Pedote sospende lÃ¢Â€Â™attivitÃƒÂ e rimanda il varo
La vela nella realtÃƒÂ
Inviato da : RedHunter
Pubblicato il : 15/5/2020 17:10:24

Il progetto VendÃƒÂ©e Globe di Giancarlo Pedote si basa sul concetto di 4PEOPLE, un valore condiviso con gli sponsor Prysmian Group e Electriciens sans frontiÃƒÂ¨res. Questo concetto si riassume bene nell'affermazione di HervÃƒÂ© Gouyet, presidente di Electriciens sans frontiÃƒÂ¨res (Elettrici senza frontiere in Italia): Ã¢Â€ÂœSiamo tre attori in missione: condividere le nostre energie per aiutare gli altriÃ¢Â€Â•, chi ha bisogno, ad avere accesso allÃ¢Â€Â™energia elettrica.

LÃ¢Â€Â™energia elettrica ÃƒÂ¨ una risorsa piÃƒÂ¹ importante di quello normalmente siamo propensi ad ammettere: la luce che la notte illumina le strade dando sicurezza a chi le utilizza; la corrente elettrica che ci permette di utilizzare gli elettrodomestici che ci aiutano nei lavori di casa; i computer e i cellulari che ci permettono di lavorare o restare in contatto con i nosrtri cari; lÃ¢Â€Â™elettricitÃƒÂ per gli strumenti medici e per la santificazione degli ambienti. In questo periodo ÃƒÂ¨ piu facile rendersene conto: basta pensare a quanto sia fondamentale l'energia elettrica negli ospedali, per chi ha bisogno di essi. E per tutti noi, quando restiamo a casa. ÃƒÂˆ la riflessione di partenza di Giancarlo Pedote, skipper dell'IMOCA Prysmian Group, il quale, confinato a casa come tutti in questo periodo, continua a prepararsi per il VendÃƒÂ©e Globe.

Ã‚Â« Essere 4PEOPLE, per me e i miei sponsor, ÃƒÂ¨ innanzitutto essere solidali con le persone che hanno bisogno. Di energia e acqua potabile, obiettivo principale dell'ONG Electriciens sans frontiÃƒÂ¨res che Prysmian Group ha invitato a salire a bordo con noi in questa campagna VendÃƒÂ©e Globe; ma anche bisogno di protezione. Tutti abbiamo bisogno

di proteggerci e di proteggere i nostri cari, ogni giorno e ancor piÃƒÂ¹ in questo periodo. Periodo in cui protezione significa seguire le disposizioni e prendere tutte le precauzioni. Per questo, come giÃƒÂ dichiarato, Io resto a casa Ã‚Â».
Io resto a casa, non significa smettere di vivere. E neanche smettere di allenarsi.

Il confinamento ÃƒÂ¨ sicuramente un'esperienza nuova per la maggior parte delle persone. Trovarsi a vivere in uno spazio ridotto, seppur il proprio, con una limitazione della propria libertÃƒÂ , in balia delle preoccupazioni... per se stessi, per la propria salute, per la propria economia, per i propri cari. ÃƒÂˆ una situazione a cui le persone non sono abituate, che ha e che avrÃƒÂ delle conseguenze che scopriremo tutti insieme.

Ã‚Â« In questo momento denso di comunicazioni e riflessioni, forse vale la pena fermarsi e osservare. Osservare le proprie reazioni, emozioni, pensieri. Per conoscersi meglio e imparare qualcosa di piÃƒÂ¹ su noi stessi e su chi vive insieme a noi", riflette Giancarlo Pedote. "Nel mio caso il confinamento significa soprattutto dover imparare a continuare la preparazione per il VendÃƒÂ©e Globe in presenza costante dei bambini. Non ÃƒÂ¨ semplice mantenere costante il livello di produttivitÃƒÂ e nello stesso tempo essere a disposizione dei bambini che, giustamente, hanno bisogno dei genitori Ã‚Â».
I diversi lavori di preparazione al VendÃƒÂ©e Globe

Prepararsi per il VendÃƒÂ©e Globe implica anche tanto lavoro alla scrivania: lo studio della meteo, dei software di navigazione e delle istruzioni e dei percorsi di regata; il lavoro di organizzazione (dei file di verifica dei pezzi, dei file operazionali e di pianificazione...). Questi studi possono essere fatti anche a casa.

C'ÃƒÂ¨ poi tutto il lavoro di "preparazione del quotidiano": lÃ¢Â€Â™alimentazione a bordo, per il quale ÃƒÂ¨ necessario prepararsi con largo anticipo; la preparazione dellÃ¢Â€Â™abbigliamento, anchÃ¢Â€Â™esso da sperimentare... una serie di temi sui quali ÃƒÂ¨ possibile continuare a lavorare, temi che spesso, purtroppo, rischiano di essere accantonati per privilegiare le prioritÃƒÂ legate allÃ¢Â€Â™imbarcazione.

Altri lavori, invece, possono essere adattati per continuare ad essere fatti anche da casa: lÃ¢Â€Â™allenamento fisico, ad esempio, sicuramente va adattato. Le sessioni di allenamento in piscina e corsa di gruppo lasciano spazio ad allenamenti di rafforzamento muscolare in garage o nel salotto di casa, o sessioni di cardio e HIIT studiate per essere fatte sul posto o quasi.

Anche le riunioni con il team, gli sponsor e i collaboratori, possono essere mantenute, ma diventano virtuali...

Ã‚Â« LÃ¢Â€Â™altra sera ho fatto una riunione aperitivo in video call con il mio preparatore mentale e il mio chinesiologo, con i quali sono anche amico. Abbiamo parlato di questa pandemia, della necessitÃƒÂ di proteggere se stessi e gli altri con rispetto, buon senso, sistemi semplici e naturali per stimolare le proprie difese immunitarie. Soprattutto abbiamo parlato dell'importanza di mantenere un pensiero positivo, di combattere sia lÃ¢Â€Â˜indifferenza sia il panico.In questo momento di confinamento, il nostro stato

dÃ¢Â€Â™animo non cambierÃƒÂ la realtÃƒÂ delle cose, non influenzerÃƒÂ il decorso della pandemia. LÃ¢Â€Â™unica cosa che possiamo fare ÃƒÂ¨ cercare di essere tutti di aiuto e mantenere le nostre menti positive. A casa abbiamo fatto un cartello di divieto di entrare, e lo abbiamo messo nella porta di uscita, con uno smily perchÃƒÂ© non ÃƒÂ¨ un divieto cattivo: ÃƒÂ¨ un divieto che fa bene a noi stessi e al mondo. Un divieto 4PEOPLE Ã‚Â», racconta Giancarlo Pedote.

Ã‚Â« Aspettiamo che questa situazione si risolva, reagendo per quanto possiamo in maniera propositiva; cerchiamo di aiutare medici, infermieri, farmacisti rispettando le regole e mantenendoci sempre positivi, tutti uniti come un team, cosÃƒÂ¬ che quando usciremo dal sistema depressionario, potremo ritornare a navigare piÃƒÂ¹ forti e sereni di prima. Che sia per il VendÃƒÂ©e Globe 2020 o per il VendÃƒÂ©e Globe che ÃƒÂ¨ la vita di ognuno di noi. Intanto Io resto a casa e mi preparo Ã‚Â».