

BUSSEIG INCLUSIU  
**EN EL FON**  
**TOTS SOM IGUALS**



## **ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES**



FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

# FECDAS

## SOM INCLUSIÓ

Des de la Federació Catalana d'Activitats Subaquàtiques oferim transversalment en totes les nostres accions i activitats un entorn **d'integració i inclusió** per a totes les persones amb diversitat funcional i risc d'exclusió social.



## QUÈ FEM?

Fomentem l'**accessibilitat universal** a l'entorn subaquàtic.  
Promovem la **inclusió social**, establint noves relacions socials.  
Potenciem el **coneixement i visibilització** de la diversitat funcional a la societat.



## COM HO FEM?



**Recursos** tècnics per oferir adaptacions a les necessitats individuals.

**Activitats inclusives**, amb participació oberta a persones amb diversitat funcional, acompanyants i familiars per poder compartir conjuntament de la mateixa activitat.

**Formació** continuada i assessorament a formadors i formadores de les activitats subaquàtiques.

**Col·laboració** en investigació i promoció d'activitats amb entitats d'atenció a les persones amb diversitat funcional.

**EN EL FONS TOTS SOM IGUALS**

# ACTIVITATS INCLUSIVES

Des de la FECDAS organitzem jornades d'iniciació i descobriment de l'entorn subaquàtic per a persones amb diversitat funcional adaptant-nos a les necessitats i capacitats de cada persona.

Organitzem un mínim d'una **jornada mensual** d'iniciació a les activitats subaquàtiques inclusives, en piscina o mar, amb opció a organitzar jornades addicionals a petició de grups o entitats de persones amb diversitat funcional.

L'entorn subaquàtic és un medi amb característiques diferents, en el qual tothom ens hem d'adaptar, afavorint treballar i desenvolupar **noves capacitats**. A més, és una activitat social, en la que podem participar i compartir amb altres persones, indiferentment de les capacitats de cadascú, afavorint la **inclusió social**.

La nostra missió és donar eines i recursos per afavorir la major **autonomia** de la persona en la pràctica de l'activitat subaquàtica convencional.

**EL BUSSEIG ENS AJUDA A CRÉIXER I MILLORAR**  
**CAPACITAT DE MOVIMENT ● ESTIMULACIÓ SENSORIAL**  
**AUTONOMIA ● COMUNICACIÓ VISUAL ● AUTOESTIMA**  
**RELACIONS SOCIALS ● INCLUSIÓ ● AUTOSUPERACIÓ**

Com podem descobrir l'entorn subaquàtic?

BUSSEIG PISCINA



BUSSEIG MAR



SNORKEL



**JUNTS SUMEM CAPACITATS**



# ACTIVITATS INCLUSIVES

## DESCOBRIMENT DE L'ENTORN SUBAQUÀTIC

Les activitats van dirigides a persones amb diversitat funcional i acompanyants majors de 8 anys.

### BUSSEIG AMB ESCAFANDRE AUTÒNOM (PISCINA)

#### Beneficis:

- Entorn controlat, ofereix major confiança.
- Fàcil accessibilitat i adaptabilitat a les necessitats de cada participant.
- Temperatura de l'aigua i l'entorn previsibles.

#### Objectiu:

- Oferir la primera experiència en busseig i guanyar confiança amb l'activitat per fer-la posteriorment al mar.
- Oferir l'opció a practicar i millorar les habilitats subaquàtiques.



### BUSSEIG AMB ESCAFANDRE AUTÒNOM (MAR)

#### Beneficis:

- Descobriments de l'entorn subaquàtic i la seva biodiversitat.
- Millora de l'autoestima i autonomia (a major fondària és més fàcil mantenir la flotabilitat neutra per desplaçar-se).

Millora la circulació sanguínia i oxigenació dels teixits (amb l'augment de la pressió)

#### Objectiu:

- Conèixer l'entorn subaquàtic i la seva biodiversitat mitjançant la pràctica del busseig, en diferents ubicacions del territori català.
- Descobrir les sensacions de respirar sota l'aigua i desplaçar-se sense gravetat.



### SNORKEL

#### Beneficis:

- Flotabilitat garantida amb elements de flotació.
- Fàcil accessibilitat i adaptabilitat a les necessitats de cada participant.
- Major accessibilitat i tolerància per a persones amb limitacions hiperbàriques.

#### Objectiu:

- Descobrir l'entorn subaquàtic i la seva biodiversitat mitjançant una pràctica controlada i amb major grau de confiança.



# ACTIVITATS INCLUSIVES

## ESPORT INCLUSIU

Des de la FECDAS iniciem el 2023 amb la voluntat d'incloure noves disciplines esportives amb categoria inclusiva, per a persones amb diversitat funcional.

## IMATGESUB INCLUSIU

La fotografia submarina és una disciplina esportiva d'alta participació, en la qual hem afegit la categoria Inclusiva.

Al llarg de l'any s'ofereixen jornades d'**entrenament** o **aprenentatge** i les jornades de **competició**.

Aquesta disciplina permet poder competir amb altres federats i federades, establint noves relacions socials, així com aprendre sobre la fotografia subaquàtica i poder mostrar els valors de l'entorn subaquàtic.

Requisits de participació (en jornades de competició):

- Estar titulat com a persona bussejadora amb una de les següents titulacions o superiors (i, o equivalents):
  - Busseig 1 Estrella (B1)
  - Busseig 1 Estrella Condicionat tipus A
  - Busseig 1 Estrella Condicionat tipus B
  - Busseig Iniciat
- Tenir llicència federativa en vigor.
- Tenir autorització o revisió mèdica en vigor.



Des de la FECDAS disposem d'equip fotogràfic per prestar a les persones participants interessades, tant en entrenaments com en competicions.

# ADAPTACIONS

## NECESSITATS ESPECIALS

Cada persona és diferent i requereix de **necessitats específiques** per poder gaudir de l'activitat de manera conjunta. Ens centrem en conèixer a cada persona individualment amb l'objectiu d'adaptar i aportar recursos per a garantir una pràctica segura i plaent.

Des de la Federació Catalana d'Activitats Subaquàtiques disposem dels següents recursos per a l'atenció de les persones amb diversitat:



### MÀSCARA INTEGRAL (AMB INTERCOMUNICADOR)

Indicat per:

- Persones amb característiques especials a la morfologia de la cavitat bucal (aquelles que no poden mantenir el regulador a la boca i lliure d'aigua).
- Persones amb diversitat visual (poden parlar i comunicar-se sota l'aigua)



### GUANTS PALMÍPEDES

Indicat per:

- Persones amb mobilitat reduïda de les extremitats inferiors (per impulsar-se amb les mans)



### ALETES CURTES

Indicat per:

- Persones amb mobilitat reduïda de les extremitats inferiors (com a protecció pels peus i per afavorir la hidrodinàmica i moviment natural involuntari de les extremitats inferiors)



# ADAPTACIONS

## LLAST (TURMELLERES)

Indicat per:

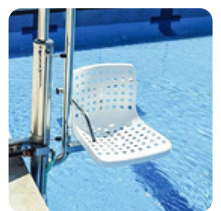
- Persones amb mobilitat reduïda (per evitar l'excés de flotació de les extremitats immòbils)



## CADIRA AMFÍBIA O HIDRÀULICA

Indicat per:

- Persones amb mobilitat reduïda, facilitant l'accés a l'aigua (mar o piscina).



## COMUNICACIÓ VISUAL

Indicat per:

- Persones amb necessitat d'ajut o complementació a la comunicació o comprensió oral (diversitat intel·lectual, trastorns del desenvolupament, diversitat auditiva, entre d'altres), mitjançant làmines aquàtiques amb pictogrames per facilitar la comunicació i comprensió de l'activitat.



## ENTRETENIMENT SELECTIU (ANELLES O LÀMINES SUBAQUÀTIQUES)

Indicat per:

- Per infants i persones amb diversitat intel·lectual o amb TEA (per afavorir l'assoliment d'objectius mitjançant elements visuals d'interès).



# FORMACIÓ

## BUSSEIG INCLUSIU

Les persones amb diversitat funcional poden formar-se com a bussejadores per gaudir de l'entorn subaquàtic amb reconeixement internacional. Disposem de diferents titulacions, segons les **capacitats** de cada persona i l'**autonomia** assolida a l'entorn. L'edat mínima per titular-se són 14 anys.

La persona bussejadora adquirirà la titulació de major qualificació en funció de les habilitats que pugui realitzar, independentment del tipus de diversitat funcional que tingui. Donant sempre la possibilitat de poder titular-se com a Bussejador/a 1 Estrella o superior si les seves capacitats ho permeten.



## BUSSEIG CONDICIONAT TIPUS A

- Persona bussejadora que necessita ajuda per resoldre alguna habilitat subaquàtica i **no és capaç d'auxiliar** a l'acompanyant, per tant requereix presència d'un tercer bussejador/a.
- Acompanyament: un cop finalitzat el curs, la persona certificada haurà de bussejar amb un mínim de **dos acompanyants**. Una persona amb coneixement de les seves limitacions en la seva autonomia i en les ajudes que pugui requerir (especialitat de bussejador/a acompanyant i B2E). La segona persona ha de tenir la titulació mínima de B2E.

## BUSSEIG CONDICIONAT TIPUS B

- Persona bussejadora que necessita ajuda per resoldre alguna habilitat subaquàtica, però **sí que és capaç d'auxiliar** a l'acompanyant.
- Acompanyament: un cop finalitzat el curs, la persona certificada haurà de bussejar mínim amb **un acompanyant**. Una persona amb coneixement de les seves limitacions en la seva autonomia i en les ajudes que pugui requerir (especialitat de bussejador/a acompanyant i B2E).

## BUSSEIG INICIAT

- Titulació expedida a persones amb diversitat intel·lectual o trastorn de l'espectre de l'autisme, com a condició de **bateig de busseig**.
- El curs consta d'acomplir les habilitats pràctiques de buidar màscara i compartir aire, sense aprenentatge de contingut teòric específic.
- Acompanyament: un cop finalitzat el curs, la persona certificada haurà de bussejar mínim amb **dos acompanyants**. Una persona instructora amb l'especialitat d'instructor/a de busseig inclusiu i un segon acompanyant amb la titulació mínim B2E amb l'especialitat de bussejador/a acompanyant.



# FORMACIÓ

## ACOMPANYAR I FORMAR

Les persones amb diversitat funcional necessiten un acompanyament amb coneixements en les seves diversitats o necessitats específiques. Per aquest motiu disposem de cursos de formació per tècnics interessats en acompanyar o formar a persones amb diversitat funcional en les activitats subaquàtiques.



### ESPECIALITAT BUSSEJADOR/A: **ACOMPANYANT BI**

- El curs capacita a la persona per poder ser acompanyant d'una persona bussejadora amb diversitat funcional, coneixent les seves limitacions en la seva autonomia i les ajudes que pugui requerir.
- Requisits mínims: B2E.

### ESPECIALITAT INSTRUCTOR/A: **BUSSEIG INCLUSIU**

- El curs capacita a la persona instructora per poder certificar:
  - Busseig 1 Estrella Condicionat Tipus A i B i Busseig Iniciat (a persones amb diversitat).
  - Especialitat de busseig: Acompanyant busseig inclusiu
  - Dirigir i guiar jornades d'iniciació per persones amb diversitat (no certificades).
- El curs consta de formació teòrica i pràctica en:
  - Coneixement de la diversitat funcional i característiques específiques en l'atenció a la diversitat tant en l'entorn terrestre com subaquàtic.
  - Tipus de materials per oferir adaptacions a la pràctica del busseig.
  - Aspectes concrets a tenir en compte en l'organització de les activitats.
  - Habilitats subaquàtiques i adaptacions concretes de la pràctica del busseig.

# ORGANITZACIÓ

## ACTIVITATS FECDAS

La Federació Catalana d'Activitats Subaquàtiques és una entitat sense afany de lucre, activa des de l'any 1967.

Som una gran xarxa de clubs i centres col·laboradors amb l'interès d'apropar i donar a conèixer les activitats subaquàtiques a totes les persones, així com per aportar beneficis tant en l'àmbit social i personal com mediambiental.



## COL·LABORACIÓ

Les activitats organitzades des de la FECDAS es porten a terme gràcies a la col·laboració entre els clubs que la formen, mitjançant l'aportació de **personal tècnic i recursos materials**.

Les activitats i accions inclusives de la FECDAS es porten a terme mitjançant el finançament propi aportat per totes les persones federades i la col·laboració d'entitats privades i públiques que ens donen suport i permeten les següents accions:

- Programar i coordinar **projectes d'inclusió** (promoure les activitats inclusives a persones amb diversitat funcional i oferir facilitats per fer-ho possible).
- Oferir **beques de formació** especialitzada en l'atenció a les persones amb diversitat, a instructors i instructores.
- Oferir **activitats subvencionades** a persones amb diversitat funcional (les despeses que pugui generar les adaptacions o atenció a les necessitats individuals no recaigui sobre la persona participant).
- Oferir **subvencions a clubs o centres** que organitzen activitats per a persones amb diversitat funcional (per cobrir les despeses addicionals que s'hagin pogut generar de l'atenció individualitzada a la diversitat funcional o necessitats especials).

