

Организация и проведение инклюзивных проектов на примере проекта «Фридайвинг для каждого»

Методические рекомендации

М. В. Войцеховский



Проект реализуется победителем конкурса «Спорт для всех»
благотворительной программы «Сила спорта»
Благотворительного фонда Владимира Потанина»

Екатеринбург 2022

Данные методические рекомендации посвящены организации и проведению инклюзивных мероприятий на примере проекта в любительском спорте «Фридайвинг для каждого». Также в работе описаны особенности инклюзивных взаимодействий в целом. Поэтому разработки предназначены не только для тех, кто желает создать инклюзивный проект в спорте, но и для всех, кто готов участвовать в развитии инклюзивной культуры, внедрять её в каком-либо объединении, на предприятии или в любительской среде. Читателям станут понятны основные преимущества, а также проблемы и риски инклюзивных взаимодействий. Пример проекта «Фридайвинг для каждого» позволит проследить все этапы создания инклюзивной инициативы: от выбора среды до подведения итогов.

Автор: Войцеховский Михаил Владимирович, создатель и руководитель проекта, сооснователь АНО «Белая трость», misha52527@gmail.com.

Редактор — Перминова Лариса Юрьевна, методист, venenumd@gmail.com.

Рекомендации предназначены для использования в образовательных и информационных целях. Ни при каких обстоятельствах автор рекомендаций и участники проекта не будет нести ответственности ни перед какой стороной за какой-либо прямой, не прямой, особый или иной косвенный ущерб в результате любого использования информации из этих рекомендаций или с любого сайта, на который в рекомендациях имеется гиперссылка.

Оглавление

1. Об инклюзии и инклюзивных проектах: предисловие	4
1.1. Инклюзия — наше понимание целей и задач	5
1.2. Риски инклюзивных проектов	7
1.3. Способы выхода к аудитории	9
1.4. Как действовать, чтобы проект стал возможен	11
1.5. Выбор инструментов для формирования среды, поддерживающей развитие инклюзивной культуры	14
2. Инклюзивный фридайвинг: опыт	16
2.1. Любительский спорт — современное состояние, его возможности и проблемы	17
2.2. Что такое фридайвинг	18
2.3. Формирование команды проекта, распределение ролей	20
2.4. Определение целевой аудитории и работа с ней	22
2.5. Создание плана мероприятий	26
2.6. Поиск площадки с учетом выявленных потребностей целевой аудитории и плана мероприятий	29
2.7. Общие собрания команды	31
2.8. Работа с волонтерами: привлечение, обучение, контроль	33
2.9. Подготовка и проведение базового обучающего курса для инклюзивной группы	36
2.10. Регулярные тренировки с учетом инклюзивных задач	42
2.11. Подготовка и проведение инклюзивных соревнований по фридайвингу	44
2.12. Организация выездного лагеря и глубинного курса	49
2.13. Анализ результатов	54
3. Список использованной литературы	58
4. Приложения	59
Приложение 4.1. Партнеры и участники проекта	59
Приложение 4.2. Вербка для тактильного ориентира	60

1. Об инклюзии и инклюзивных проектах: предисловие

Инклюзия — это процесс, позволяющий людям из ранее не пересекающихся сообществ сформировать механизмы для сотрудничества и решения совместных задач, а также выявить ценность каждого участника.

Хотя на начальном этапе, при формировании взаимопонимания, часто возникают трудности, в результате в сообществе развиваются навыки их преодоления, которые позволяют улучшить коммуникацию.

Хорошим примером инклюзивных процессов является включение в персонал магазина людей с нарушениями слуха. На первый взгляд кажется, что подобное затруднит взаимодействие с покупателями и внутри коллектива. Однако на самом деле это приводит к тому, что стороны уделяют общению больше сил и концентрируются на том, чтобы достигнуть взаимопонимания. Поэтому коммуникативные процессы, напротив, налаживаются, а все участники взаимодействия получают позитивный опыт.

Основной задачей инклюзивных проектов является формирование культуры, обеспечивающей преодоление социальных барьеров различного происхождения.

Примером сообщества, имеющего предпосылки для инклюзии, может служить «клуб собаководов-любителей». В рамках своей деятельности он позволяет взаимодействовать людям из очень разных социальных групп.

Обнаружив потенциал любительских сообществ для создания инклюзивной культуры, мы начали искать формы, которые позволяют более осознанно внедрять данную культуру и при этом обладают и другими позитивными свойствами. В результате мы остановились на любительских спортивных сообществах.

В настоящий момент мы совместно с партнерами реализовали несколько социальных проектов в любительском спорте:

- «Паруса духа» (инклюзивный яхтинг);
- инклюзивные туристические и экологические походы;
- «Фридайвинг для каждого».

По опыту проекта «Фридайвинг для каждого» мы изложим наши методические наработки.

1.1. Инклюзия – наше понимание целей и задач

Перед постановкой задач проекта важно определиться с тем, какие проблемы мы в рамках нашей деятельности стараемся решить. При этом желательно понять механизмы их возникновения.

Мы выявили следующие проблемы:

1. Ксенофобия – страх чего-то нового и непонятного. Ксенофобия иррациональна и связана с глубинными защитными механизмами. Вопреки расхожему мнению, ксенофобия может быть направлена не только на иностранцев. Часто она возникает в одной национальной среде, к примеру, в следующих формах: «Программисты такие странные», «Байкеры внушают ужас» и так далее. В силу иррациональной природы ксенофобии ее практически невозможно преодолеть через обращение к сознательной части личности, объяснение вредности и опасности. Одним из способов устранения ксенофобии является создание безопасных условий, в которых приобретает позитивный опыт взаимодействия с представителями той группы, которая вызывает страх. Это и есть формирование условий взаимодействия, называемого нами инклюзивным.

2. Сложности в коммуникациях, возникающие при значительных отличиях в способах передачи информации. Это могут быть разные языки, медленная затрудненная речь, нарушение слуха и т. п. При этом важно отметить, что язык может быть один (например, русский), но его реализация для одной из сторон будет жестовой. Представителям разных групп сложно общаться, и они делают это с трудом, все реже, пока коммуникация практически не сходит на нет. В результате в разделенных подобным образом сообществах накапливаются различные недопонимания, страхи, которые закрепляются в сознании через суеверия и мифы. Инклюзия отлично подходит для преодоления данного барьера, так как позволяет создать среду, в которой людям необходимо вступать в коммуникацию ради совместной деятельности. Здесь же преодолеваются и трудности, связанные с недостаточным знанием этикета общения с представителями разных сообществ. Ведь из-за этого даже открытые к взаимодействию люди зачастую стремятся поскорее его прекратить (например, из страха обидеть или выглядеть нелепо).

3. Существенные культурные и социальные различия между людьми, приводящие к значительным несовпадениям в культурном коде и этике взаимоотношений. Это явление часто возникает в замкнутых сообществах (профессиональные сферы, закрытые учебные заведения и так далее). Для преодоления данного барьера важна сверка культурных кодов, выявление их различий и согласование их между участниками общения.

Для этого очень хорошо подходят инклюзивные проекты, когда люди включены в решение совместных задач и им необходимо прикладывать усилия, чтобы достичь взаимопонимания.

4. Изолированность опыта и знаний внутри замкнутых сообществ.

Наработанные знания и опыт в решении задач не используются за пределами сообщества, во внешнем социуме, который зачастую страдает от нехватки иных взглядов и новых идей. В рамках инклюзивного взаимодействия мы создаем условия для выявления уникальных навыков и их передачи другим участникам процесса.

Как видно, через инклюзию мы можем решать большой круг социальных проблем, вызванных взаимной изоляцией различных сообществ.

1.2. Риски инклюзивных проектов

В данной главе мы не будем касаться рисков, которые присущи любому масштабному проекту. Информация о прогнозировании и преодолении организационных проблем содержится во многих главах данной работы, в частности, в разделе 2, посвященном нашему опыту создания проекта «Фридайвинг для каждого».

Мы считаем, что ввиду специфики инклюзивных проектов и поставленных целей (создание устойчивого самоорганизующегося сообщества) стиль управления проектами не должен быть авторитарным. Лучше всего здесь подходят так называемые «бирюзовые» приемы, связанные с вовлечением в процесс всех участников, налаживанием обмена информацией, решением вопросов при помощи голосования, наличием пространства для свободного высказывания мнений и т. д.

Что же касается рисков, присущих именно инклюзивным проектам, то здесь можно выделить следующие аспекты:

1. Стремление представителей сообществ, подверженных риску социальной изоляции, замыкаться на общении с представителями тех же сообществ (например, неслышащий участник выбирает для общения другого неслышащего участника и не взаимодействует с остальной группой).

Способы преодоления этой проблемы подробно описаны в главах раздела 2. Важно предотвращать её на каждом этапе проекта: вовлекать всех в общую беседу, объединять в пары представителей разных сообществ, давать группам из нескольких участников ответственные поручения и так далее. Важно понимать, что на каких-то сложных этапах создание новых изолированных групп внутри сообщества может показаться удобным для организаторов, однако для проекта в целом оно в конечном счете окажется деструктивным.

2. Опасность не учесть при организации проекта особенности всех социальных групп, представители которых принимают участие, и замкнуться только на одной группе. К примеру, из-за сложности в организации перемещения людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата организатор может сконцентрироваться только на решении этой задачи, не принимая в расчет сложности остальных участников. Чтобы этого не произошло, необходимо при выборе площадки и планировании мероприятия сверяться с актуальным списком участников (и их

особенностей), а также пользоваться советами людей, имеющих опыт взаимодействия с представителями различных сообществ.

3. Стремление организаторов объединить участников по каким-либо признакам (например, у инициаторов инклюзивного мероприятия может возникнуть желание отдельно провести курс только для людей, преодолевающих зависимость). С одной стороны, это позволит эффективнее решать специфические проблемы данного сообщества. С другой же стороны, важно понимать, что такое мероприятие фактически становится адаптивным, а не инклюзивным. Лучше всего задействовать в мероприятии и нормотипичных участников, и представителей нескольких разных сообществ (а не только одного). При таком подходе вырабатывается естественный опыт преодоления самых разных барьеров.

1.3. Способы выхода к аудитории

Важно понимать, что какой бы обширной ни была группа, с которой нам нужно наладить взаимодействие, контакт необходимо будет устанавливать с отдельными людьми. Для этого нам нужно быть уверенными в физической возможности коммуникации – к примеру, с незрячим человеком невозможно установить невербальную визуальную связь, а к неслышащему человеку бесполезно обращаться при помощи голоса.

Если мы устанавливаем контакт через какие-то электронные средства связи, нужно убедиться, что наш собеседник ими в принципе пользуется. При всей вроде бы очевидности данного этапа мы часто забываем о нем – пишем на устаревший ящик электронной почты, звоним по неактуальным номерам телефонов и т. п.

Также при размещении постов в соцсетях, на сайтах или же в электронных письмах важно не создавать дополнительных барьеров. К примеру, прочтение поста при помощи скринридера будет неудобным для незрячих людей, если оформлять все ссылки в виде полного адреса, представляющего собой набор символов. Гораздо лучше, когда из самого текста ссылки понятно, на какую страницу пользователь попадает при нажатии. Отметим, что такой способ оформления более удобен и для зрячих пользователей. Это очень важный момент: когда мы грамотно оформляем страницу или пост, мы заботимся обо всех категориях читателей сразу.

После того как физический контакт установлен, важно сформировать комфортную среду для общения – выяснить, в какое время и где удобно поговорить, по возможности проинформировав собеседника о цели разговора, чтобы он со своей стороны тоже мог к нему подготовиться.

Итак, предстоит первая встреча. Нам важно сформировать доверие к нашим словам, мы помним, что разговаривать предстоит с представителем изолированного от нас сообщества. Скорее всего, у нас значительно отличаются жизненный опыт, культурные коды и другие основы для успешного общения. Что мы можем сделать на этапе подготовки встречи?

Первое – проконсультироваться с людьми, имеющими опыт общения с данной социальной группой, Второе – постараться выяснить, мнение какого человека для вашего собеседника является авторитетным, и попытаться заручиться его рекомендациями (это может быть ваш общий знакомый, а также блогер, активист и так далее). На встречу можно пригласить человека со схожим жизненным опытом, при этом разделяющим ваши взгляды. Он

сможет быть переводчиком ваших идей в образы и формы, более доступные для вашего собеседника.

Так на встречу с представителями преодолевающих зависимости целесообразно прийти с человеком, имеющим сходный опыт. Если нет возможности привлечь подобного человека, можно заручиться рекомендациями от людей, знакомых с вами обоими, или хотя бы от тех, кто имеет успешный опыт взаимодействия с данным сообществом.

Важной вехой в общении является наработка опыта взаимодействия, который начинает складываться с первых моментов. Желательно заложить время на накопление данного опыта. Чем больше совместного опыта, тем проще найти базу для взаимопонимания.

Мы установили, что довольно сложно работать сразу со всей целевой группой; гораздо проще установить контакт с несколькими представителями, сформировать взаимопонимание с ними через проведение совместных мероприятий, а затем дать им роль проводников ваших идей внутрь целевого сообщества.

К примеру, нам до сих пор сложно искать новых участников для проектов напрямую в сообществе неслышащих. Поэтому мы просим наших «старых» участников с нарушениями слуха обратиться к другим людям с подобными проблемами, рассказать им про наше предложение и про свой успешный личный опыт.

Подробнее взаимодействие с аудиторией описано в пункте 2.4.

1.4. Как действовать, чтобы проект стал возможен

Когда идея проекта зарождается, важно сформулировать ее в виде короткого описания, состоящего из нескольких предложений. Обязательно должны быть указаны миссия и цель, а также целевая аудитория проекта. Это поможет искать единомышленников

Затем нужно провести исследование, направленное на изучение предыдущего опыта в данной сфере. Необходимо найти мероприятия схожей направленности, встретиться отдельно с организаторами и участниками, собрать обратную связь.

В первую очередь нужно изучить положительный опыт, выяснить, какие методы и приемы определенно работают. Затем необходимо выявить потенциальные проблемы и либо постараться их избежать, либо, если это невозможно, заблаговременно попытаться найти решение.

Во время изучения опыта практически всегда находятся единомышленники и люди, заинтересованные в данной тематике. Важно не забывать о них, осознанно формировать их список, потому что в дальнейшем это поможет создать команду.

После изучения предыдущего опыта по тематике проекта важно разделить его на этапы и проверить каждый из этапов на предмет новизны. Для этого нужно ответить на несколько вопросов:

Есть ли у нас личный опыт проведения подобных мероприятий (относящихся к данному этапу)?

Кто-нибудь проводил подобные мероприятия (относящиеся к данному этапу) и доступен ли для нас их опыт?

Если на оба вопроса ответы отрицательные, нужно обязательно проводить тестирование данного этапа проекта. Если только один из ответов положительный, нужно либо привлечь к реализации проекта человека с необходимым опытом, либо досконально изучить имеющиеся наработки. Если же оба ответа положительные, то можно считать, что данный этап уже испытан на практике и можно его не тестировать.

После того как мы оценили все этапы проекта на степень новизны, необходимо протестировать принципиально новые элементы на практике. Для этого можно организовать прототипы в виде отдельных мастер-классов или встроить элементы будущего проекта в мероприятия, напрямую не связанные с ним.

В пункте 2.3. мы приведем примеры из нашей практики.

Во время тестирования очень удобно оценить потребности проекта в оборудовании и распределить ключевые роли участников, а также выявить требования к площадкам, на которых он будет реализовываться.

После испытания этапов с высокой степенью новизны можно приступать к фазе оформления проекта, а именно:

- описанию актуальности проблемы, решаемой проектом;
- описанию целей и задач проекта;
- описанию основных этапов проекта;
- описанию требований к оснащению, а также площадкам;
- составлению приблизительной сметы проекта.

После оформления проекта необходимо приступать к поиску партнеров.

Для этого нужно внимательно изучить проект уже с точки зрения того, какие люди или организации обладают необходимыми ресурсами для его реализации. Ресурсы могут быть из разных сфер: это и площадки для проведения мероприятий, и необходимый авторитет в кругах, которые вы хотели бы привлечь, и опыт проведения схожих мероприятий.

Когда круг потенциальных партнеров определен, следует выйти к ним с предложением. Очень важный вопрос: к кому в организации обращаться? Частая ошибка заключается в том, чтобы обсуждать сотрудничество с людьми, которые непосредственно будут заниматься данной работой. Безусловно, они хорошо знают возможности своей организации, но на первый взгляд проект может показаться им дополнительной нагрузкой без явных смыслов. Поэтому желательно выходить с предложением о партнерстве к сотрудникам, занимающимся стратегическим развитием. Нужны те, кто способен оценить потенциал проекта для организации и привлечь имеющиеся ресурсы для решения совместных задач.

Зачастую правильный подбор партнеров существенно сокращает объем денежных средств, необходимый для реализации проекта, а также увеличивает шансы на получение финансирования.

Остановимся на поиске финансирования подробнее. Существуют различные способы:

1. Грантовые конкурсы различных организаций (нужно внимательно изучать положения о конкурсах и искать подходящие);
2. Прямое финансирование;

3. Финансирование за счет личных средств участников.

При этом формы финансирования могут быть смежными, например, первую часть проекта оплачивают участники, вторую часть — благотворители, а третью — партнеры (путем представления необходимых ресурсов).

Параллельно очень важно сформировать команду проекта. С хорошей командой вы сможете найти финансирование, без команды же практически невозможно реализовать сколько-нибудь масштабный проект.

Формирование команды — тема для очень большого разговора. В рамках данного пособия важно отметить, что члены команды должны разделять ваши основные ценности, иметь опыт проектной работы, уметь работать в команде и быть в состоянии решать необходимые задачи.

1.5. Выбор инструментов для формирования среды, поддерживающей развитие инклюзивной культуры

Итак, у нас есть задача сформировать субкультуру, поддерживающую инклюзивные практики и готовую ими делиться с внешним миром.

Есть два пути ее решения. Первое – сформировать совершенно новую общественную структуру (общественное движение, клуб и т. п.).

Второе – влиться в уже существующую структуру, готовую развивать инклюзию и обладающую возможностями для этого.

Так как инклюзия подразумевает объединение уже существующих формаций, мы считаем, что второй вариант больше соответствует нашим задачам. Проведя исследование различных форм общественной деятельности, мы пришли к выводу, что любительские объединения уже имеют в себе инклюзивные начала, позволяющие людям из различных социальных групп вливаться в них. Таких объединений очень много, они постоянно возникают, трансформируются и развиваются.

Так как одной из задач нашего проекта является развитие личностного потенциала участников, мы решили, что спортивные практики хорошо для этого подходят, так как заключают в себе проверенные временем инструменты для совершенствования физических и эмоциональных сторон личности.

Мы определились, что нам нужен любительский спорт. Оставалось определиться, какой именно вид спорта подойдет.

Для этого нужно было проанализировать следующие факторы: 1) доступность данной активности для нашей целевой группы и 2) готовность выбранного сообщества заниматься нашей задачей.

По первому пункту: так как существенную часть нашей целевой аудитории составляют люди с ограничениями здоровья, мы изучили информацию и обнаружили, что занятия в воде доступны большему числу участников, чем какой-либо другой вид физической активности.

По второму пункту: нам нужно было сообщество с уже существующими инклюзивными практиками, готовое их расширить. Таким сообществом оказалось объединение фридайверов-любителей.

Как понять, что сообщество готово к сотрудничеству? Есть несколько признаков:

- Его представители независимо друг от друга выходят с инициативами о совместной деятельности, приглашают на свои события, участвуют в ваших.
- Сообщество готово менять внутренние гласные и негласные правила для повышения эффективности взаимодействия.
- Сообщество готово работать над разногласиями во взглядах на процессы сотрудничества.

Как этим критериям соответствует фридайвинг, мы рассмотрим в следующей части.

2. Инклюзивный фридайвинг: опыт

Раздел 2 посвящен непосредственно опыту организации инклюзивного проекта в любительском спорте «Фридайвинг для каждого».

Публикации о проекте:

1. [Фридайвинг для каждого \(статья о проекте\)](#)
2. [Фильм об инклюзивных соревнованиях по фридайвингу](#)
3. [В Екатеринбурге откроется школа фридайвинга для людей с ограниченными возможностями \(статья о проекте\)](#)
4. [В Екатеринбурге откроется школа фридайвинга для людей с нарушением зрения \(статья о проекте\)](#)
5. [Инклюзивный Чемпионат по фридайвингу состоялся в Свердловской области \(статья\)](#)
6. [Репортаж об инклюзивных соревнованиях по фридайвингу](#)
7. [Статья о проекте в соцсети Федерации фридайвинга, на сайте](#)
8. [Статья о создании Комитета по развитию парафридайвинга](#)
9. [Статья в официальном издании госкорпорации «Росатом»](#)

2.1. Любительский спорт – современное состояние, его возможности и проблемы

Любительский спорт характеризуется очень большим разнообразием организационных форм. Есть среди них и неформальные объединения людей, которые предпочитают ту или иную физическую активность. Обширен и список задач, которые решаются при помощи любительского спорта – вплоть до общегосударственных, к примеру, «физическое воспитание граждан».

Такая свобода организационных форм позволяет практически любому человеку найти сообщество, разделяющее его ценности и увлечения. В то же время, сами сообщества находятся в поиске смыслов и способов своего существования. Все это создает предпосылки для возникновения новых методов взаимодействия между участниками.

При этом любительский спорт довольно открыт к изменениям в правилах, менее формализован. Он также позволяет налаживать социальные связи. Мы считаем, что в любительском спорте уже существует инклюзивная культура, позволяющая преодолевать множество социальных барьеров.

На современном этапе важно поддержать данное явление, помочь осознать его как ценность и использовать для целенаправленной работы по преодолению социальной изоляции различных закрытых сообществ.

Наряду с достоинствами любительского спорта есть и существенные проблемы, с которыми проект в любительском спорте может столкнуться.

Это, например:

- более слабая мотивация участников к регулярным занятиям, чем в профессиональном спорте;
- отсутствие четкой иерархии в управлении;
- зачастую отсутствие сформулированных ценностей, на основе которых данное сообщество объединяется;
- сложности с материально-техническим и финансовым обеспечением.

Мы считаем, что деятельность в рамках развития инклюзивности помогает справляться с этими трудностями.

2.2. Что такое фридайвинг

Фридайвинг — это способ нахождения под водой при помощи задержки дыхания. Людям с древних времен было необходимо производить различную работу под водой — поднимать с глубины предметы, добывать пищу, обслуживать подводные части сооружений и механизмов. До изобретения специального оборудования всё это было возможным только благодаря задержке дыхания.

В 50-ые годы XX века фридайвинг начал формироваться как спортивное движение, поскольку он позволяет легко оценить физические и психологические возможности атлета. В мире существует несколько объединений фридайверов: CMAS, AIDA и т. д.

В зависимости от организации, проводящей соревнования, различаются правила регистрации результата и набор дисциплин. Ниже приведены дисциплины, которые применяются в соревнованиях по правилам AIDA.

В бассейне

Соревнования проводятся в бассейне длиной 25/50 метров.

- Статическое апноэ (Static Apnea, STA) — фридайвер задерживает дыхание на время, при этом дыхательные пути находятся в воде. Единственная дисциплина, в которой засекается время задержки дыхания, а не отсчитывается пройденная дистанция.
- Динамическое апноэ без ласт (Dynamic Without Fins, DNF) — фридайвер плавает в горизонтальном положении под водой на задержке дыхания, используя только силу собственных мышц. Ласты и прочие технические приспособления, придающие дополнительное ускорение, не используются.
- Динамическое апноэ в би-ластах (Dynamic With Fins, DYN BF) — фридайвер плавает в ластах в горизонтальном положении под водой на задержке дыхания.
- Динамическое апноэ в моноласте (Dynamic With Fins, DYN) — фридайвер плавает в моноласте в горизонтальном положении под водой на задержке дыхания.

В открытой воде

Соревнования проводятся в открытом водоеме. Фридайвер готовится к погружению, держась за буй, к которому привязан трос, уходящий вглубь. Трос служит визуальным ориентиром, на нём крепится отметка с глубиной,

а в ряде дисциплин его используют при погружении и всплытии.

- Постоянный вес без ласт (Constant Weight Without Fins, CNF) – фридайвер спускается вертикально вниз и поднимается вверх на задержке дыхания, используя только силу собственных мышц. Дополнительное снаряжение не используется, движение по тросу с использованием рук запрещено. Касание троса допускается только в нижней точке, для окончания спуска и начала подъёма. Постоянный вес без ласт – наиболее сложная спортивная глубоководная дисциплина, так как не используется никаких приспособлений для спуска и всплытия. Эта категория соревнований требует отличной координации движений, контроля плавучести и техники плавания.
- Постоянный вес (Constant Weight, CWT) – фридайвер спускается вертикально вниз и поднимается обратно на задержке дыхания, используя моноласту. Подтягиваться по тросу или изменять вес грузов в течение погружения запрещено. Касание троса допускается только в нижней точке, для окончания спуска и начала подъёма.
- Постоянный вес в би-ластах (Constant Weight, CWT BF) – фридайвер спускается вертикально вниз и поднимается обратно на задержке дыхания, используя ласты. Подтягиваться по тросу или изменять вес грузов в течение погружения запрещено. Касание троса допускается только в нижней точке, для окончания спуска и начала подъёма.
- Свободное погружение (Free Immersion, FIM) – фридайвер погружается под воду без использования дополнительного снаряжения на задержке дыхания, подтягиваясь руками по тросу в течение спуска и подъёма.

Благодаря спортивной составляющей стало возможным оценивать различные методы подготовки фридайверов, формировать теоретическую и методологическую базу подготовки атлетов, а также развивать сообщество увлеченных людей по всему миру.

Системная работа по изучению адаптивных возможностей организма человека при нырянии помогла обнаружить эффекты, позволяющие использовать фридайвинг в целях рекреации и развлечения.

2.3. Формирование команды проекта, распределение ролей

Формирование команды начинается с момента появления идеи, когда еще непонятны основные контуры будущего проекта. Важно выявить ценности авторов проекта и сформулировать их в трех-четырех пунктах. Это позволит быстрее набирать команду, разделяющую эти ценности, а также проверять управленческие решения на соответствие всем установкам.

В 2016 году к команде АНО «Белая трость» обратились инструкторы по фридайвингу Николай Канивец и Константин Борисов из московского клуба «Аквалибриум». У них возникло предложение провести мастер-класс по фридайвингу для незрячих и слабовидящих людей. На тот момент мы не знали о фридайвинге практически ничего. Мы обсудили основные параметры мастер-класса: требования к площадке, количество участников и продолжительность, выявили, что наши ценности совпадают, и приступили к организации мероприятия.

На нем мы обнаружили, что в Екатеринбурге есть сообщество фридайверов-любителей, способное проводить подобные мероприятия самостоятельно. Мы также обнаружили позитивный эффект для всех, кто принимал участие: организаторов, волонтеров, людей с нарушениями зрения.

Важной частью первого мастер-класса был сбор и анализ обратной связи после мероприятия. Это позволило выявить потенциал подобных мероприятий для решения важных социальных задач:

- преодоление барьеров между изолированными сообществами;
- преодоление личностных кризисов разнообразной этиологии;
- объединение людей для создания поддерживающей конструктивной культуры.

Хотя первый мастер-класс по форме был адаптивным спортивным мероприятием, он позволил выявить потенциал фридайверского сообщества для развития инклюзивной культуры. На нем мы встретили людей, разделяющих наши ценности, которые затем вошли в команду проекта. Очень важно на подобных мероприятиях тщательно собирать контактные данные участников, чтобы можно было в дальнейшем обсуждать итоги, новые идеи, приглашать на схожие события.

Через некоторое время у нас сформировалась идея использовать потенциал любительских спортивных сообществ для преодоления социальных барьеров. Мы вынесли ее на обсуждение с ключевыми участниками и организаторами первого мастер-класса. Во время обсуждения выявились люди, заинтересованные в реализации этой идеи и готовые работать в команде. Это

позволило начать готовить уже следующий инклюзивный мастер-класс, а затем и проект «Фридайвинг для каждого».

Для подготовки мы сформировали ядро команды из троих человек. По нашему опыту, в ядро должны входить люди, обладающие ключевыми компетенциями и опытом, необходимым для реализации проекта. Исходя из специфики нашего проекта, в ядро команды вошли два тренера с опытом организации любительских спортивных событий и один человек с опытом организации инклюзивных и массовых мероприятий.

Для ядра очень важно подобрать людей, способных работать в команде, умеющих договариваться и способных заменить друг друга по ключевым компетенциям.

Почему, по нашему мнению, ядро должно состоять из трех человек? Такой состав позволяет качественно обсуждать вопросы с разных точек зрения и принимать управленческие решения путем голосования (если точки зрения двух организаторов не совпадают, третий выступает брокером). Также при таком составе болезнь, семейные или прочие обстоятельства одного из участников не скажутся на работоспособности команды. В то же время, согласование решений между тремя участниками не требует большого количества времени.

Ядро команды анализирует опыт мероприятий, формирует календарь событий и команду для их проведения, распределяет роли: определяет каких специалистов нужно привлечь к решению возникающих задач.

Ядро удобно формировать во время тестирования основных этапов проекта на практике, так как именно тогда становятся хорошо заметны способности каждого человека к работе в команде, а также критически важные компетенции. Также в это время становятся ясны роли и задачи каждого участника проекта.

Перед каждым мероприятием формируется оргкомитет, который готовит план-график подготовки мероприятия, определяет необходимость в привлеченных специалистах и волонтерах, распределяет среди них задачи и роли.

2.4. Определение целевой аудитории и работа с ней, поиск участников

Целевая аудитория определяется в соответствии с задачами, которые мы должны решить. В нашем случае – необходимо сформировать инклюзивную культуру, снижающую риск социальной изоляции. Мы должны ввести представителей групп, подверженных такому риску, в сообщество с конструктивной поддерживающей атмосферой. При этом все участники процесса должны получить положительный опыт.

Для нашего проекта мы выделили пять основных групп, с которыми нужно отдельно работать:

1. Организаторы
2. Квалифицированные привлеченные специалисты
3. Волонтеры
4. Представители изолированных сообществ
5. Сторонние наблюдатели.

Необходимо осознавать, что для успеха проекта важна работа со всеми группами. Разберем основные особенности работы с каждой из них.

1. Организаторы. Отметим, что их не должно быть слишком много: лучше остановиться на минимальном количестве, возможном для реализации конкретного проекта. Это позволит оперативно решать вопросы. У всех организаторов должно быть четкое понимание целей и задач проекта, а также его основных этапов. Каждый организатор должен быть вовлечен в принятие всех ключевых решений. Важно создать атмосферу, позволяющую всем высказывать и обсуждать мнения по вопросам проекта. При этом необходимо регламентировать то, каким образом принимаются решения (например, голосование спустя 3 дня после обсуждения). Это нужно, чтобы не упустить ничего важного, не потратить на совещания слишком много времени и использовать возможности по максимуму. В связи с этим нужна площадка для фиксации решений (это может быть закрытая группа в социальных сетях, документ с совместным доступом, таск-менеджер и т. п.). Важно записывать все вопросы и варианты, уточнять детали и подробности, которые часто забываются. Если встречи происходят очно или в Zoom, на этой площадке нужно фиксировать все достигнутые договоренности. Также очень полезно выкладывать записи встреч для тех, кто не смог присутствовать.

2. Квалифицированные привлеченные специалисты. При планировании мероприятий необходимо оценить потребности в специалистах определенной квалификации. Затем следует оценить возможности по их привлечению: ведь специалиста в нужной области может не быть в регионе. Возможна и ситуация, когда специалист только один и присоединиться к проекту в конкретный момент не имеет возможности. Тогда нужно либо рассмотреть вариант с дистанционным сотрудничеством, либо договориться о приезде специалиста из другого региона. Также нужно проанализировать возможность обучения нужной специальности доступных участников.

Во время организации нашего проекта мы столкнулись с тем, что в регионе не было судей для проведения соревнований. Мы пригласили на соревнования судей из других регионов и организовали обучение для наших инструкторов – с проведением стажировки на наших соревнованиях. В результате мы обучили двух специалистов.

Важно выстроить надежную коммуникацию с привлекаемыми специалистами, чтобы быстро согласовывать изменения в деталях проведения мероприятий. Лучше всего иметь на ключевые позиции несколько кандидатур, чтобы в случае необходимости произвести замену. Необходимо планировать оплату труда привлекаемых специалистов, так как профессионал в нужной области не может быть волонтером. Неденежные расчеты возможны, но это обязательно необходимо обсуждать и фиксировать при договоренностях о сотрудничестве.

3. Волонтеры. Это люди без необходимой квалификации, привлекаемые для решения посильных задач. Для набора волонтеров нужна возможность разместить приглашения на авторитетных площадках. Важно заручиться поддержкой лидеров волонтерских сообществ.

Нужно донести до волонтеров цели и задачи проекта, осветить функции, которые они будут выполнять, объяснить, какие возможности для них лично несет проект. Это может быть возможность приобрести опыт взаимодействия с разными социальными группами, попробовать себя в новых ролях и так далее. Также следует обозначить важность волонтерской работы для проекта, обеспечить обучение и контроль за выполнением возложенных на волонтеров задач. Необходимо корректно завершать сотрудничество с волонтерами: обязательно осветить их вклад, поблагодарить, анонсировать будущие мероприятия и пригласить в них участвовать. Подробнее работа с волонтерами описана в пункте 2.8.

4. Представители изолированных сообществ. На этапе разработки идеи проекта важно выявить эти сообщества, протестировать возможность сотрудничества (установить контакты с представителями данных сообществ, по возможности посетить мероприятия, проводимые в сообществах, пригласить представителей сообществ на свои мероприятия, наладить устойчивый обмен информацией о различных событиях, презентовать идею проекта лидерам и активным участникам, заручиться их поддержкой, пригласить к участию в тестовых мероприятиях, выявить существующие каналы коммуникации внутри сообществ). Только определив, что сотрудничество действительно возможно, следует планировать участие представителей данного сообщества в проекте.

При подготовке к сотрудничеству важно выявить основные причины, обуславливающие стремление данных сообществ к изоляции, и постараться их нейтрализовать. Например, люди с нарушением слуха замыкаются из-за физических сложностей устной коммуникации, поэтому нужно предусмотреть возможность письменной коммуникации и перевода на жестовый язык. Люди, преодолевающие зависимость, подвергаются риску изоляции из-за целого комплекса страхов большого сообщества перед их предполагаемой асоциальностью, следовательно, нужно приложить усилия для преодоления таких опасений. Люди с проблемами опорно-двигательного аппарата имеют ограничения в мобильности, так что нужно произвести проверку площадок на доступность для данных людей, предусмотреть особый транспорт и т. п.

Во время проведения событий проекта важно осознавать, что у людей из одного сообщества уже налажены внутренние коммуникации, и существует риск, что на мероприятии они замкнутся внутри своей группы. Поэтому нужно целенаправленно создавать взаимодействие между представителями всех групп: ставить в пары людей из разных сообществ, поручать им договариваться о совместных действиях (таких, как прибытие на место мероприятия, совместные подготовительные действия, прочая командная работа).

При знакомстве со всеми участниками важно выяснить, в какой степени можно освещать их участие в проекте, как представлять их в публикациях и т. д. Необходимо заручиться согласием участников на публикацию фото- и видеоматериалов с их участием и ни в коем случае не публиковать материалы с теми, кто такого согласия не давал.

Важно следить за освещением совместных мероприятий на площадках, популярных в данных сообществах, и на внутренних ресурсах сообществ.

5. Сторонние наблюдатели. Это самая многочисленная группа, представителей которой мы в большинстве случаев не знаем и не видим. Однако они очень важны, так как именно через них создается позитивное отношение к проекту, обеспечивается приток новых партнеров и участников, формируются и внедряются в повседневную жизнь устанавливаемые проектом социальные нормы взаимодействия.

Для данной аудитории мероприятия проекта нужно освещать таким образом, чтобы из каждого сообщения были ясны ценности проекта и ресурсы, из которых о нём можно узнать подробнее. Это связано с тем, что сторонние наблюдатели зачастую не следят за ходом всего проекта, и важно дать им возможность при желании сформировать цельную картину.

2.5. Создание плана мероприятий

Когда сформировалось ядро команды проекта, необходимо приступать к планированию мероприятий. Это позволит оценить потребность в различных ресурсах (площадки, оборудование, специалисты, а также время, необходимое для реализации проекта).

В нашем случае мы собрались и провели мозговой штурм на тему «Что у нас есть сейчас и к чему мы должны прийти в итоге».

Мы обнаружили, что у нас есть устойчивое сообщество фридайверов-любителей Свердловской области, состоящее примерно из ста человек. В результате наших мероприятий нам нужно было получить механизм, позволяющий людям из исключенных социальных групп встраиваться в это сообщество, сформировать внутри сообщества устойчивую инклюзивную культуру и поделиться нашим опытом с глобальной фридайверской средой таким образом, чтобы результаты стали очевидными.

Итак, нам нужно обучить людей из исключенных групп фридайвингу и ввести их в жизнь любительского сообщества. Очень важно, чтобы приток новых участников был постепенным и позволял сообществу их полноценно интегрировать. Поэтому нужно организовать обучение в разнесенных по времени группах.

По опыту других обучающих курсов мы знаем, что только десять-двадцать процентов успешно их закончивших приступают к регулярным занятиям. Таким образом, чтобы в наше сообщество влилось около десяти человек, обучить нужно примерно сорок. Базовый обучающий курс занимает четыре дня. Исходя из возможностей наших участников, инструкторов и волонтеров, мы запланировали каждый курс на две пары выходных дней, разделенных пятью рабочими днями. Таким образом, каждые две недели выпускалась и выходила на регулярные тренировки новая группа.

При планировании мероприятий нужно учитывать время, необходимое для их подготовки, и закладывать его в план. К примеру, в нашем проекте для подготовки к базовому курсу требуется не менее двух недель. Об этом подробнее рассказано в пункте 2.9. Кроме того, нужно время для подготовки всего проекта: поиск площадок, переговоры со специалистами, закупка необходимого оборудования и так далее. На это мы заложили еще две недели.

После того, как участники прошли обучение, необходимо обеспечить им возможность влиться в регулярный тренировочный процесс. Изначально мы

рассчитывали, что это получится сделать в рамках уже существующих групп, но столкнулись с ограничениями площадок по количеству участников и расписанию. Тогда мы создали группы специально под наш проект. Мы запланировали «сухие тренировки» (т. е. тренировки в зале, направленные на развитие необходимых навыков) в середине рабочей недели и тренировки в бассейне по воскресеньям.

Второй обучающий курс мы запланировали через полтора месяца после первого. Таким образом, участники первого курса имели уже достаточно опыта инклюзивных тренировок и могли делиться им с новичками. А у организаторов было время для обработки опыта первого базового курса и исправления ошибок.

Третий базовый курс проходил еще через полтора месяца после второго.

На момент, когда у нас уже будет достаточное количество участников, мы запланировали инклюзивные соревнования по фридайвингу. Их задача – продемонстрировать широкому сообществу наработки проекта и отдельных участников и сформировать стартовый опыт для новых участников.

Проведение рейтинговых соревнований требует большого количества согласований с различными инстанциями (с Федерацией фридайвинга России, с площадкой, на которой будут проходить соревнования, с местными администрациями и т. п.). Поэтому работу над этим нужно начинать как минимум за шесть месяцев до мероприятия. Мы запланировали соревнования через полтора месяца после окончания третьего базового курса.

Четвертый базовый курс был запланирован через месяц после соревнований. Принимая во внимание то, что это был уже конец бассейнового сезона (на летний период бассейны закрываются на профилактические работы), мы заложили резервный вариант с четвертым базовым курсом в следующем сезоне.

Летом, чтобы не прерывать надолго работу нашего проекта, а также чтобы познакомить участников с фридайвингом на открытом водоеме, мы запланировали «глубинный лагерь» с выездом на карьер «Лазурный».

Задачей проекта является создание устойчивого инклюзивного фридайверского сообщества, поэтому мы запланировали продолжение тренировок и после окончания проекта. Важной частью проекта является

обработка и передача опыта, наработанного за время его реализации, поэтому мы включили в план создание методических рекомендаций и мотивационного видеоролика.

В результате у нас получился следующий план:

1. Подготовка к старту проекта (приобретение оборудования, поиск площадки и специалистов, разработка детального плана с учетом возможностей партнеров, участников, организаторов, назначение точной даты и места первого базового курса): 1 августа – 30 августа.
2. Подготовка к первому базовому курсу (анонс в СМИ и на площадках в Интернете, поиск и набор участников и волонтеров, обучение волонтеров): 2 сентября – конец сентября.
3. Первый базовый курс: конкретные даты определяются во время пункта 1.
4. Еженедельные тренировки на суше и в бассейне.
5. Второй базовый курс: конец ноября.
6. Регулярные еженедельные тренировки.
7. Третий базовый курс: февраль.
8. Регулярные еженедельные тренировки.
9. Инклюзивные соревнования: апрель.
10. Регулярные еженедельные тренировки.
11. Четвертый базовый курс: май.
12. Регулярные еженедельные тренировки.
13. Глубинный лагерь: июль.
14. Резервный период для четвертого базового курса: сентябрь.
15. Регулярные еженедельные тренировки.
16. Обработка и оформление опыта в виде методических рекомендаций: октябрь-ноябрь.
17. Подготовка отчетности и закрытие проекта: ноябрь.

Это базовый план проекта, по ходу реализации он уточнялся и корректировался. Все изменения в плане важно фиксировать в доступном для организаторов месте, чтобы каждый имел доступ к актуальной информации.

Мероприятия из плана подробно описаны в соответствующих частях данной работы.

2.6. Поиск площадки с учетом выявленных потребностей целевой аудитории и плана мероприятий

Чтобы приступить к поиску площадки для проведения мероприятия, оргкомитету нужно определиться с требованиями к ней.

В первую очередь, нужно понять, какие этапы мероприятия будут проходить на площадке. Для этого сперва необходимо раздробить событие на функциональные части: обучение волонтеров, прибытие участников, регистрация, брифинг, питание, активности и так далее. Затем нужно определиться с продолжительностью и очередностью этих частей.

После этого необходимо сформулировать требования к месту проведения каждого этапа (например, для обучения волонтеров нужно помещение с 20 сидячими местами, в котором есть необходимое оборудование – маркерная доска, проектор и прочее; для сухой тренировки нужен зал с мягким напольным покрытием, способный вместить 20 человек, и т. д.). В этой фазе важно учесть особенности участников. К ним могут относиться, например, трудности с передвижением: нужны помещения, доступные для инвалидной коляски; необходимо учесть особенности ориентирования на площадке незрячих людей и т. д. К примеру, незрячему человеку невозможно без тактильного ориентира придерживаться нужного направления в толще воды, поэтому в бассейне мы использовали специально натянутую веревку (см. приложение 4.2).

Далее следует спланировать ход мероприятия. Важно решить, будет оно проходить в течение одного дня или нескольких дней. Необходимо подумать, целесообразно ли использовать разные площадки. К примеру, предварительное обучение волонтеров можно провести отдельно, питание тоже можно организовать в другом месте (кафе и т. п.). В случае, если планируется перемещение между площадками, нужно спланировать время на него и способ, которым оно будет осуществляться (опять же, с учетом особенностей участников).

Затем нужно определиться с оборудованием, необходимым на каждом этапе мероприятия (столы, стулья, освещение, звуковое оборудование, спортивный инвентарь и т. п.). При этом следует оценить, насколько критично важен каждый вид оборудования, например, нужны ли на обучении волонтеров столы, или же можно обойтись и без них. Такой подход позволит сделать требования к площадке более гибкими.

После этого нужно сформировать список подходящих для мероприятия площадок и проранжировать его по транспортной доступности (куда удобнее добираться участникам с учетом их особенностей).

После этого можно приступать к работе с площадками:

- Определить список лиц и организаций, с которыми необходимо договариваться о сотрудничестве (часто бывает, что требуется получить согласие не только управляющего, но и собственника площадки);
- Уточнить техническую возможность проведения этапов мероприятия на этой площадке (наличие и готовность нужных помещений, доступность площадки в нужные даты, возможность использовать на площадке необходимое оборудование и т. п.). Важно посетить площадку, осмотреть помещения, пройти по маршрутам перемещения участников. Часто это позволяет отметить слабые места (например, нестабильное интернет-соединение, неудобное расположение розеток, некомфортные лестницы).
- Проанализировать доступный опыт сотрудничества с данной площадкой в прошлом.

При поиске площадки желательно не останавливаться на первом подходящем варианте, а проработать весь список, чтобы в случае необходимости (коммунальная авария, изменения в календаре и т. п.) можно было быстро сменить площадку.

2.7. Общие собрания команды

Во время реализации проекта необходимо согласовывать множество организационных моментов (это как минимум форма, дата и время проведения различных мероприятий), формулировать локальные задачи и контролировать их решение, распределять роли, сверять ход процесса с контрольными показателями и ценностями участников. Также необходимо информировать участников о ходе мероприятия, их предстоящих действиях и будущих событиях. Оптимальной формой для данной работы, на наш взгляд, являются собрания. Кроме того, собрания позволяют усилить вовлеченность участников и организаторов.

Собрания могут быть очными (когда все собираются в каком-либо месте), онлайн (когда участники подключаются к встрече посредством видеоконференций и т. п.), а также комбинированными, когда несколько участников собираются в помещении, позволяющем остальным участникам подключиться удаленно.

Чтобы собрание прошло максимально эффективно, инициаторам необходимо ответить для себя на следующие вопросы:

- Каковы цели и задачи собрания? Какие проблемы оно должно решить?
- Кто должен присутствовать на собрании для решения этих проблем?
- Какую форму должно иметь собрание (мозговой штурм, фасилитационная сессия и т. п.)?
- Как должно выглядеть решение по итогам собрания? Это может быть план действий, распределение ролей и постановка дальнейших задач и так далее.

После того, как на эти вопросы получены ответы, можно приступать к организации собрания. Важно оповестить всех участников о месте и времени его проведения, а также проинформировать о его целях. При этом необходимо по возможности получить подтверждение того, что каждый участник планирует присутствовать на собрании.

Важно обеспечить надежную коммуникацию на встрече. Для этого нужно предусмотреть (при необходимости) сурдоперевод, субтитры во время конференц-связи, тифлокомментирование для незрячих, синхронный перевод для тех, кто не владеет языком, на котором проходит собрание. Необходимо обязательно протестировать технические средства.

Следует осознавать, что собрание расходует время участников, поэтому важно использовать это время оптимальным образом. Для этого нужно открыть собрание коротким выступлением, освещающим его цель, важность

вклада каждого участника для решения задачи. Также нужно рассказать, каким образом планируется достигнуть цели собрания, какая форма работы на нём предполагается. Затем нужно согласовать повестку и приступить к работе.

Важно следить за регламентом и повесткой собрания, чтобы можно было уложиться в поставленные временные рамки. Итогом должно быть оформленное решение, согласованное со всеми участниками собрания.

Иногда на собрании не удастся решить поставленный вопрос. В этом случае нужно выявить причины, по которым это невозможно сделать сейчас (недостаточная квалификация участников, отсутствие нужной информации и т. п.) и наметить пути преодоления этих затруднений (приглашение специалистов, сбор информации). Необходимо распределить роли для решения проблем и назначить следующую встречу на тот момент, к которому трудности уже будут устранены. Время, за которое их можно устранить, следует оценивать объективно.

При планировании мероприятий важно предусмотреть все собрания, необходимые для их реализации.

2.8. Работа с волонтерами: привлечение, обучение, контроль

Волонтеры – это люди, занимающиеся общественно-полезной деятельностью на безвозмездной основе. На некоторые роли в проекте оптимально привлекать именно их. Это дает возможность существенно расширить аудиторию проекта, а также более рационально использовать материальные и финансовые ресурсы проекта.

На этапе планирования важно оценить потребность в волонтерах, определить роли, которые они должны выполнять, и исходя из этого описать требования к их навыкам.

Например, мы выяснили, что для проведения базового обучающего курса нам необходимы:

- а) волонтеры, занимающиеся помощью участникам с прибытием на место обучения и тренировок;
- б) волонтеры, помогающие участникам во время теоретической части. Для неслышащих необходим человек, который пишет субтитры во время лекции. Для незрячих участников нужен человек, описывающий изображения. Также нужен тот, кто поможет перемещаться людям с трудностями передвижения.
- в) волонтеры, помогающие участникам во время практической части. По-прежнему нужен человек, титрующий инструктора для слабослышащих, необходимы помощники для незрячих людей и для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- г) волонтеры, оказывающие некоторым участникам помощь в душе и раздевалке до и после занятий на воде. Здесь важно учесть гендерные требования к волонтерам.

При этом для помощи участникам на воде важно, чтобы волонтеры сами могли уверенно на ней держаться, а также понимали суть требований инструктора. Лучше всего, чтобы волонтеры были опытными фридайверами.

Определившись с ролями и навыками волонтеров, нужно подумать, в каком месте можно найти людей с необходимыми навыками. В нашем случае это оказались любительские сообщества фридайверов. Мы заблаговременно разместили анонс нашего проекта на авторитетных в данном сообществе площадках. Он содержал описание ценностей и задач проекта, а также краткое изложение основных этапов его реализации. Мы рассказали,

на какие роли нам нужны волонтеры и в какие конкретные даты, указали контакты для связи.

Затем наступает очень важная фаза работы с волонтерами – фиксирование откликов. Нужно обязательно сохранять контакты откликнувшихся и записывать их основные мотивы для сотрудничества (кто-то хочет попробовать себя в новой роли, кому-то важно приобрести опыт взаимодействия с участниками из разных сообществ, кто-то хочет заполнить свой досуг).

Когда у нас есть список желающих, важно распределить роли с учетом не только навыков волонтеров, но и мотивов, которые привели их на проект. Важно, чтобы деятельность людей отвечала их запросу. В силу специфики волонтерства на каждое мероприятие планируется новая команда. Поэтому очень важно проводить постоянное обучение волонтеров предстоящей работе.

В обучении нужно предусмотреть следующие этапы:

- Знакомство волонтеров между собой и с организаторами проекта;
- Знакомство с планом мероприятия и с собственной ролью (детально описанной);
- Обучение специфическим навыкам, необходимым для успешного выполнения своей задачи. Например, если человеку предстоит помогать неслышащим участникам, нужно научить его этому, пригласить представителя с данной особенностью для практики, описать возможные трудности и пути их преодоления. Если волонтеру предстоит работать с людьми с проблемами опорно-двигательного аппарата, важно заранее ознакомить его со спецификой взаимодействия.

По возможности нужно провести обучение на площадке предстоящего мероприятия, чтобы волонтеры осмотрели место и впоследствии хорошо на нем ориентировались.

На обучении важно познакомить волонтеров с координатором, который будет обеспечивать взаимодействие и отвечать на вопросы во время проведения мероприятия. Необходимо создать и протестировать канал связи волонтеров между собой и с координатором во время мероприятия и при его подготовке (это может быть чат в мессенджере, радиосвязь и т. п.).

Во время мероприятия координатору важно контролировать выполнение волонтерами поставленных задач, следить за тем, чтобы задачи были посильны исполнителю, при необходимости привлекать дополнительных

волонтеров или заменять тех, кто испытывает трудности. При этом важно стараться сохранять у волонтеров позитивный настрой на дальнейшее сотрудничество.

В финале мероприятия необходимо публично отметить важность вклада волонтеров в его проведение и поблагодарить за помощь, а также пригласить на предстоящие события.

После окончания мероприятия важно собрать обратную связь от волонтеров, выявить, соответствовало ли оно их собственным ожиданиям. Нужно обязательно выяснить, что каждый из волонтеров считает ценным на этом мероприятии лично для себя; определить, какие были трудности и как они решались.

Отчет о прошедшем мероприятии (с описанием позитивной роли волонтеров) нужно обязательно разместить на площадке, которая обеспечила возможность их привлечь.

2.9. Подготовка и проведение базового обучающего курса для инклюзивной группы

На этапе разработки проекта мы пришли к решению, что обучать участников нужно по проверенной на практике и признанной в мире системе Molchanovs. Успешное прохождение обучения, подтвержденное признанным сертификатом, в будущем позволит участникам заниматься фридайвингом практически в любой стране мира при необходимости и даст им свободу выбора своего дальнейшего пути.

Мы сформировали оргкомитет для организации базового курса. В него вошли инструкторы, которым предстояло его проводить, и руководитель всего проекта. За полтора месяца до запланированного старта оргкомитет собрался очно и определил задачи, которые нужно решить для успешного проведения базового обучающего курса. Получился следующий список:

1. Сформировать список участников с описанием антропометрических параметров (размер ноги, размер одежды, особенности здоровья), чтобы можно было приступить к подготовке оборудования и поиску подходящей площадки, а также определиться с необходимой помощью волонтеров.
2. Договориться с площадкой для проведения обучающего курса с учетом возможностей и задач.
3. Сформировать список необходимых специалистов и ролей для волонтеров.
4. Сформировать детальный план базового обучающего курса с описанием ролей всех участников и указанием времени и места каждого этапа мероприятия.
5. Сформировать список волонтеров и определиться с местом и временем их обучения.
6. Провести базовый обучающий курс согласно детальному плану, разработанному в пункте 4.
7. Собрать и проанализировать обратную связь по ходу и итогам мероприятия.

Для каждого пункта необходимо определить ответственного исполнителя, а также дату и время, к которым эта задача должна быть решена. Нужно также найти способ связи, позволяющий участникам оргкомитета отслеживать ход решения задачи.

Далее мы рассмотрим, как решались задачи из этого списка.

Формирование списка участников

На этапе обсуждения было принято решение формировать состав участников таким образом, чтобы обеспечить максимально возможный эффект от взаимодействия между представителями сообществ, подверженных риску изоляции. Мы решили включать в группу не более 2 представителей из каждого целевого сообщества.

Чтобы пригласить участников, мы обратились к лидерам мнений в соответствующих сообществах с просьбой разместить наши приглашения в используемых этими сообществами информационных каналах со своими комментариями и рекомендациями. Это очень важно, так как в замкнутых сообществах очень настороженно относятся к информации извне, поэтому лучше, чтобы приглашение поступило от внутреннего представителя.

В приглашении мы указали основную информацию о проекте и фридайвинге, а также даты проведения курса и способ, которым можно связаться с организаторами. Мы записывали всех откликнувшихся, объясняя, что даже если у нас не получится взять их в первую группу обучающихся, они будут включены в следующие группы.

На этом этапе важно разъяснять требования к состоянию здоровья и специфику фридайвинга, чтобы сформировать у участников правильные ожидания от процесса.

В итоге мы составили список, в который входили по 2 представителя от каждой целевой группы: двое представителей от людей с проблемами зрения, двое представителей от людей с нарушениями слуха, двое преодолевающих зависимости, двое с социально значимыми заболеваниями и двое с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Список участников имел следующую форму:

- а) ФИО;
- б) Контактный телефон;
- в) Возраст;
- г) Рост;
- д) Размер одежды и ноги;
- е) Описание необходимой помощи.

В списке было двое резервных кандидатов на случай, если кто-то из основных не сможет принять участие.

Поиск площадки

После того, как сформировался список участников и стало понятно, какие у них есть физические ограничения, мы приступили к поиску площадки. Обучающий курс включает 3 основных части: теория (требует помещения для проведения лекции), занятие в сухом зале и занятие на воде.

Когда мы приступили к поиску площадки, выяснилось, что провести все части в одном месте нет возможности, поэтому лекционную часть мы запланировали на другой площадке.

Определившись с местом и заручившись согласием собственника, мы определили окончательные даты проведения курса. Это было невозможно сделать раньше, так как нужно было, чтобы площадка имела возможность нас принять.

Формирование списка необходимых специалистов и ролей волонтеров

В данный список вошли: два тренера-инструктора, врач для допуска участников к занятиям, фотограф-видеограф.

Также мы определились, какие волонтерские роли нам нужны на курсе:

- два человека, которые встречают участников, разъясняют ход предстоящего мероприятия и помогают на входе;
- человек, способный на лекции писать субтитры для слабослышащих участников;
- два человека разного пола для помощи в душе и раздевалке;
- четыре человека для помощи инструкторам на воде.

Проанализировав роли волонтеров, мы пришли к выводу что возможно обойтись помощью четырех человек.

Формирование детального плана обучающего курса

За две недели до назначенной даты мероприятия мы собрались очно оргкомитетом и расписали детальный план мероприятия с ролями участников:

17 сентября 2021года, 19:00 — общее собрание волонтеров по адресу: город Екатеринбург, ул. Челюскинцев, 29 (офис организации «Белая трость»), ведет Войцеховский М. Задачи — знакомство волонтеров, обучение. Тайминг — 2 часа.

18 сентября, 9:30 – открывается офис организации «Белая Трость», Войцеховский М. и два волонтера для встречи участников.
10:00 – общее собрание участников, регистрация, проверка медицинского допуска (врач), знакомство, открытие мероприятия Войцеховским.
Участвуют Мартынова Е., Аتماжитов В., два волонтера.
10:30–12:00 – теоретическая лекция, проводят Аتماжитов, Мартынова, волонтеры обеспечивают субтитры.
12:00–13:30 – обед и перемещение в бассейн (город Екатеринбург, Стачек, 3), участвуют волонтеры и Войцеховский.
13:30–14:30 – занятие в сухом зале, проводит Мартынова, участвуют два волонтера для помощи незрячим участникам.
14:30–16:30 – занятие на воде, проводят Аتماжитов и Мартынова, четыре волонтера обеспечивают помощь на воде.
16:30–17:00 – сбор оборудования, разъезд участников, Мартынова и четыре волонтера.

План для остальных дней расписывается таким же образом.

После создания детального плана важно продумать приемы, позволяющие усилить эффект от мероприятия в части создания опыта преодоления социальных барьеров. Важно так организовать работу, чтобы у каждого участника появился личный опыт взаимодействия с остальными. Например, мы создали общий чат и попросили каждого участника представиться в нем. Также мы предложили совместно решать доступные оргвопросы (к примеру, как добраться до места проведения мероприятия), стимулировали установление прямых контактов для взаимопомощи, поддерживали обсуждение различных вопросов в публичной области. Таким образом формировалось доверие и взаимодействие.

Важно собирать от каждого участника публичную и конфиденциальную обратную связь по ходу мероприятия и после его завершения, а также обрабатывать ее.

Кроме того, мы спланировали распределение участников по парам таким образом, чтобы их состав постоянно менялся и включал представителей различных социальных групп. Это требует внимания от организаторов, так как, по нашему опыту, люди из той или иной социальной группы часто стремятся создавать пары с понятными им участниками из той же группы. Важно все же поддерживать взаимодействие между представителями различных сообществ, давая им задания на совместную работу.

Работа с волонтерами

После создания детального плана мы приступили к формированию списка волонтеров. Мы разместили в сообществе фридайверов объявление с приглашением и описанием необходимых волонтерских ролей за две недели до события. Мы записывали всех откликнувшихся добровольцев с описанием их пожеланий и навыков, чтобы распределить роли более эффективно, и в итоге создали список волонтеров на мероприятие с описанием возможных ролей для каждого из них. В списке было несколько резервных кандидатов на случай, если кто-то не сможет принять участие. Затем мы создали общий чат для оперативной связи, анонсировали обучение и разъяснили его необходимость.

Для работы с волонтерами очень важно планировать и проводить обучение перед каждым мероприятием, так как это позволяет познакомиться с волонтерами очно, протестировать их способности к выполнению запланированных ролей и командной работе, познакомить между собой и с местом, на котором будет проходить мероприятие. Кроме того, необходимо ознакомить волонтеров с особенностями участников и обеспечить общее понимание целей и задач мероприятия, а также важность их роли для его успешного завершения.

Проведение мероприятия согласно плану

За два дня до старта курса оргкомитет проверил готовность всех этапов (оборудование, площадку, списки волонтеров и участников, прочее). На этом этапе при необходимости вносятся изменения в ход мероприятия или состав участников и планируются шаги для адаптации к изменениям.

Во время мероприятия нужно понимать, что в любой момент могут открыться ранее неизвестные обстоятельства. В таком случае по возможности нужно стараться вернуться к оригинальному плану либо адаптировать его к изменениям.

К примеру, за день до курса заболел наш инструктор, и понадобилось искать ему замену (на такой случай, как мы уже говорили выше, важно всегда иметь резервных кандидатов). За два дня несколько участников сообщили, что по различным причинам не смогут присоединиться к проекту. Нам пришлось искать им замену и соответствующим образом адаптировать оборудование и роли волонтеров.

Важно при появлении непредвиденных обстоятельств оценивать возможности их устранить, а в случае, если они непреодолимы — их влияние на ход и безопасность мероприятия. В соответствии с этой оценкой нужно принимать решение о дальнейшем ходе мероприятия, его переносе или отмене.

Сбор обратной связи и ее обработка

Это очень важная часть любого мероприятия, которая позволяет оценить, достигнуты ли желаемые результаты, проанализировать успешный и неудачный опыт. Обратную связь важно получить как на общем собрании, так и индивидуально у каждого участника.

2.10. Регулярные тренировки с учетом инклюзивных задач

На этапе создания проекта мы планировали, что по окончании базового обучающего курса желающие смогут присоединиться к уже существующим регулярным тренировкам, но это оказалось невозможным из-за ограничений по количеству участников на площадке. Понадобилось искать другую площадку и создавать новые группы. При этом важно было предусмотреть такой формат, чтобы участники могли продолжать тренироваться и после окончания проекта. Нужна была финансово устойчивая самостоятельная модель.

В итоге была создана группа для тренировок на суше и группа для занятий в бассейне.

Тренировки на суше

Под руководством опытного тренера участники осваивали комплекс упражнений, позволяющий развивать физические возможности организма, а также учились взаимодействовать друг с другом. При проведении тренировок важно было организовывать взаимопомощь внутри группы, поддерживать и стимулировать общение между участниками, учить их делиться впечатлениями и согласовывать совместные действия. Участие в тренировках на суше было открытым для всех желающих (не только для прошедших базовый курс по фридайвингу). Тренировки на суше были заложены в проект изначально.

Для того чтобы тренировки стали возможными, понадобилось:

- назначить определенные день/время для тренировки, чтобы участники могли подстроить свое расписание;
- найти помещение, отвечающее всем требованиям, и договориться о проведении регулярных тренировок в определенное время;
- создать канал связи для оперативного обмена информацией, подходящий для всех участников с учетом имеющихся ограничений (незрячие могут использовать не все программы, для незлышащих невозможно использование голосовых сообщений).

Как и ранее, важно следить, чтобы все участники взаимодействовали друг с другом, не замыкаясь на общении с кем-то одним.

За тридцать регулярных еженедельных занятий участники освоили комплекс упражнений, который они могли бы продолжать делать самостоятельно или присоединившись к другим группам.

Тренировки на воде

Так как изначально мы планировали, что участники проекта присоединятся к существующим группам, в проекте не было заложено финансирование данных занятий. Однако без них невозможно было бы решить основную задачу проекта – создание устойчивого инклюзивного фридайверского сообщества. Поэтому мы договорились о том, что участники будут оплачивать посещение бассейна из собственных средств. Тренерское и волонтерское сопровождение мы организовали силами сообщества.

Оптимальным по цене и условиям тренировок оказался бассейн в соседнем городе, что потребовало организации доставки участников. Это оказалось дополнительным инструментом для поддержания взаимодействия. Участники должны были распределиться по машинам таким образом, чтобы маршрут был оптимальным. На нескольких первых занятиях участников распределяли организаторы. Затем участники стали договариваться самостоятельно, а организаторы перешли в роль наблюдателей.

Во время тренировок нужно следить за тем, чтобы они не превращались в адаптивные, т. е. чтобы они были направлены на совершенствование всех участников, а не только людей из социально изолированных групп. Тренер должен обеспечить для каждого участника тренировки персональную программу, направленную на развитие. Также нужно помнить о важности взаимодействия между всеми участниками (чтобы на тренировке не формировались новые замкнутые группы). Поэтому необходимо давать совместные задания разным участникам, стимулировать общение и установление устойчивых связей. При этом общение должно продолжаться и за пределами тренировок: необходимо обсуждать в группах различные вопросы и следить за тем, чтобы это обсуждение проходило в уважительной для всех участников форме. Важно прорабатывать возражения и возникающие конфликты, чтобы проблемы во взаимоотношениях не накапливались.

Регулярные тренировки очень важны для формирования инклюзивной культуры, так как они проходят в течение продолжительного отрезка времени.

2.11. Подготовка и проведение инклюзивных соревнований по фридайвингу

Организация любого мероприятия начинается с формулирования задач, которые данное событие призвано решить. Поэтому еще на этапе обсуждения проекта мы собрались ядром команды и составили следующий список задач:

1. Демонстрация возможностей инклюзивного фридайвинга широкому кругу спортсменов-любителей и открытому обществу.
2. Формирование инклюзивной культуры взаимодействия в сообществе фридайверов.
3. Получение спортсменами из закрытых сообществ соревновательного опыта с максимально широким спектром соревнующихся.
4. Отбор участников на чемпионат Федерации фридайвинга России 2023 года.

Из поставленных задач стали ясны основные этапы подготовки:

- Выяснить требования к отборочным соревнованиям от Федерации фридайвинга России;
- Обеспечить соответствие требованиям к проведению отборочных соревнований от федерации фридайвинга России и законодательства РФ;
- Обеспечить площадку, соответствующую всем требованиям к данным соревнованиям;
- Сформировать команду участников, соответствующую уровню соревнований и задачам проекта;
- Обеспечить освещение события в СМИ;
- Подготовить необходимое количество волонтеров;
- Провести соревнования;
- Обработать результаты соревнований (опубликовать пост-релиз, проследить за откликом, собрать обратную связь).

Эта работа была проведена еще на этапе создания проекта, и по итогам стало ясно, что нужно приступать к подготовке соревнований сразу после того, как стартует проект. Поэтому оргкомитет соревнований функционировал с самого начала реализации проекта. Вначале в оргкомитет вошли только представители ядра команды, затем, по мере выявления потребностей, присоединялись необходимые специалисты.

Для того чтобы было проще следить за ходом подготовительных работ и фиксировать их результаты, мы создали в планировщике задач Trello соответствующую доску задач, назначили каждой ответственного исполнителя, определили сроки решения.

Например:

Задача: Выяснить требования к отборочным соревнованиям от Федерации фридайвинга России (до 1 сентября 2021 года), исполнитель – Аتماжитов В.

Этапы решения:

- Установить контакт с уполномоченным лицом в Федерации для взаимодействия по вопросам организации соревнований (Аتماжитов; до 10 августа 2021 года);
- Выяснить регламент подачи заявки на проведение соревнований в 2022 году (Аتماжитов; до 15 августа 2021 года);
- Выяснить требования от Федерации к площадке (Аتماжитов; до 15 августа 2021 года);
- Выяснить сроки подачи заявки на 2022 год (Аتماжитов; до 20 августа 2021 года);
- Создать календарный план подготовки к соревнованиям (Войцеховский; до 1 сентября 2021 года).

По мере решения задач итоги прикреплялись к их карточкам, чтобы в случае необходимости другой исполнитель мог продолжить работу.

К 1 сентября у нас был список требований к площадке от Федерации фридайвинга России и регламент подачи заявки, также мы установили устойчивую связь с уполномоченными лицами в Федерации. После этого можно было планировать дальнейшую подготовку.

Следующей задачей был поиск площадки, соответствующей требованиям Федерации, подходящей нашему проекту по требованиям доступности для маломобильных участников и свободной в необходимые даты.

Поиск площадки и согласование дат проведения со всеми сторонами (Федерация, оргкомитет, представители площадки) занимают много времени. Поэтому мы приступили к этой работе, как только согласовали с Федерацией саму возможность проведения соревнований.

В ходе поисков площадки выяснилось, что все 50-метровые бассейны в Екатеринбурге закрываются на год для реконструкции. Подходящий под требования бассейн обнаружился только в соседнем городе Заречном (54 км по трассе от Екатеринбурга). Мы проанализировали возможности по транспортировке участников и пришли к выводу, что нам по силам провести соревнования на данной площадке.

К 1 октября 2021 года у нас была согласована дата соревнований: 16–17 апреля 2022 года.

Параллельно мы начали изучать регламенты проведения соревнований от Федерации фридайвинга, чтобы оценить возможность проведения соревнований в необходимом нам формате. Обнаружилось, что есть протоколы, которые не смогут выполнить неслышащие участники. А также для ориентирования в толще воды во время нырка незрячими участниками нужна специально натянута веревка, не предусмотренная правилами. Мы обсудили ситуацию с представителями Федерации фридайвинга и инициировали работу по адаптации правил.

В течение октября-ноября мы адаптировали правила к особенностям наших соревнований, приняли принципиальные решения о формате стартов и разместили информацию о предстоящих соревнованиях на информационных ресурсах.

В течение декабря мы сформировали судейскую команду на соревнования.

К 1 января мы выяснили порядок взаимодействия с государственными органами для проведения нашего массового мероприятия и включили в календарный план все необходимые шаги для оповещения соответствующих служб.

К 15 января 2022 года мы сформировали детальный календарный план подготовки мероприятия с учетом проделанной подготовительной работы. Он включал в себя задачи, сроки, указание ответственных за исполнение, описание зависимостей между задачами.

Вот, например, план подготовки площадки:

1. Осмотреть площадку с участием руководства площадки, чтобы определить маршруты перемещения участников, технические возможности по подключению информационного оборудования, зоны размещения участников и организаторов. Аتماжитов В., Кочурова А., до 1 февраля 2022 года.
2. По итогам осмотра площадки определиться с размещением различных зон (стартовая зона, разминочная зона, зона для отдыха, зона для болельщиков, место регистрации, судейская зона и т. п.). Аتماжитов, до 5 февраля 2022 года.
3. По итогам осмотра сформировать список оборудования, которое есть на площадке, и оборудования, которое мы должны подготовить самостоятельно. Аتماжитов, Кочурова, до 5 февраля 2022 года.

4. Определить пути приобретения каждого пункта из списка и его приблизительную стоимость. Кочурова, до 10 февраля 2022 года.
5. Определиться с размещением информационного материала (указатели, афиши, баннеры); создать информационные материалы и согласовать их размещение. Кочурова, до 15 марта 2022 года.
6. Организовать собрание с участием управляющего площадкой, согласовать работу организаторов с работой персонала площадки (открытие доступа в необходимые зоны, определение санитарных требований по нахождению в различных зонах, план совместной подготовки: обучение персонала, если необходимо, обучение волонтеров на площадке). Войцеховский, Аتماжитов, Кочурова, до 1 апреля 2022 года.
7. Составить детальный план подготовки площадки к мероприятию: откуда доставлять оборудование, кто занимается доставкой и монтажом, демонтажом оборудования, кто следит за его сохранностью и готовностью. Аتماжитов, до 15 апреля 2022.

Примерно такой план был составлен для всех направлений подготовки:

- Работа с СМИ и информационными площадками (какую информацию и когда размещать, с кем контактировать, каковы основные тезисы и прочее);
- Транспортное обеспечение и размещение иногородних участников;
- Поиск и подготовка волонтеров;
- Работа с участниками (привлечение, регистрация, необходимое сопровождение во время соревнований);
- Взаимодействие с государственными органами (когда и какие уведомления подавать, кто отвечает на запросы и т. п.).

По мере подготовки необходимо записывать все возникающие вопросы в доступном для всех организаторов месте, определять дату и способ их разрешения и закреплять ответственного. К примеру, во время подготовки мы обнаружили, что рядом с бассейном нет точек общественного питания. Понадобилось организовывать питание на площадке самостоятельно.

В результате мы провели инклюзивные соревнования, на которых за два соревновательных дня выступили в общем для всех порядке атлеты из всех целевых групп проекта:

- представители изолированных сообществ (неслышащие, незрячие, участники с нарушением опорно-двигательного аппарата и с ВИЧ);
- спортсмены-любители;
- звезды фридайвинга мирового уровня.

Это позволило создать атмосферу общего спортивного праздника и продемонстрировать потенциал инклюзии широкому сообществу.

2.12. Организация выездного лагеря и глубинного курса

Задачей данного этапа являлось формирование устойчивого навыка организации совместного проживания у участников проекта, а также знакомство с фридайвингом в естественных условиях.

Так как фридайвинг в естественных водоемах сопряжен с различными рисками, было решено привлекать в лагерь участников, прошедших базовый курс в бассейне и имеющих навык взаимодействия на воде.

Проанализировав опыт прошлых лет, календарь других фридайверских событий и статистику по погодным условиям в различные летние месяцы, мы выбрали для выезда в лагерь 25–29 июля 2022 года.

1 мая 2022 года мы анонсировали даты проведения лагеря и его основные задачи, а также собрали оргкомитет.

К 1 июня 2022 года мы сформировали список участников и приступили к поиску площадки с учетом ограничений мобильности.

Мы выбрали для проведения лагеря базу «Глубина» (карьер Лазурный), так как на ее площадке была возможность разместиться в палатках, имелись помещения для собраний и обучения, а также инфраструктура для безопасного ныряния.

Места на базе мы зарезервировали заранее, чтобы они не оказались заняты в планируемые даты.

К 15 июня мы сформировали список необходимого оборудования. Он включал в себя 2 части. Первая часть — это инвентарь, который готовят организаторы (специализированное оборудование для ныряния, обучения, общее туристическое снаряжение). Вторая часть — это список вещей, которые участники должны взять с собой:

- одежда на 5 дней для пребывания на открытом воздухе (обязательно теплые вещи и защита от дождя);
- спальный мешок;
- средства личной гигиены;
- индивидуальная посуда (миска, ложка, кружка);
- лекарства, необходимые участнику в этот период.

Необходимо контролировать объем и состав вещей, которые берут участники, чтобы никто не забыл ничего важного.

Так как задачей было сформировать навык бытового взаимодействия, было решено привлекать к организации лагеря участников. Была создана группа в мессенджере «Телеграм», где обсуждалась программа на время пребывания в лагере, формировалось меню, решались бытовые вопросы и анонсировалось снаряжение, которое участникам нужно было подготовить самостоятельно.

Необходимо следить, чтобы все участники высказывались во время обсуждения важных вопросов. Это важная часть работы, которая позволяет участникам приобрести опыт организации мероприятия, оценить объем подготовки и использовать приобретенные навыки в дальнейшем, а также формирует взаимодействие внутри группы. Также желательно во время подготовки давать задания, которые участники должны выполнить в составе группы, самостоятельно согласовывая действия между собой. В таких заданиях важно наладить контроль их выполнения, но таким образом, чтобы не терялась свобода решений для выполняющих. Например, если задание требует много времени для выполнения, необходимо назначить контрольные точки.

В рамках этой задачи составление меню, расчет количества необходимых продуктов и их закупку мы поручили нашим участникам под контролем организаторов. Важно, чтобы такие задачи соответствовали квалификации и возможностям исполнителей. Поэтому в группу, ответственную за питание, мы включили четверых участников: недавно потерявшего зрение шеф-повара, участницу с рассеянным склерозом, обладающую квалификацией экономиста, и двух участников с ВИЧ, у которых был личный транспорт.

Меню очень важно согласовывать со всеми участниками лагеря, так как у людей часто бывают ограничения по питанию, а лагерь расположен далеко от населенных пунктов. Согласование меню включает в себя письменный опрос всех участников по следующим аспектам:

- Какие продукты вы не можете есть по состоянию здоровья?
- Что вы не едите по своим убеждениям или по ограничениям режима?
- Какие блюда вам не нравятся по вкусовым предпочтениям?

Опрос должен быть коротким, чтобы все могли быстро ответить. Ответственные за питание должны разъяснить важность участия в нем всех выезжающих. Меню формируется уже после сбора ответов. Возможно, понадобится предусматривать специальное питание для отдельных участников.

Во время обсуждения программы лагеря было внесено предложение провести на нем обучающий глубинный курс по системе Molchanovs. Мы согласовали это предложение с нашим грантодателем и затем включили его в программу лагеря.

1 июля мы определили роли волонтеров и разместили в сообществе фридайверов-любителей призыв поучаствовать в мероприятии с описанием ролей. Важно отметить, что, поскольку занятия в открытом водоеме являются более трудными, чем занятия в бассейне, нам были нужны волонтеры с определенной квалификацией. Это должны были быть люди, которые уже являются ассистентами инструктора по фридайвингу и планируют стать инструкторами в будущем. Мы приняли решение, что в группе у одного тренера может одновременно заниматься до трех участников, причем в паре с каждым из участников всегда занимается волонтер-ассистент. 10 июля мы сформировали список волонтеров.

15 июля в результате длительного обсуждения со всеми участниками мы утвердили следующий план лагеря:

- 25.07.2022

8:00 – выезд из Екатеринбурга от офиса «Белая трость».

10:30 – общий сбор, инструктаж, вводная лекция глубинного курса по фридайвингу, ответственный – Аتماжитов В.

12:00 – обед.

13:30 – разминка дыхательная, Мартынова Е..

14:30 – занятие на воде, Аتماжитов, Мартынова.

18:00 – ужин.

19:00 – установка лагеря, подготовка к ночлегу.

21:00 – подведение итогов дня, разбор вопросов, свободное общение.

- 26.07.2022

7:30 – подъем.

8:00 – йога, Мартынова.

9:30 – завтрак.

10:30 – теоретическая лекция, Аتماжитов, Мартынова.

12:30 – обед.

14:00 – разминка, затем практические занятия на глубине, Аتماжитов, Мартынова.

18:30 – ужин

20:00 – разбор итогов дня, ответы на вопросы.

- 27.07.2022 (выходной день)

8:30 – подъем.

9:00 – утренняя зарядка.

9:30 – завтрак.

10:30 – радиальный поход вокруг водоема, осмотр местности.

14:00 – обед.

15:00 – свободное время (купание, загорание, катание на водных снарядах).

19:00 – обед.

21:00 – общий сбор, обсуждение итогов дня, инструктаж на следующий день.

- 28.07 2022

7:30 – подъем.

8:00 – йога, Мартынова.

9:30 – завтрак.

10:30 – теоретическая лекция, Аتماжитов, Мартынова.

12:30 – обед

14:00 – дыхательная разминка и практические занятия на глубине, Аتماжитов, Мартынова.

18:30 – ужин.

21:00 – сбор вокруг костра, обсуждение итогов, общение.

- 29.07.2022

7:30 – подъем.

8:00 – йога, Мартынова.

9:30 – завтрак.

10:30 – теоретическая лекция Аتماжитов, Мартынова.

12:30 – обед.

14:00 – разминка и практическое занятие на глубине, Аتماжитов, Мартынова.

17:30 – ужин.

19:00 – сборы выезд из лагеря.

Сразу после прибытия на место важно провести общее собрание: познакомить участников между собой, распределить бытовые обязанности (приготовление пищи, уборка территории, дежурство и прочее). Также необходимо познакомить участников с местностью.

При распределении обязанностей в лагере важно следить, чтобы они были посильны и выполнялись смешанными группами.

Во время проведения лагеря мы старались выстраивать взаимодействие с другими группами, присутствующими на базе. В результате нам удалось

познакомить с проектом множество людей из разных регионов и наметить пути развития наших идей в дальнейшем.

В итоге нам удалось создать устойчивое сообщество единомышленников, включающее в себя множество людей из очень разных социальных групп.

2.13. Анализ результатов

Анализ — это очень важная часть данного проекта, которая позволяет:

- выявить факторы, способствующие успешному достижению целей;
- обнаружить незапланированные эффекты, которые можно использовать в дальнейшем;
- определить и попытаться нейтрализовать негативные факторы.

Мы понимали, что ошибки и непредвиденные обстоятельства неизбежны, поэтому изначально проводили работу по снижению их негативного влияния на ход проекта. Для этого мы консультировались с людьми, имеющими опыт проведения различных мероприятий, планировали резервное время на подготовку, составляли список запасных площадок, участников и волонтеров.

Итак, разберем итоги проекта сперва поэтапно, затем в целом.

Проанализируем трудности, с которыми мы сталкивались, и пути их решения.

Разработка проекта

Изначально мы собирались стартовать 1 мая 2021 года, но в силу различных не зависящих от нас причин начало было перенесено на 1 августа. Это существенно повлияло на порядок мероприятий: в первом варианте плана летний выездной лагерь предполагался в начале проекта, на нём должно было произойти близкое знакомство участников между собой и формирование командной атмосферы. В результате адаптации плана выездной лагерь стал финальным мероприятием проекта, своеобразным подведением итогов, и дополнился глубинным обучающим курсом для успешно прошедших остальные этапы проекта. Сейчас мы считаем, что это было удачное решение.

Подготовка площадки и оборудования, составление детального плана проекта

Благодаря тому, что начало проекта сместилось на 3 месяца, мы поняли, что нужно предусматривать резервные варианты и запас времени. В дальнейшем это позволило нам довольно точно придерживаться календарного плана проекта, несмотря на множество непредвиденных событий (например, закрытие на реконструкцию всех 50-метровых бассейнов в Екатеринбурге).

Базовые обучающие курсы

Мы убедили инструкторов в возможности и необходимости проводить базовые обучающие курсы в максимально инклюзивном составе, то есть с участием в них представителей всех целевых групп. Хотя с точки зрения

спортивной эффективности было бы удобнее объединить группы по физическим принципам (по уровню базовой подготовки, по схожим проблемам со здоровьем и т. п.), нам удалось обнаружить ценность инклюзивных групп для подготовки нормотипичных атлетов и начать использовать эти эффекты в повседневной работе тренеров.

Наличие в группе атлетов из различных сообществ, в том числе с ОВЗ, позволило остальным фридайверам найти новые смыслы в своем увлечении, отойти от идеи соревновательного начала в спорте. Сформировалась установка на соревнование с самим собой, а не с остальными, то есть на улучшение собственного результата. Многие нормотипичные участники проекта улучшили показатели прошлого года.

Отметим, что инклюзивные базовые курсы позволили инструкторам нарастить уверенность в своих методиках и приобрести уникальный опыт.

В результате четырёх базовых курсов мы пришли к выводу, что в коммерческие группы вполне можно включать представителей из наших целевых групп (при предварительной подготовке оборудования и способов коммуникации), и при этом эффективность курса возрастает.

Для оценки влияния базового курса на участников мы провели предварительный опрос с целью выявить задачи, которые ставят перед собой участники, и причины, побудившие их прийти в проект. Затем, после базового курса, мы снова опросили всех, кто принимал участие: тренеров, волонтеров, представителей целевых групп.

В результате мы обнаружили, что многие отмечали неожиданные для себя позитивные изменения в восприятии возможностей своего организма, а также удовлетворение от взаимодействия с новыми людьми.

Ожидаемо, что не все из прошедших базовые обучающие курсы продолжили систематические занятия фридайвингом, однако более половины участников нашли для себя регулярную физическую активность: бег, йога, тренажерный зал, плавание.

Базовые курсы подразумевают достаточно интенсивное обучение на протяжении четырех дней, и это оказалось непростым для некоторых из наших участников. Возможно, в дальнейшем нужно делать презентационные одно- или двухдневные мастер-классы, чтобы дать участникам возможность познакомиться с потенциалом фридайвинга без полного обучения.

Регулярные тренировки

Мы планировали, что сможем включить наших участников в уже существующие группы по фридайвингу, но это оказалось невозможным, и тренировки понадобилось организовывать отдельно. Так как финансирование на это не было предусмотрено, мы нашли иную организационную модель, при которой за вход в бассейн участники платят самостоятельно, а тренерское и волонтерское сопровождение обеспечивается силами сообщества. В результате удалось создать финансово устойчивую модель для регулярных тренировок, которая продолжает функционировать после окончания проекта.

Удачной находкой проекта были предусмотренные заранее тренировки на суше, которые позволили за 30 занятий обучить участников основам йоги, адаптированной под их возможности с учетом специфики фридайвинга. Причем на тренировки на суше мы приглашали всех желающих, поэтому в них смогли принять участие и те, кто в силу различных причин не мог заниматься в бассейне. Это существенно расширило охват аудитории.

Соревнования по инклюзивному фридайвингу

Благодаря тому, что у нас было достаточно времени для подготовки, мы смогли провести крупные соревнования, в которых приняли участие представители Свердловской, Челябинской, Тюменской, Московской областей, Пермского края. Удалось организовать адаптацию правил, позволившую включить соревнования в календарь отборочных соревнований на чемпионат России от Федерации фридайвинга. Это обеспечило высокий спортивный уровень участников.

В наших соревнованиях в общих стартах принимали участие как звезды фридайвинга, так и начинающие атлеты, что оказалось дополнительной мотивацией для всех. Опытным спортсменам было достаточно тяжело выходить на старт одновременно с людьми с ОВЗ, так как для последних обычно проводятся отдельные соревнования. Но благодаря возникшей инклюзивной культуре обладатель серебряной медали Чемпионата мира по фридайвингу 2021 года Дмитрий Сметанкин на соревнованиях установил свой персональный рекорд (256 м) в дисциплине «Динамическое апноэ в моноласте».

Особо необходимо отметить, что благодаря регулярному участию волонтеров проекта в обучающих курсах и тренировках, на соревнованиях все судьи,

зрители и участники отметили слаженную волонтерскую работу. Это обеспечило участникам высокий уровень безопасности и комфорта.

Благодаря соревнованиям о проекте узнали все интересующиеся фридайвингом в России. Была осознана необходимость работы в данном направлении на уровне Федерации фридайвинга, и в результате появился комитет по парафридайвингу, в который вошел представитель нашей команды – Михаил Войцеховский.

Выездной глубинный лагерь

Большим риском для данного этапа были погодные условия, так как лагерь проводился на открытом водоеме. Однако благодаря обработке погодной статистики удалось выбрать даты, позволившие провести мероприятие в достаточно комфортных условиях.

Большой находкой оказалась необходимость бытового взаимодействия (установка лагеря, организация дежурства, совместное приготовление еды и прочие вопросы). Необходимость в общении на самые базовые темы окончательно закрепило взаимопонимание в коллективе.

Нырание в открытой воде позволило обеспечить дальнейшее развитие способностей участников и показать еще один путь в спорте.

В итоге глубинного лагеря сформировались устойчивые связи всех присутствовавших. Участники начали организовывать другие мероприятия за рамками проекта на базе созданной инклюзивной культуры: кулинарный клуб, походы в горы, экскурсии и так далее.

Отдельно хочется упомянуть качественное взаимодействие с благотворительным фондом Владимира Потанина, которое позволило оперативно вносить в проект изменения, диктуемые стремительно изменяющейся обстановкой в стране и мире.

В проекте приняло участие 42 представителя социальных групп, подверженных риску изоляции, свыше 50 волонтеров, множество зрителей и наблюдателей.

На настоящий момент продолжается укрепление и развитие инклюзивной культуры в вовлеченных во взаимодействие в результате проекта сообществах. Об этом можно судить по аккаунтам наших участников в социальных сетях и по регулярным совместным мероприятиям.

3. Список использованной литературы

- [Molchanovs Обучение фридайвингу](#)
- [Обучение фридайвингу людей с ограниченными зрительными возможностями](#)
- [Модели понимания инвалидности](#)
- [Новый императив для бизнеса. Как инклюзия помогает компаниям эффективнее работать и менять социум](#)

4. Приложения

Приложение 4.1. Партнеры и участники проекта

Войцеховский Михаил Владимирович, создатель и руководитель проекта, сооснователь АНО «Белая трость», misha52527@gmail.com

Мартынова Елена Петровна, сертифицированный инструктор по фридайвингу AIDA (International Association for the Development of Apnea) с 2017 года, инструктор Хатха-Йоги и Йогатерапии, инструктор раннего плавания Watsu Sensory Baby Swimming, martngar@mail.ru.

Атмажитов Всеволод Михайлович, сертифицированный инструктор системы Molchanovs W3I, судья AIDA, призер международных глубинных и бассейновых соревнований по фридайвингу, организатор бассейновых соревнований по фридайвингу, evs343@ya.ru.

Джемилева Татьяна Игоревна, фото- и видеосъемка, tatyanadzemileva@gmail.com

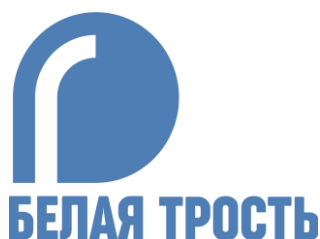
Кочурова Анастасия Юрьевна, административная работа, организация соревнований, ya-jarptica@yandex.ru

Благотворительный фонд Владимира Потанина, программа «Сила спорта», <https://fondpotanin.ru/activity/sila-sporta/>

АНО развития общественно полезной активности «Белая трость», <https://extrability.org/>

Клуб фридайвинга и плавания «Аквилибриум», <https://www.aqualibrium.ru/>

Ассоциация фридайверов «Федерация фридайвинга», <https://freediving.ru/>



Приложение 4.2. Веревка для тактильного ориентира незрячих участников в бассейне и способ ее крепления

