, che possono essere facilmente adeguate in modo inclusivo. Aspetti importanti in questo contesto sono la flessibilità nell'affrontare gli imprevisti nonché l'apertura verso soluzioni non convenzionali. Dalle situazioni difficili possono nascere opportunità impensate per nuove esperienze, che rappresenteranno per tutti un arricchimento e porteranno a nuove forme creative di gioco e movimento.

Informazioni generali in caso di disabilità

- **Visiva:** scegliere colori sgargianti per le demarcazioni del campo oppure renderle percepibili al tatto. Tenere controllato l'aumento della pressione e programmare pause più frequenti. Considerare il livello acustico e i rumori dell'ambiente circostante. Descrivere precedentemente le caratteristiche del campo
- **Uditiva:** rendere visibili i segnali. Guardare direttamente negli occhi il bambino con una disabilità uditiva durante le spiegazioni (linguaggio standard). Concordare l'orario del ritrovo, per evitare che vengano effettuati dei lavori rumorosi.
- **Motoria:** tener conto dell'affaticamento rapido nella pianificazione. Prendere in considerazione mezzi ausiliari supplementari, ad esempio apparecchi speciali quali tutori/bastoni o la sedia a rotelle (se disponibile)
- **Cognitiva:** definire regole chiare. Spiegare i nuovi giochi ed esercizi passo per passo. Aumentare la motivazione attraverso variazioni mirate o forme di competizione. Utilizzare un linguaggio semplice e comprensibile, lavorare con metafore e un linguaggio figurato.
- **Percettiva e comportamentale:** osservare e mettere in pratica le regole con coerenza. Attenzione alle fonti di distrazione.

Osservazioni:

- all'aria aperta, sono molte le impressioni che ci colpiscono contemporaneamente. Creare delle isole di riposo.
- Esistono molte attrezzature sviluppate appositamente per gli sport all'aperto per persone con disabilità, ad esempio tricicli, biciclette reclinate, handbike, carrozzine da sterrato, monoscibob, dualscibob e tanti altri.
- Il coinvolgimento dei bambini e dei ragazzi con disabilità e dell'intera classe facilita il processo di inclusione, dimostrando anche la considerazione di cui godono tutti gli allievi. Questo procedimento genera da entrambe le parti un rafforzamento dell'autostima. Ricercando insieme possibili soluzioni, migliora anche l'accettazione di eventuali regolamenti speciali.

- All'aria aperta potrebbe tuttavia servire un maggior sostegno nell'assistenza alle persone con limitazioni fisiche o visive, un compito che può essere assunto anche dai compagni di classe.

Sicurezza

- **Sentieri senza barriere**, ad es. se si programma un'escursione o una passeggiata nel bosco. Occorre chiedersi se la zona è raggiungibile ad esempio con la sedia a rotelle.
- **Tener conto delle distanze** se in classe ci sono bambini con limitazioni fisiche. Di regola si stancano più rapidamente, quindi considerare sempre l'andata e il ritorno.
- **In funzione del setting o dell'esercizio**, perché all'aperto ci sono rischi supplementari quali strade e terreni irregolari.
- **Fermarsi nelle vicinanze di un corso d'acqua** soltanto se ci sono persone con una formazione SSS.
- **Per le discipline sportive soggette a sicurezza** (ad es. l'arrampicata) è indispensabile che perlomeno il responsabile principale disponga di una formazione corrispondente.
- **Informarsi precedentemente** dell'esistenza di eventuali allergie e/o malattie dei bambini. Farmaci (d'emergenza) sempre sul posto.
- **Considerare i fattori ambientali** nella pianificazione – condizioni meteorologiche, rumori di fondo ecc.
- **Se fa freddo/piove:** osservare bene i bambini – le temperature basse possono essere percepite in modo molto diverso. I bambini e i ragazzi con limitazioni fisiche/paralisi a volte potrebbero anche non sentire il freddo. Lo stesso potrebbe capitare anche ai bambini e ragazzi con problemi della percezione o disturbi dello spettro autistico.
- **Se fa caldo:** osservare bene i bambini, se hanno la testa rossa e la respirazione si fa irregolare, meglio frenare. Se si suda molto: attenzione ai ragazzi in sedia a rotelle e ai portatori di protesi (decubito, cura del moncone).

Fonte: Fonte: «All'aperto con andicap – Schede outdoor sport andicap». Ingold Verlag,

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO