



## Mergullo inclusivo

*Gonzalo Pérez Barreiro*

Cada vez é máis común que os deportes e actividades recreativas se abran a todo tipo de participantes, sen discriminación de idade, sexo ou discapacidade. E isto tamén é o que está a ocorrer no mundo do mergullo, coa auxe do chamado mergullo adaptado ou mergullo inclusivo.



Na actualidade, a partir dos 8 anos pódese practicar mergullo con escafandra baixo diversas condicións, e iso permítenos achegar aos nenos e nenas a un mundo que lles fascina e os motiva, como quedou de manifesto no último bautismo solidario celebrado no pasado Nadal na piscina de Bueu.

Desde Bueu, hai anos que o Club de Mergullo Ons organiza diversas actividades de descubrimento do mergullo orientado a un público infantil e xuvenil, á vez que colabora con outras entidades para facilitar que persoas con diversas discapacidades poidan experimentalo. Desde un punto de vista deportivo-recreativo, o mundo acuático é un mundo de calma, paz e tranquilidade e mergullando, sentímonos libres de movementos, de tensións, de pensamentos e preocupacións. A contorna acuática ofrécenos grandes beneficios físicos e psicolóxicos que todos podemos experimentar. Liberarse e deixarse levar pola ingravidez, é unha experiencia única que nos produce novas sensacións e emocións.





Doutra banda, mediante o mergullo inclusivo con escafandra autónoma e baixo a directa supervisión de persoal formado niso, os participantes con diversas capacidades poden practicar o mergullo coa máxima seguridade.



A auga axuda a fortalecer a musculatura e mellorar a psicomotricidade, pois exerce unha resistencia natural á vez que serve de soporte, co cal se poden experimentar novos movementos e tonificarse de maneira integral, axudando a manterse en boa forma. Na planificación das actividades de mergullo inclusivo é necesario adaptar a metodoloxía habitual do mergullo ás especiais características dos par-

ticipantes, expondo a actividade física como un xogo na auga. Desta maneira practican dunha forma amena e lúdica, progresando gradualmente dependendo das súas capacidades individuais.



Grazas á metodoloxía adaptada, o participante pode practicar unha modalidade deportiva que lle resulta gratificante e enriquecedora, pondo en xogo as súas estruturas emocionais, mentais e motrices, incorporando o mergullo como parte das súas experiencias e a súa vida. E non hai maior satisfacción para os que colaboramos nestas actividades, que ver as caras dos participantes cando rematan e o seu desexo de repetir e de avanzar. Por iso animamos ás persoas e entidades interesadas a contactarnos, pois seguiremos organizando bautismos infantís e xornadas de mergullo inclusivo.

