



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Voga&Share Vademecum

Indice

Introduzione al progetto	1
La nostra Vogalonga	1
Perché partecipare alla Vogalonga	2
Manuali consigliati	3
Preparazione atletica e tecnica necessaria	3
Proponiamo allenamenti per iniziare il canottaggio ai principianti	4
Registrazione	8
Trasporto di barche	8
Noleggio delle barche in loco	9
Alloggi	9
I pasti	10
Trasporti a Venezia	10
Ritiro dell'attrezzatura di gara	10
Abbigliamento	10
Il percorso	10
La comunicazione	11
Inclusione di persone con disabilità	11
Sicurezza in acqua	12
Protezione dell'ambiente	14
Garanzia di qualità- Voga & Share	17
Conclusioni	21

Introduzione al progetto



Il progetto Voga&Share è un partenariato collaborativo, cofinanziato dal programma Erasmus+ per lo sport della Commissione Europea. Il capofila del progetto è il Centro Universitario Sportivo di Palermo e i partner sono l'Università di Murcia (Spagna), MSV Basket (Italia), SSOI Rijeka (Croazia), Ffaviron (Francia) e Institutul National de Cercetare pentru Sport (Romania). Ogni organizzazione ha presentato e allenato un campione di ragazzi di età compresa tra i 14 e i 18 anni (con un equilibrio di genere di 50-50) con

l'obiettivo di partecipare alla Vogalonga veneziana del 28/05/2023. Il partner croato, in un'ottica di inclusione sociale, ha svolto le stesse attività con un campione di partecipanti con disabilità cognitive medio-lievi. Ma Voga&Share è molto di più, infatti il progetto ha previsto un'importante fase di ricerca che ha portato alla stesura e alla pubblicazione di tre manuali innovativi sulla pratica del canottaggio. L'Istitutul National de Cercetare pentru Sport ha prodotto il manuale Voga&Train sulla parte tecnica del canottaggio; l'Università di Murcia ha prodotto il manuale Voga&Care sui benefici del canottaggio per la salute. La SSOI di Rijeka ha prodotto il manuale Voga&SaveThePlanet sul legame tra il canottaggio e la tutela dell'ambiente. Durante il progetto, si è tenuto un incontro transnazionale in ciascuno dei Paesi partner del progetto, al fine di coordinare e scambiare le migliori pratiche. Al 28/05/2023, il team di Voga&Share ha partecipato alla Vogalonga con 10 imbarcazioni, in particolare 2 dragon boat e 8 barche a remi all'inglese di 4 +timers (GIG e Coastal Rowing) e 74 partecipanti. Questo documento rappresenta l'intento progettuale di incoraggiare e facilitare la partecipazione alla pratica della voga alla veneta e alla Vogalonga. Infatti, vuole essere uno strumento utile per qualsiasi entità che decida di partecipare alle prossime edizioni della Vogalonga. Qui troverete diversi consigli utili sulla logistica che possono migliorare la vostra esperienza nell'evento.

La nostra Vogalonga

La nostra Vogalonga è stata preparata per circa un anno. Oltre alla preparazione tecnica, sono stati organizzati workshop di formazione per i giovani partecipanti. Questi hanno riguardato la conoscenza del programma Erasmus+, le tematiche ambientali di salvaguardia del pianeta, la storia della Vogalonga veneziana, la conoscenza della città di Venezia, la storia e le curiosità sulla voga. Una volta selezionate le squadre con particolare attenzione all'equilibrio di genere, in un'ottica di inclusione sociale e di scambio reciproco, le organizzazioni di partenariato con i loro partecipanti si sono incontrate a Rijeka già il 24 maggio 2023. Nei tre giorni che hanno preceduto l'evento, si sono svolte attività di gruppo preparatorie che hanno dato ai partecipanti l'opportunità di sperimentare la dimensione europea dello sport e di mettersi in squadra con giovani di altre nazioni. Il giorno 27/5/2023 ci siamo trasferiti da Rijeka a Venezia tutti insieme in autobus e lì, una volta effettuato il check-in nella struttura ospitante (AO Hostel Venezia Mestre), ci siamo divisi in due gruppi. Un

gruppo si è recato al punto di raccolta dei materiali di gara indicato dall'organizzazione della Vogalonga, mentre l'altro gruppo si è recato in acqua per trasferire le barche dal rimessaggio di Venezia Mestre a quello della Giudecca. Infine, il giorno 27/05/2023 abbiamo cenato tutti insieme e siamo andati a letto presto. Il giorno 28/05/2023 la sveglia è suonata alle 5:00, poiché è necessario essere in acqua prima delle 8:00. Quindi, avevamo già programmato una colazione al sacco e alle 6:00 siamo saliti sull'autobus che ci ha portato alla località Tronchetto dove abbiamo preso il traghetto per la Giudecca. Quando siamo arrivati alla Giudecca, verso le 7:00, abbiamo sistemato le barche e siamo saliti sul battello per raggiungere il punto di partenza a San Marco in attesa dello sparo del cannone. I partecipanti al nostro progetto che hanno preso parte all'evento con il dragonboat hanno optato per un percorso ridotto di circa 17 km, mentre tutti i partecipanti che hanno preso parte all'evento con le barche a remi inglesi hanno terminato il percorso completo con tempi che andavano dalle 4 alle 6 ore a seconda del livello dei partecipanti. Al termine dell'evento, non abbiamo mangiato tutti insieme a causa dei diversi orari di arrivo, ma quasi tutti abbiamo optato per un pranzo veloce vicino alle barche. Il ritorno a casa, a seconda delle nazioni e della relativa disponibilità di voli, è avvenuto o il 28 sera o il giorno 29 più comodamente.

Perché partecipare alla Vogalonga

La Vogalonga è innanzitutto una grande festa per chi ama la voga, il canottaggio o la voga, ma è anche un'occasione per ammirare le meraviglie di Venezia da una prospettiva unica. Ogni anno vi partecipano circa 2.000 barche a remi e 8.000 partecipanti tutto il mondo. Anche i vogatori più esperti in questa occasione si troveranno ad ammirare tipi di imbarcazioni a loro sconosciute. Prima, durante e dopo l'evento si creano legami puri che solo lo sport "sa dare" con tanti atleti e sportivi che partecipano all'evento/festival. Il percorso è sicuramente impegnativo, non per la velocità ma per la durata a cui ci si deve abituare in termini di resistenza alla seduta sul carrello e all'uso delle articolazioni delle anche delle ginocchia, ma una volta terminato lascia dentro gioia soddisfazione. Raccontando un aneddoto della nostra esperienza, subito dopo la fine dell'evento diversi ragazzi hanno detto: "Non voglio più remare, non finiva mai". Qualche ora dopo hanno chiesto: "Perché non partecipiamo di nuovo l'anno prossimo?"



da

e
e

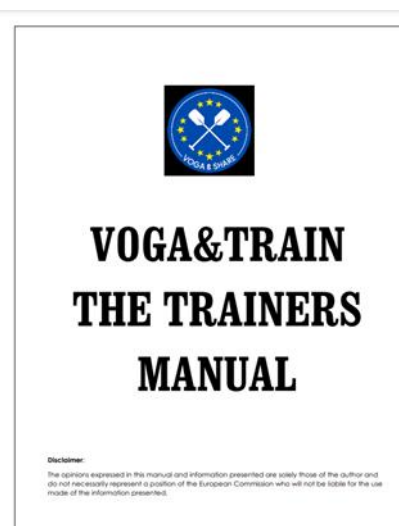
Manuali consigliati

Lo scopo di Voga&Share non è stato solo quello di promuovere la Vogalonga e dare ai ragazzi tati l'opportunità di parteciparvi, ma più in profondità l'obiettivo principale è stato quello di promuovere e diffondere gli sport remieri, facendo educazione e creando letteratura di riferimento su di essi. A questo proposito, come già accennato, sono stati compilati tre manuali sul canottaggio, che insieme costituiscono un grande libro bianco sul canottaggio. Il manuale sulla parte tecnica si chiama "Voga e Allenati" ed è stato prodotto dall'Institutul National de Cercetare pentru Sport (Romania). Il target di questo manuale è costituito principalmente da istruttori o aspiranti istruttori di canottaggio, o di sport di canottaggio più in generale. Il manuale sui benefici del canottaggio per la salute è "Voga e Cura" ed è stato prodotto dall'Università di Murcia. I principali destinatari di questo manuale sono studenti, atleti, associazioni sportive, medici sportivi, ricercatori e professori universitari. Il manuale sulla connessione tra la tutela dell'ambiente e la pratica degli sport remieri è "Rowing and Save the Planet" ed è stato prodotto dalla SSOI Rijeka (Croazia). Si rivolge certamente a enti e organizzazioni del terzo settore, studenti, professori e più in generale a tutti i soggetti interessati alla tutela dell'ambiente. I tre testi sono scaricabili gratuitamente dal sito <https://vogandshare.com/>, nella sezione della piattaforma web.



Preparazione atletica e tecnica necessaria

La preparazione tecnica e atletica non prevede certo il livello agonistico di un atleta di alto livello, ma è necessario essere preparati a una vogata lenta e lunga. Il tempo finale è il risultato del livello di tutti i membri dell'equipaggio, e per questo motivo nella barca devono esserci elementi, maschi e femmine non importa, in grado di remare allo stesso modo con la stessa forza per almeno 4 ore. Le barche non sono sempre regolabili come le nuove barche olimpiche, e questo rappresenta un sottile pericolo sulla lunga distanza: infatti, una regolazione imperfetta influisce poco sulle articolazioni una singola gara di 2000 metri, ben diverso è l'effetto di una regolazione inadeguata sulle articolazioni impegnate nel canottaggio per 4 ore. Ad esempio, i flessori dell'anca e le ginocchia sono messi sotto stress dalla regolazione della pedana, le ossa pelviche devono sopportare il carico dei glutei e i polsi e le mani sono impegnati dalla regolazione dei remi e dal tipo di appoggio delle maniglie. Una pedana troppo alta potrebbe essere compensata dall'uso di un supporto gommato da mettere sopra il carrello, che aiuterebbe anche a compensare la

o
se
in

sollecitazione delle ossa ischiatiche sotto i glutei: ne esistono in commercio di vari materiali e di vari spessori, mentre una pedana troppo bassa può essere regolata con spessori per i talloni che potrebbero essere costituiti da piccoli pezzi di gomma; Per chi non è abituato o per chi è abituato a supporti diversi per l'impugnatura dei remi, ad esempio zigrinati o lisci, può essere utile l'utilizzo di



guanti parapalle già usati in precedenza a casa, in modo che assumano la forma anatomica della mano. Vanno inoltre considerate le miglia da percorrere per portare la barca da Mestre alla Giudecca all'andata e dall'arrivo al ritorno a Mestre. Quest'ultimo può rappresentare uno sforzo aggiuntivo non indifferente perché si tratta di un percorso insidioso per la presenza di secche. A questo proposito diventa molto utile fare una riunione con i timonieri e i vogatori prima della gara per spiegare come e dove attraversare i canali il giorno prima della gara ed evitare di incappare in passaggi spiacevoli dove la presenza di barche a motore crea un moto ondoso pericoloso per qualsiasi barca a remi, e per la direzione da prendere per arrivare alla Giudecca e tornare a Mestre per evitare la presenza di secche che bloccano anche le barche a remi.

Avere una mappa in barca è utile e importante.

Infine, altri due consigli sono quelli di avere in barca un numero adeguato di borse totalmente stagne in cui riporre macchine fotografiche o cellulari per immortalare i momenti più belli della navigazione, o portadocumenti e denaro nel caso in cui non sia possibile lasciarli alla partenza; e di avere con sé alimenti adatti a questo tipo di competizione non agonistica di lunga durata, acqua e sali minerali, integratori calorici a lento rilascio, maltodestrine o simili.

A metà percorso è possibile, con la dovuta padronanza, accostare a pontili di cemento e sbarcare per qualche minuto di riposo.

Proponiamo allenamenti per iniziare il canottaggio ai principianti

12 sessioni di canottaggio in totale autonomia sulla Voga Longa



Sessione 1: Teoria e materiali

Scoperta dell'attrezzatura per il canottaggio, spiegazione dei diversi termini tecnici per introdurre i giovani a un vocabolario che verrà utilizzato automaticamente da loro stessi in seguito.

- Bordo di dritta e di sinistra / rosso e verde
- Remi, cucchiaio, bottone
- Scalmo, gavone di prua

Test su imbarcazioni individuali. Dimostrazione dell'immagine esterna e

dei risultati di un'azione sulla barca.

Obiettivi :

- Coordinazione arti inferiori/torace/braccia
- Riuscire a fare un'inversione a U.
- Inizio dell'apprendimento in una piccola area di sviluppo

Sessione 2: Manovra

Rivedere i risultati e le carenze della sessione precedente e incoraggiare altre manovre.

Obiettivi :

- Riuscire a fermarsi
- Riuscire a svoltare
- Riuscire a fare retromarcia
- Rientrare con successo sul pontone e ripartire senza aiuto.

Sessione 3: Ritmo e piatto del cucchiaino

Come nella sessione precedente, rivedere i risultati e le carenze.

Lavorare sul ritmo: più tempo di sostituzione = più recupero = meno affaticamento rapido.

Obiettivi :

- Far capire che la barca continua a scivolare tra due bracciate
- Iniziare a integrare un ritmo che sarà lo stesso utilizzato in una barca collettiva.
- Aumentare l'autonomia fisica

Alla fine della sessione, lavorare sull'appiattimento spiegando l'equilibrio che questo porterà su una barca collettiva.

Sessione 4: Scoperta della barca collettiva

Spiegazioni sui buoni riflessi per un uso sicuro dei vogatori e della barca. Introduzione al ruolo del nostromo: leader della barca.

Portare l'idea che una comunicazione chiara ed efficace = buon funzionamento.

Se tutti parlano, le informazioni importanti non emergono, quindi non è molto efficace.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lavorare sul ritmo collettivo fermandosi a ogni bracciata.

Obiettivi:

- Ottenere un funzionamento collettivo efficiente
- Far emergere i diversi profili più a loro agio nelle posizioni "importanti" come il nuoto (ritmo regolare), il timoniere (leadership).
- Riuscire a eliminare gradualmente le soste
- Capire che una volta che la barca è stata varata, si tratta solo di un mantenimento della velocità e non di un rilancio fisico a ogni bracciata -> prospettiva di escursione, resistenza e non velocità massima

Sessione 5: Manovre collettive in barca e coordinamento collettivo

Lavorare su semplici manovre acquisite in barca individuale. Riuscire a coordinarsi seguendo le istruzioni del timoniere.

Lavoro di regolarità:

→ L'obiettivo è sollecitare oralmente gli equipaggi facendoli riflettere e facendo in modo che riescano a mantenere il ritmo insieme (esempio: chi vincerà tra Bayern Monaco e Manchester City?).

Situazione 1: Domanda per un campione

Prima fare domande specifiche su questo o quel vogatore per coinvolgere tutti e poi porre le domande a tutto l'equipaggio.

Obiettivo diretto:

- Mantenere il ritmo con il proprio prodire ascoltando e impegnandosi in una riflessione diversa da quella sul movimento in corso.

Situazione 2: Telefono senza fili

Date una frase da memorizzare al timoniere in modo che la trasmetta al rematore davanti a lui che la trasmetterà anche al rematore dietro di lui e così via. Cercate di mantenere la frase precisa. Tutto si svolge mentre i vogatori fanno avanzare la barca, solo il vogatore che trasmette e quello che riceve la frase si fermano. Questo fa sì che i vogatori tengano il passo di qualcuno avendo delle "barriere" tra loro e il loro punto.

Obiettivo diretto:

- Lavorare sulla coesione e sul ritmo
- Fermarsi senza disturbare la persona che si trova davanti e/o dietro di noi.
- Riuscire a riprendere il movimento a ritmo con il resto dell'equipaggio dopo un'interruzione.
- Per i vogatori al centro: riuscire a passare dal ruolo di nuotatore a quello di gregario
- Per i vogatori in testa all'imbarcazione: riuscire a remare a ritmo con una persona molto più avanti di voi.

Sessione 6 e 7: Lavoro sul ritmo e gestione dell'intensità

Sfruttare tutte le conoscenze acquisite nelle sessioni precedenti per cercare di andare oltre in termini di distanza navigata.

Obiettivi:

- Iniziare ad abituarsi a un lungo periodo di pratica
- Riuscire a rimanere sincronizzati a lungo.



Sessione 8 e 9: lavoro sul ritmo e gestione dell'intensità sulle lunghe distanze

Come le sessioni precedenti.

Obiettivi:

- Affrontare i problemi della pratica prolungata (dolore, acqua, punti di riferimento, ecc.).
- Avvicinarsi a una distanza più facile da confrontare con l'obiettivo finale.

Sessione 10: Lavoro di manovra più preciso

Lavoro di manovra:

Situazione 1:

L'equipaggio cercherà di toccare una boa fissa con:

- La punta anteriore contro vento
- La punta posteriore contro vento

In un primo momento, il lavoro contro vento aiuterà l'equipaggio e lo incoraggerà a eseguire una buona manovra. In un secondo momento, si cercherà di toccare la boa con il vento per portare un altro livello di difficoltà.

Obiettivi di questa situazione:

- Lavorare sulla manovra come squadra su un obiettivo fisso.
- Far capire attraverso l'esercizio che bisogna saper ascoltare il proprio timoniere e quindi promuovere una comunicazione chiara.
- Comprendere i diversi modi per far reagire la barca in un'area ristretta.

Durante la Voga Longa, può capitare di dover manovrare in piccole aree tra barche vicine.

Situazione 2:

L'equipaggio cercherà di raccogliere una palla mobile o una boa. Possiamo offrire diversi livelli di difficoltà, ad esempio che solo il vogatore n° 3 possa prenderla e solo sul lato di dritta.

Obiettivi di questa situazione:

- Lavorare sulla manovra di squadra su un bersaglio mobile.
- Ridurre ulteriormente l'area di lavoro e promuovere la coesione e l'aiuto reciproco.

→ Durante la Voga Longa, potrebbero dover recuperare oggetti galleggianti.

Sessione 11: Gestione autonoma su lunga distanza con sicurezza

Fornire punti di riferimento sulla piscina di esercitazione.

L'obiettivo è andare più lontano del solito, le due barche devono stare insieme, gestire le pause reciproche quando sono necessarie e abituarsi all'assenza di aiuto da parte dell'allenatore.

È la sicurezza che annuncia l'inversione di marcia.

Sessione 12: Barca collettiva / Gestire un tempo determinato per raggiungere un obiettivo in modo indipendente

Stessa cosa della sessione precedente, ma in modo indipendente.

Dare un limite di tempo e una destinazione da raggiungere.

Verificare l'autonomia dell'attrezzatura importante (orologio, ecc.) e studiare il percorso prima di partire.

Viaggio completamente indipendente.

Registrazione

Le procedure di iscrizione alla Vogalonga devono essere effettuate esclusivamente sul sito ufficiale <http://www.vogalonga.com/>, secondo le modalità indicate sul sito. L'unico consiglio che ci sentiamo di aggiungere in questo vademecum è relativo alla tempistica. In quanto al raggiungimento di 2.000 imbarcazioni iscritte l'organizzazione chiude le iscrizioni, per questo motivo consigliamo di tenere d'occhio quando il sito apre la possibilità di iscriversi e di farlo il prima possibile, in quanto il rischio è da escludere se si procede all'iscrizione formale troppo tardi.

Trasporto di barche

La Vogalonga è composta da 2000 barche e 8000 partecipanti che arrivano e partono contemporaneamente, in tempi molto brevi. Per due giorni, alla stessa ora, tutti fanno la stessa cosa. Si tratta quindi di un'enorme sfida logistica.

Molti cercano di noleggiare le barche sul posto. Può essere sorprendente, ma per un gruppo numeroso è più facile portare



l'attrezzatura (anche se è molto lontana). Con la Ligue (Antoine) e MSV (Fabio), è stato possibile portare le barche a remi su rimorchi da Nantes e Pescara su strada. Fabio aveva un ottimo contatto a San Giuliano per le Dragons Boats e per venire a depositare le barche a remi, il che ha reso la sfida logistica un successo. Gli studenti e gli allenatori hanno preparato le barche per il montaggio sul rimorchio il giorno prima della partenza (martedì). Sono tornati il martedì successivo per rimuovere le barche dal rimorchio e riportarle al club di canottaggio. Tra questi due punti, le barche hanno percorso 3.000 km in 36 ore (andata e ritorno da Nantes).



Una delle difficoltà del canottaggio è che si passa molto tempo a montare e smontare le attrezzature per il trasporto. Gli studenti hanno partecipato attivamente a questa sfida. È un aspetto molto educativo del progetto Voga&Share, che dà agli studenti un senso di responsabilità. Fa parte della sfida prendersi cura delle proprie attrezzature

(queste barche sono per voi e per coloro che state per scoprire!).

Noleggio delle barche in loco

Noleggiare le barche in loco può essere più difficile del previsto nel caso in cui non si disponga di contatti personali consolidati in loco; infatti, poiché l'evento è molto ambito, e la richiesta è notevole, la disponibilità di barche a vela a Venezia il giorno della Vogalonga è molto limitata. Per questo motivo, nel caso in cui la soluzione scelta sia quella di noleggiare le barche in loco, consigliamo di chiudere l'accordo diversi mesi prima dell'evento.

Alloggi

Come è noto, Venezia non è una città economica e durante il periodo della Vogalonga i prezzi sono molto alti. Una situazione economica, in vista di squadre numerose, può essere quella di alloggiare a Venezia Mestre, come ha fatto la squadra di Voga&Share. Naturalmente, è consigliabile dormire a Venezia almeno il giorno prima dell'evento, poiché è necessario essere in acqua e svegliarsi molto presto. Per quanto riguarda il giorno della Vogalonga non è facile prevedere l'orario di arrivo, che può variare molto a seconda del tipo di imbarcazioni e del livello tecnico/atletico dei membri dell'equipaggio.

I pasti

Considerando che alle 8:00 si deve necessariamente essere già in acqua, è consigliabile fare un'abbondante colazione intorno alle 6:30. Ovviamente, non conoscendo l'orario esatto di arrivo di ogni singola imbarcazione, è bene portare in barca frutta e snack energetici e molta acqua. Per quanto riguarda il pranzo, invece, è consigliabile prevedere un pranzo al sacco, in quanto è possibile che si esca dall'acqua tra le 13:00 e le 14:30 e bisogna considerare il tempo per sistemare le barche. Bisogna considerare che alla fine dell'evento si sarà molto stanchi e affamati. L'organizzazione dell'evento, in ogni caso, prevede un punto di ristoro a metà percorso, dove vengono lanciati dei frutti, ma potrebbe non essere così facile prenderli.

Trasporti a Venezia

Venezia è una città molto particolare in quanto si estende su una laguna, e di conseguenza i trasporti sono diversi da quelli delle altre città. Per spostarsi da un punto all'altro è necessario utilizzare il traghetto, i cui prezzi sono: 1 singola 9,50 €; 24 ore 25 €; 2 giorni 35 €; 3 giorni 45 €; 7 giorni 65 €. Naturalmente sono disponibili anche autobus che collegano la zona di Mestre. Tuttavia, a seconda della struttura ricettiva scelta, potrebbe essere necessario prendere dei taxi se non si dispone di un mezzo proprio.

Ritiro dell'attrezzatura di gara

Per il ritiro del materiale di gara occorre chiaramente seguire le istruzioni fornite sul sito ufficiale della Vogalonga. Tuttavia, è utile sottolineare che il materiale di gara viene ritirato il giorno prima dell'evento, intorno alle ore 16.00. Per questo motivo, è ovviamente necessario essere già a Venezia la mattina del giorno precedente l'evento.

Abbigliamento

Per quanto riguarda l'abbigliamento, si consiglia ovviamente di indossare materiali tecnici adatti alle discipline remiere. Può essere utile portare con sé anche un cappellino che, se la giornata dovesse essere particolarmente soleggiata, potrebbe dare beneficio. L'organizzazione della Vogalonga, con il materiale di gara, fornisce una maglietta, ma questa non è tecnica, quindi non è la soluzione migliore per la partecipazione alla regata. È consigliabile anche un abbigliamento antivento e/o antipioggia.



Il percorso
Il percorso
completo della



Vogalonga è di circa 30 km, ma bisogna considerare anche i km di distanza dalla rimessa al punto di partenza e i km di distanza dal punto di arrivo alla rimessa. Per questo motivo, a seconda della rimessa che si sceglie di utilizzare, i km totali in barca possono diventare anche più di 40. Le barche partono dal Bacino San Marco, aggirano Sant'Elena e proseguono per Burano, passando per Certosa, le Vignole e San Francesco del Deserto. Da lì, attraverso il canale di Mazzorbo, tornano a Venezia, navigano lungo il canale di Cannaregio e sfilano lungo il Canal Grande. Il punto di arrivo non può che essere il cuore della città, il Bacino di San Marco, proprio al cospetto di Piazza San Marco.

La comunicazione

Durante la regata abbiamo portato gli smartphone all'interno delle imbarcazioni utilizzando delle cover subacquee con appositi cordini. Il percorso è chiaramente molto suggestivo sia per i canali attraverso i quali si passa sia per il gran numero e i tanti tipi di barche in acqua. È quindi piacevole fare video o foto ricordo. In ogni caso, l'evento viene trasmesso sia da diverse emittenti televisive locali sia in streaming su Facebook. Al termine dell'evento, cercando hashtag strategici sui social media come #Vogalonga o #Vogalonga2023, è possibile trovare sul web molti contenuti piacevoli dell'evento, oltre che sugli account ufficiali della Vogalonga.

Inclusione di persone con disabilità

Quando si parla di inclusione, lo sport è un settore che offre le condizioni ideali per l'inclusione di persone con disabilità e/o disturbi dello sviluppo nel mondo delle innumerevoli attività di carattere ricreativo.

Che si tratti di canottaggio, vela, immersioni o altri sport acquatici o "marini", il vantaggio del XXI secolo è che la tecnologia progredisce di giorno in giorno alla velocità della luce, il che consente di adattare completamente le condizioni delle imbarcazioni, le attrezzature appropriate e gli ausili speciali necessari alle persone con vari gradi di disabilità fisica.

Le strutture sportive e ricreative in mare sono un modo eccellente per formare il carattere, le abilità sociali e, in generale, creare un buon feeling e uno spirito di squadra tra gli utenti. Inoltre, dato che ciascuno di questi sport è in qualche misura caratterizzato da un'adrenalina caratterizzata, gli sport marini, a condizione che siano praticati nel rispetto delle norme di sicurezza, sono un ottimo strumento nel processo di sviluppo della fiducia in se stessi in persone che si sentono insicure a causa della loro condizione fisica o che hanno recentemente subito un trauma e hanno difficoltà ad accettare la nuova disabilità fisica. Gli sport acquatici possono offrire alle persone con disabilità l'opportunità di sperimentare qualcosa di nuovo ed emozionante, che può contribuire alla scoperta



di nuovi interessi e hobby e contribuire a formare una visione positiva e una prospettiva ottimistica della vita.

Se parliamo di attività fisiche, gli sport acquatici come il canottaggio, il nuoto e le immersioni aiutano a rafforzare i muscoli e a migliorare la forma fisica generale, mentre l'esercizio fisico regolare migliora la circolazione sanguigna e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Muoversi in acqua può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia e ad aumentare la concentrazione, l'attenzione e le sensazioni di pace e relax.

Nel contesto delle competenze sociali, gli sport acquatici possono aiutare a sviluppare le abilità e i comportamenti sociali, emotivi e cognitivi necessari per navigare con successo in diverse situazioni sociali, creando poi nuovi legami sociali e persino amicizie. Tutto ciò è di grande importanza per le persone con disabilità che spesso si sentono isolate o non sufficientemente incluse nella società e nella comunità. I partner del progetto hanno partecipato a Voga Longa 2023, dove il canottaggio come sport inclusivo ha dimostrato di essere uno strumento eccellente per raggiungere il benessere delle persone con disabilità mentali e fisiche.

Possiamo concludere che la ricreazione è un fattore chiave quando si tratta di includere le persone con disabilità nelle attività quotidiane legate alla salute.

Sicurezza in acqua

La sicurezza in acqua è la preoccupazione di ogni membro dell'equipaggio e dovrebbe esserlo anche durante la VagoLonga Marathon!

Rispettare la sicurezza in acqua è una responsabilità che si estende a tutti coloro che sono in barca. Si tratta di salvaguardare vite umane, promuovere una cultura della responsabilità. Rispettare i requisiti di legge e contribuire al benessere degli individui, delle comunità e dell'ambiente.

Il rispetto della sicurezza in acqua è essenziale per diversi motivi imprescindibili:

- Preservare le vite umane: la ragione principale per rispettare la sicurezza in acqua è prevenire la perdita di vite umane. L'annegamento e gli incidenti sono una minaccia reale e il rispetto delle misure di sicurezza riduce notevolmente questi rischi.
- Proteggere le persone care: Se siete con la famiglia o con gli amici, la loro sicurezza è fondamentale. Il rispetto delle linee guida per la sicurezza in acqua garantisce che i vostri cari possano praticare le attività acquatiche senza inutili pericoli.
- Conformità legale: La regione di Venezia ha norme severe in materia di sicurezza in acqua. La mancata osservanza di queste regole può comportare multe o conseguenze legali.
- Preparazione alle emergenze: gli incidenti possono accadere nonostante i nostri sforzi. Seguire i protocolli di sicurezza assicura che tutti siano meglio preparati a gestire le emergenze e a ridurre l'impatto.
- Ridurre al minimo i rischi: gli ambienti acquatici possono essere imprevedibili. Il rispetto delle linee guida per la



sicurezza riduce la probabilità di incidenti causati da fattori come il cambiamento del tempo, le forti correnti e i pericoli imprevisti.

- Incoraggiare un comportamento responsabile: dimostrare un impegno per la sicurezza è un esempio per gli altri. Quando tutti seguono le misure di sicurezza, si crea una cultura di responsabilità e considerazione per gli altri.
- Conservazione delle risorse: le pratiche di sicurezza corrette prevengono gli incidenti che potrebbero richiedere l'intervento di squadre di ricerca e soccorso, di personale medico e di operatori di emergenza. Il rispetto della sicurezza in acqua contribuisce a preservare le risorse pubbliche e a ridurre i costi associati.
- Esperienze positive: quando voi e gli altri vi sentite sicuri durante le attività acquatiche, l'esperienza è più piacevole. Il rispetto della sicurezza favorisce i ricordi positivi e previene lo stress inutile.
- Divertimento a lungo termine: il rispetto delle misure di sicurezza garantisce che le attività acquatiche rimangano piacevoli a lungo termine. Prevenendo incidenti ed esperienze negative, si contribuisce alla sostenibilità di queste attività.

○ Nuoto

Lo standard richiesto. Idealmente, tutti i canottieri dovrebbero essere in grado di nuotare per almeno 50 metri, ma come minimo devono essere in grado di nuotare in acque fredde e in movimento e di indossare un abbigliamento leggero, vale a dire un abbigliamento da gara (pantaloncini e canottiera) più top e pantaloni impermeabili e calzature leggere (scarpe da ginnastica, infradito o calzature simili).

○ Sicurezza all'imbarco

Equilibrio dell'imbarcazione. Prima di lasciare l'aerea di imbarco, il capitano deve assicurarsi che l'imbarcazione sia ben bilanciata. Cioè, che ogni coppia di corridori abbia un peso o un'altezza simile e che, in genere, le coppie più pesanti siano sedute nella parte centrale dell'imbarcazione. Il capitano deve conoscere il numero di persone presenti nell'imbarcazione.



○ Governare la barca

Un'imbarcazione si sentirà "inclinata" soprattutto se l'equipaggio è sbilanciato o si muove in modo s coordinato. Per stabilizzare l'imbarcazione in queste circostanze (e quando si è di traverso rispetto al vengo o all'andamento delle onde), l'equipaggio deve essere istruito dal timoniere e sporgersi leggermente dalla fiancata dell'imbarcazione e ad appoggiare le pale delle pagaie sull'acqua, a distanza di un braccio. Con tutte le pale sull'acqua in questo modo, l'imbarcazione è efficacemente stabilizzata. Questa operazione si chiama "brace" e il comando del timoniere deve essere "brace the boat".

- Fermare la barca

Durante le manovre, le virate o le regate può essere necessario fermare l'imbarcazione all'improvviso, ad esempio per evitare una collisione con un'altra imbarcazione. È importante che l'equipaggio reagisca in modo rapido ma sicuro. Il modo più sicuro per fermare un'imbarcazione è che l'equipaggio esegua un colpo di pagaia all'indietro, cioè che ognuno faccia un colpo all'indietro con la pagaia invece di un colpo in avanti.

Il comando iniziale deve essere "smetti di pagaiare" seguito immediatamente da "frena l'imbarcazione" se l'imbarcazione è instabile e non c'è un periodo di collisione.

- Regole di circolazione

I vogatori (e gli sculler) non sono rivolti verso la direzione di marcia. Per questo motivo è fondamentale rispettare lo schema di circolazione concordato per evitare incidenti. In caso di dubbi sullo schema di circolazione concordato, consultare la tabella sulla bacheca della sicurezza.

Protezione dell'ambiente

La Vongalonga Regatta è sinonimo di tutela dell'ambiente e di un modo ecologico di muoversi sull'acqua. Le Regate si svolgono con imbarcazioni tradizionali in legno spinte solo dai remi, senza l'uso di motori o altri combustibili fossili. In questo modo si riduce l'emissione di gas nocivi e di altre sostanze inquinanti che possono danneggiare l'ambiente, si sensibilizza l'opinione pubblica sull'importanza di preservare l'ambiente e si promuove uno stile di vita rispettoso dell'ambiente. Vengono organizzati una serie di eventi e attività volti a preservare l'ambiente, come la pulizia delle spiagge, la sensibilizzazione sui rifiuti e il riciclaggio e la promozione dell'uso di fonti di energia rinnovabili.

La Vongalonga regatta sostiene anche la pesca sostenibile e la conservazione degli ecosistemi marini. I partecipanti alla regata spesso visitano ed esplorano aree naturali protette, come parchi nazionali o riserve naturali, per promuovere l'importanza della conservazione della natura e della biodiversità.

La cultura di club esprime l'impegno di una comunità e ne evidenzia i valori. Quando parliamo di cultura di club negli sport acquatici, ci sono diversi principi che determinano l'impegno del club a preservare la natura e l'ambiente, e possiamo dividerli in interni ed esterni: i principi interni, in termini di consapevolezza dell'importanza di preservare l'ambiente e di responsabilità di svolgere le attività del club in modo responsabile dal punto di



vista ambientale, sono determinati dalla direzione del club attraverso regole o condizioni per l'affiliazione, e possono includere alcune regole di condotta quali:

- Scegliere un materiale per le maglie che sia ecologico e non rilasci microplastiche nell'ambiente.
- Stampa di materiale promozionale su carta riciclata e biodegradabile.
- Messaggi frequenti, ovvero promozione di temi ambientali e di comportamenti responsabili sulle piattaforme (siti web, social network) del club.
- Sostenere e promuovere il trasporto organizzato del club ai vari eventi (invece di spostamenti individuali dei soci in auto).
- Educazione ambientale svolta occasionalmente nell'ambito delle attività del club con l'obiettivo di sensibilizzare e incoraggiare i soci a comportarsi in modo responsabile nei confronti dell'ambiente.
- Regole di comportamento chiaramente elaborate per i soci durante le attività sportive, con particolare attenzione alla responsabilità di lasciare la natura intatta e pulita e che gli animali non vengano disturbati inutilmente o intenzionalmente.

I principi esterni si riferiscono ai valori promossi dal club attraverso l'organizzazione o la partecipazione a competizioni sportive, incontri di carattere ricreativo ed eventi simili di carattere pubblico. Esistono innumerevoli linee guida ambientali che ci indicano come organizzare un particolare evento sportivo pubblico. Qui evidenziamo quelle fondamentali, che poi chiariremo meglio nei capitoli successivi:

- Organizzazione di eventi secondo il concetto di "rifiuti zero".
- Collaborare con gli altri soggetti della comunità.
- Coinvolgimento nelle attività ambientali della propria regione.

La tutela dell'ambiente in termini di azioni di pulizia può essere un ottimo strumento di inclusione, considerando che la partecipazione a queste azioni è un tipo di attività che, oltre a essere ricreativa, ha una dimensione sociale che mette in contatto diversi partecipanti al fine di fare insieme qualcosa di buono per l'ambiente. La possibilità di partecipazione delle persone con disabilità alla pulizia dell'ambiente costiero e marino è molto più semplicemente rispetto alle azioni a terra, dato che, invece di terreni spesso inaccessibili, si muovono sul mare, il che apre un'intera gamma di possibili compiti che le persone con disabilità possono svolgere, ad esempio accettare i rifiuti raccolti in mare dai sommozzatori e trascinarli a riva.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Se non siete i più grandi fan delle competizioni sportive e dei raduni di club, ma scegliete gli sport acquatici più per una pausa che per la folla e per socializzare con la natura “uno a uno”, vi diamo dei consigli su come contribuire alla conservazione dell’ambiente marino attraverso queste attività:

- 1) Evito di portare in natura gli imballaggi di plastica monouso

Il futuro è plasmato dalle nostre azioni. Dato che i mari del mondo sono isole galleggianti di rifiuti composte per lo più da imballaggi di plastica, è nostro dovere pensare ogni giorno a ciò che compriamo, alle quantità di rifiuti che creiamo e, soprattutto, a non lasciare i rifiuti che abbiamo creato in mare o nelle zone costiere.

Il cibo, gli spunti e la frutta che portiamo con noi durante una gita a remi saranno contenuti in una scatola, in una borsa di stoffa o in un involucro riutilizzabile che porteremo sicuramente a casa con noi.

- 2) Se sono in grado, raccoglierò i rifiuti che ho trovato: in mare siamo consapevoli che tra noi ci sarà sempre qualche individuo irresponsabile che non capisce le conseguenze delle sue azioni e abbandona i rifiuti. Questi rifiuti, al primo soffio di vento, possono finire in mare e quindi turbare l’idillio del mondo sottomarino.

Con il nostro esempio, dimostriamo agli altri che non ci vuole molto sforzo per raccogliere un sacchetto di plastica dal mare e avviare un’ondata di cambiamenti positivi nel nostro ambiente.

- 3) Quando pagaiate, surfate o navigate, non disturbate o portate in superficie le creature marine.

Il mare è un ecosistema molto sensibile, immensamente ricco di animali marini bellissimi e fragili. Mostriamo loro attenzione e rispetto osservandoli senza disturbarli in alcun modo.

Non strappiamo o portiamo in superficie specie vegetali o animali perché questo minaccia direttamente il loro habitat.

Evito di usare i sacchetti di plastica, di solito finiscono in mare.

I sacchetti di plastica causano danni immensi all’ambiente marino. Gli animali marini sono direttamente minacciati da questa minaccia perché il più delle volte li mangiano pensando che siano cibo; inoltre, si decompongono in particelle di microplastica, modificano la qualità a lungo termine del mare ed entrano a far parte della catena alimentare, danneggiandoci direttamente.

I sacchetti di plastica non sono adatti agli sport di canottaggio all’aperto, a meno che non si debbano portare con sé i rifiuti. Per tutto il resto utilizzeremo borse riutilizzabili o prodotti simili.

Non do da mangiare gli spunti agli animali (selvatici)

Il cibo lavorato in fabbrica che consumiamo più spesso è dannoso per gli animali a causa dei vari additivi che possiamo trovare nella sua composizione, che gli animali non possono digerire. Ecco perché non è raro che un pesce, dopo aver mangiato una grande quantità di patatine, muoia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Gli animali selvatici hanno abitudini alimentari proprie di cui fanno prendersi cura da soli, quindi è estremamente importante non dar loro da mangiare, soprattutto se non si tratta di cibo destinato all'uomo.

Partecipo regolarmente ad azioni di bonifica costiera e marittima.

Tutto è possibile quando siamo uniti. Partecipando alle azioni di pulizia delle coste, mostriamo meglio agli altri come amare e custodire la loro fine.

Siate gli organizzatori dell'azioni di pulizia o unitevi a qualcun altro in questa intenzione, dimostrando con l'esempio l'amore e la cura per il mare in cui vi divertite a navigare, a fare vela o surf ogni giorno.

4) Rispetto la caccia e scelgo un altro tipo di alimentazione durante questo periodo

Un gustoso pranzo a base di pesce è uno dei pasti più salutari, ma dobbiamo tenere presente che per il bene del futuro dobbiamo rispettare il periodo di rigenerazioni e ripristino degli stock ittici, altrimenti è facile che si verifichi una carenza di pesce e uno svolgimento dell'ecosistema ittico.

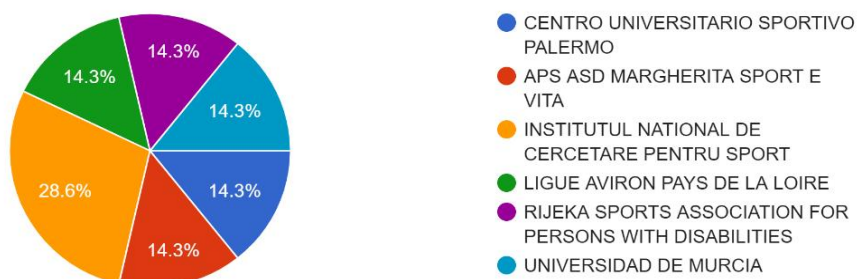
Finché dura la caccia, pianifichiamo i nostri pasti con un tono diverso e vegetale, in modo da ripristinare naturalmente l'ecosistema marino.

Garanzia di qualità- Voga & Share

Al controllo qualità di Vogalonga hanno partecipato tutti i partner del progetto, come illustrato di seguito:

Partner organisation

7 responses

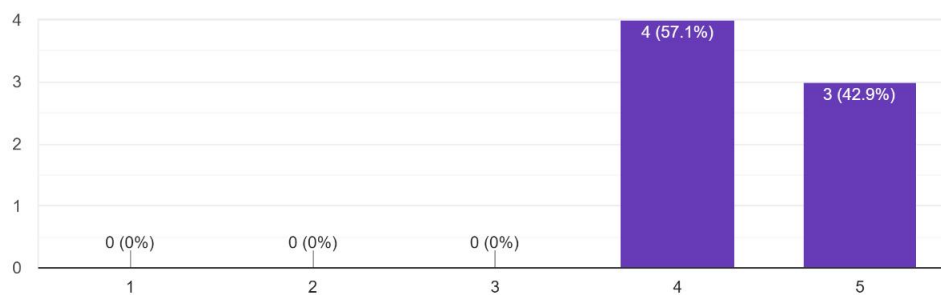




Le risposte partner sull'organizzazione della Vogalonga e sull'esperienza condivisa sono descritte di seguito.

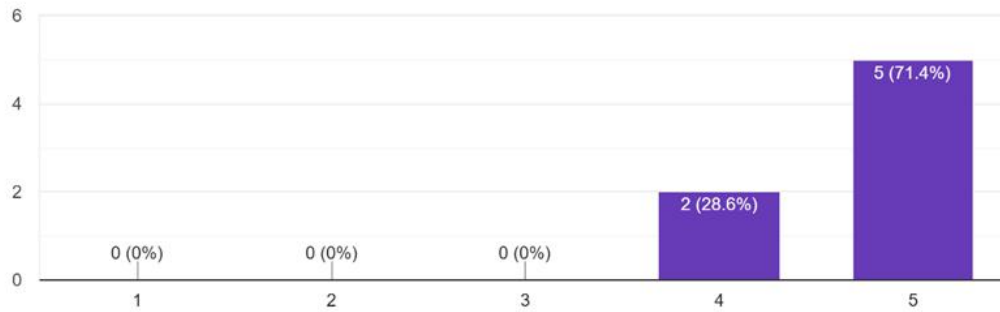
How did you find organization of rowing activities in Venice from Project manager side?

7 responses



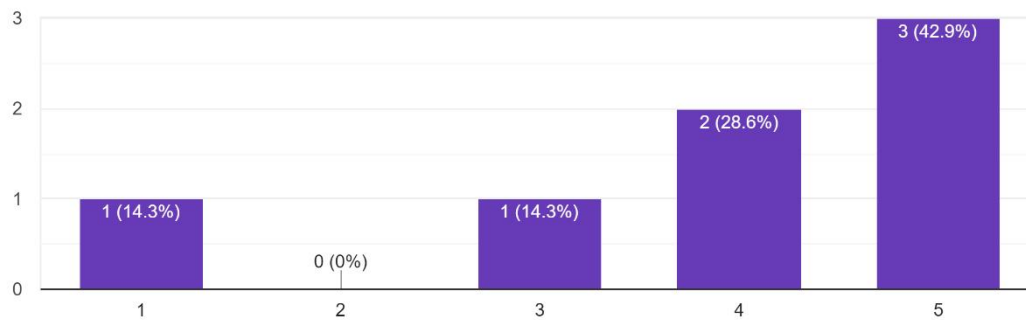
How did your athletes enjoy rowing activities?

7 responses



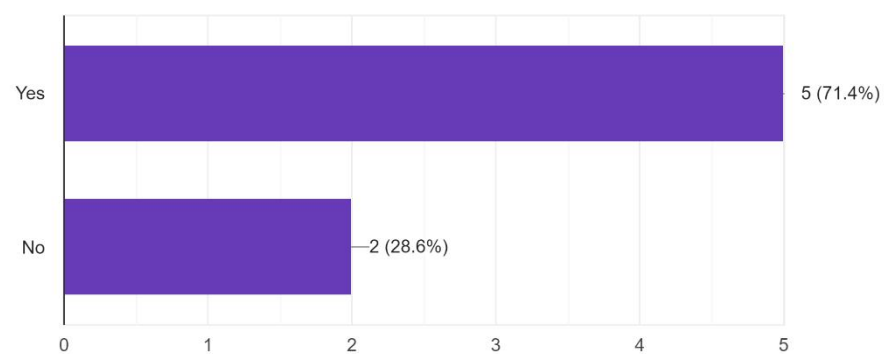
How did your trainers enjoy rowing activities?

7 responses



Did you experience any difficulties during Vogalonga?

7 responses





Se ha risposto “sì”, di cosa si tratta e quali sarebbero i suoi suggerimenti per migliorare la prossima volta?

- Fare uno sforzo supplementare per ripotare l'imbarcazione in rimessaggio dopo essere arrivati al punto di arrivo.
- Stesso hotel per tutti i partner.
- Allenamento un giorno prima.
- Non state riscontrate difficoltà.
- Alcune difficoltà sono state rappresentate dalla parte logistica, per quanto riguarda la mobilità dei gruppi in autobus da alcuni paesi partner, il nostro suggerimento è quello di affittare dei minibus dove sia possibile spostarsi nella destinazione finale e avere più opportunità per luoghi più adatti.
- La Vogalonga è una sfida logistica difficile e intensa.
- Arrivare un giorno prima avrebbe facilitato l'organizzazione.
- Mattia (del parco di San Giuliano) è stato molto disponibile.

Secondo lei, in che modo il progetto migliora le sinergie tra club e scuole?

- Penso che siano stati molto bravi. La partecipazione è stata ottima.
- Eccellente
- Le scuole utilizzeranno le attrezzature per il canottaggio dei club.

- Il progetto può servire come base per le autorità locali per implementare il canottaggio nei loro programmi scolastici, rafforzando così le sinergie create attraverso Voga&Share a lungo termine. Inoltre, permetterebbe ai giovani studenti di conoscere e praticare uno sport benefico per la salute come il canottaggio.
- Il club e le scuole continuano a collaborare e queste scuole porteranno una nuova generazione ai club. La cooperazione e l'amicizia sono state eccellenti.
- La MSV con la forte collaborazione dell'istituto scolastico "Montefeltro" di Saccorvaro (PU) ha permesso un'ottima sinergia tra insegnanti di sport e studenti coltivando la forte passione e la tradizione remiera ben organizzata dal Circolo Canottieri Adriatico.
- Sì, questo progetto è stato un ottimo modo per lavorare con le scuole medie e superiori.
- Le due scuole vogliono rimanere e continuare a lavorare con il club per andare avanti con il canottaggio.

Possiamo fornire consigli utili ai nuovi giovani e alle nuove organizzazioni che parteciperanno al prossimo evento.

Miglioramento della formazione locale, simulazione all'evento.

Continueremo Voga Longa l'anno prossimo. Il progetto ci ha dato una nuova prospettiva sul canottaggio.

Potrebbe essere utile creare una banca dati dei club e delle scuole che permetta di fornire informazioni in modo più rapido ed efficiente e che possa servire come base per la creazione di reti e per migliorare le sinergie tra di essi.

Possiamo svolgere ulteriori attività promozionali tra i club e i para-atleti.

No

Per noi è la prima volta in un grande progetto Erasmus, quindi è difficile avere un contributo aggiuntivo.

Conclusioni

Il controllo qualità è stato condotto da MSV Basket (Italia), e sono stati coinvolti tutti gli altri partner del progetto: Centro universitario sportivo di Palermo e i partner sono l'Università di Murcia (Spagna), SSOI Rijeka (Croazia), Ffaviron (Francia) e Institutul National de Cercetare pentru sport (Romania).

La garanzia di qualità comprendeva domande riguardanti la gestione, le questioni organizzative, la logistica pratica di Vogalonga e l'esperienza pratica dei partecipanti.

Come si evince dalle risposte, la maggior parte dei partner si è dichiarata soddisfatta o molto soddisfatta dell'evento. Tuttavia, molti partner hanno incontrato delle difficoltà pratiche, per lo più legate alla logistica e al trasporto delle imbarcazioni alla destinazione finale.

Nonostante le sfide, molti partner hanno ammesso che il progetto ha migliorato la sinergia tra i club sportivi e le scuole e, a loro avviso, le scuole portano una nuova generazione al livello necessario. In generale nel corso del progetto si è riscontrata un'eccellente cooperazione e amicizia e i club continueranno a collaborare con le scuole anche dopo la conclusione del progetto.

Possibilità di sviluppo futuro

Le possibilità future potrebbero includere la cooperazione con diversi club sportivi di canottaggio nell'ambito di competizioni internazionali. Per ogni competizione potrebbe esserci un tema specifico, a cui tutti i team e gli organizzatori prestano particolare attenzione. La Vagolonga potrebbe essere un esempio per diverse competizioni, ad esempio per portare l'attenzione sul pensiero verde, sull'acqua pulita nei fiumi e nei mari e sullo sport pulito (senza doping e senza partite truccate). Per esempio, il British Rowing crede fortemente nello sport pulito e lavora in collaborazione con l'UK Anti-Doping (UKAD) e con la nostra federazione internazionale, World Rowing, per garantire la protezione dell'integrità del canottaggio. Oltre a ciò, si potrebbe anche collaborare con le scuole e i club sportivi, organizzando una gara interscolastica di indoor rowing come parte del programma di giochi scolastici e in collaborazione con i club sportivi. Questo potrebbe portare competizioni scolastiche a un nuovo livello, includendo anche l'esperienza dei club sportivi, non solo locali ma anche internazionali.

Il canottaggio, sia in acqua che fuori, è un ottimo modo per sviluppare la forma fisica o per mantenersi attivi. Tuttavia, se state iniziando a praticare il canottaggio, è importante informare il club o l'allenatore di eventuali problemi di salute: spesso il club può prendere provvedimenti per consentirvi di partecipare in sicurezza. Fornire informazioni errate potrebbe mettere in pericolo voi e gli altri: chiedete se avete dubbi. Per questo motivo, un'altra possibile collaborazione futura potrebbe essere quella di condividere le norme sanitarie, le migliori pratiche per evitare specifici problemi di salute o per tenere conto di specifiche condizioni di salute, pur continuando a partecipare alle attività di canottaggio.

Un'altra possibile cooperazione tra scuole e club potrebbe essere lo sviluppo di linee guida per le competizioni sulla risposta agli incidenti gravi e per i club e le competizioni sulla gestione delle conseguenze di un incidente grave. Poiché le competizioni in un solo paese sono limitate, l'esperienza internazionale potrebbe portare maggior esperienza in questo campo.