



Smernice za ŠPORT IN REKREACIJO INVALIDOV

EQUITY 
equal possibilities





Smernice za ŠPORT IN REKREACIJO INVALIDOV

Branko Mihorko, Boro Štrumbej, Jana Čander, Maja Cimerman Sitar

EU program:

Operativni program Slovenija - Avstrija 2007-2013

EU projekt:

Equity, enakost invalidov v obmejnem območju Avstrijske Štajerske, Pomurja in Podravja

Avtorji:

Branko Mihorko, Boro Štrumbej, Jana Čander, Maja Cimerman Sitar

Izdal in založil:

Društvo vojnih invalidov Maribor

Oblikovanje in tisk:

3 ideje, kreativne realizacije, d.o.o.

Naklada: 2000

Maribor, februar 2014

Avtorske pravice ima Društvo vojnih invalidov Maribor

Kazalo

1. Šport invalidov kot priložnost za vse	4
2. Izhodišča	7
3. Smernice za šport invalidov	9
4. Nekaj posebnosti športa invalidov	21
5. Športni objekti brez ovir	27
6. Prednosti dobre organizacije in način organiziranja športa invalidov	32
7. Financiranje športa invalidov na lokalni ravni	35
8. Namesto zaključka trije primeri integrativnega športa	39
9. Koristne povezave	45

1. Šport invalidov kot priložnost za vse

Inkluzija oziroma integracija invalidov v program ponudnika športa in rekreacije pomeni spoštovanje in skrb tega ponudnika do svojega okolja in vseh njegovih prebivalcev. Šport ne sme biti ekskluzivna pravica določene družbene skupine, pač pa priložnost za vse, da se skozi gibanje ali miselne aktivnosti razvijajo glede na svoje zmožnosti. Predstavljati mora prostor socialne vključenosti, enakopravnosti in razvoja vsakega člana družbe, pa naj se želi ukvarjati z vrhunskim športom ali športno rekreacijo.



Vključenost športnikov invalidov v društvo pomaga premagovati predsodke in strahove pred to populacijo, ki so predvsem posledica nepoznavanja življenja invalidov zaradi njihove socialne izoliranosti, kar velja tako za otroke kot tudi odrasle. Spodbuja tudi medsebojno druženje in spoznavanje na društvenih prireditvah, kar pomeni polnopravno socializacijo invalidov. Za društvo oziroma ponudnika športa in rekreacije to v končni fazi pomeni boljšo podobo v okolju v katerem se nahaja, saj preko raznovrstnosti programov skrbi za dobrobit celotne populacije.

Integracija športnikov invalidov in priznavanje vseh statusnih pravic, ki jih imajo sicer športniki z različnimi vrstami športne kategorizacije, lahko pomeni za društva tudi priložnost, da na državni ravni in v lokalnem okolju pridobijo finančna sredstva, tako za vrhunske športnike invalide, kakor tudi na področju množičnosti, vendar samo, če imajo programe namenjene posebej invalidom. Pri tem še zmeraj obstaja tako možnost ustanavljanja športnih invalidskih društev z raznovrstnimi programi, kakor tudi vključevanje posameznikov invalidov v športna društva, kjer vadijo skupaj z ostalimi člani športnega društva, ki niso invalidi. Pri tem je potrebno vsakič iskati rešitve, ki se najbolj optimalno prilagajajo sistemu financiranja na državnem in lokalnem nivoju. Mnogokrat rešitev predstavlja ustanavljanje konzorcijev, ki omogočajo večjo številčnost ne glede na različne programe in vrste invalidnosti. Takšni konzorciji tudi povečajo sodelovanje različnih invalidskih in športnih organizacij na področju športa.

Tak pristop prav tako pomeni večji oziroma boljši dostop do medijskega prostora in posledično do donatorjev oziroma sponzorjev, tako preko promocije posameznih vrhunskih športnikov invalidov, kakor tudi preko organizacije množičnih športnorekreacijskih prireditvev za invalide. Mnogokrat se namreč lahko zgodi, da na področju vrhunskega športa društvo nima svojih predstavnikov, lahko pa jih ima na področju športa invalidov. Zato je potrebno spodbujati tudi lokalne skupnosti in države, da polnopravno vključujejo športnike invalide v vse prireditve, kjer se podeljuje naziv Športnik leta, tako v društvu kot na nivoju države. Pri tem je najbolje, da se upošteva popolno integracijo, kakor na primer na Švedskem, kjer je leta 2008, torej v olimpijskem in paraolimpijskem letu, postal športnik leta v absolutni kategoriji strelec Jonas Jacobsson, dobitnik treh zlatih medalj na paraolimpijskih igrah v Pekingu. Priznanje, ki ga podeljuje časnik Svenska Dagbladet, je tako prvič v 84-letni zgodovini dobil športnik invalid.

Vključitev športnikov invalidov in programov za njih v določeno društvo oziroma v program ponudnika športa in rekreacije pomeni tudi izziv za



strokovno organizacijski kader. Zahteva dodatno izobraževanje vaditeljev in trenerjev in mnogokrat se pridobljena znanja lahko uporabljajo tudi za druge kategorije prebivalstva, zlasti za starostnike, kjer pogosto ni ostre ločnice med različnimi funkcionalnimi zmanjšanimi zmožnostmi in invalidnostjo.

Dodatno vrednost društvu predstavljajo programi športa za vse, ki vključujejo tudi programe športne rekreacije in vrhunškega športa invalidov v smislu možnosti pridobivanja polne zaposlitve za strokovno organizacijski kader preko vodenja, pa tudi trženja teh programov.

Za športno društvo pomeni vključitev športnikov invalidov v svoje programe sicer velik izziv a hkrati tudi veliko priložnost. Kako se bo društvo spopadlo z izzivom in izkoristilo priložnost pa je predvsem stvar strokovno organizacijskega kadra in njegove odprtosti do vseh ljudi, ki se želijo ukvarjati s športom in morajo imeti za to tudi ustrezne možnosti.

2. Izhodišča

Svet kot še nikoli doslej živi v času hitrih sprememb. Spremembam se morajo neprestano prilagajati vsi družbeni sistemi in podsistemi. Enega od pomembnih družbenih podsistemov predstavljajo invalidi, saj predstavljajo skoraj 15% svetovne populacije. Tako kot vsi ostali se morajo tudi oni vse bolj boriti za svoje pravice in zmeraj znova iskati optimalne rešitve za enakopraven razvoj. Pri tem jim je vsekakor v veliko oporo leta 2006 sprejeta Konvencija o pravicah invalidov, ki v svojem 30. členu ureja tudi pravico do sodelovanja v kulturnem življenju, rekreaciji, prostočasnih dejavnostih in športu. Tako morajo države pogodbenice sprejeti ustrezne ukrepe, s katerimi invalidom, enako kot drugim, omogočajo sodelovanje pri rekreacijskih, prostočasnih in športnih dejavnostih:

- a. za spodbujanje in uveljavljanje najširšega mogočega sodelovanja invalidov v športnih dejavnostih na vseh ravneh;
- b. za zagotovitev možnosti, da invalidi organizirajo, razvijajo in sodelujejo pri športnih in rekreacijskih dejavnostih za invalide in jim v ta namen enako kot drugim omogočajo ustrezno izobraževanje, vadbo in sredstva;
- c. da jim omogočajo dostop do krajev, na katerih potekajo športne, rekreacijske in turistične dejavnosti;
- d. da zagotavljajo invalidnim otrokom enako kot drugim sodelovanje pri igri, rekreaciji in prostočasnih in športnih dejavnostih, vključno z dejavnostmi v šolskem sistemu.

Če morajo torej države pogodbenice, med katerimi sta tudi Avstrija in Slovenija, zagotoviti ustrezne pogoje za razvoj športa invalidov predvsem z vidika športnih objektov, financiranja, šolskega sistema in izobraževanja, tako na nivoju države kot lokalne skupnosti, pa je na civilni sferi dolžnost, da razvija ustrezne načine vključevanja športa invalidov, organizacijo, znanja in programe. Ob tem se vsi, ki sodelujejo na tem področju soočajo s številnimi izzivi, saj je šport invalidov zelo raznovrsten z vidika vrst invalidnosti. Če

naštejemo samo osnovne kategorije: funkcionalni invalidi, gluhi in naglušni, slepi in slabovidni, osebe z motnjo v duševnem razvoju in ostali. Prav ta raznovrstnost mnogokrat predstavlja oviro pri razvoju športa invalidov, predvsem z vidika raziskovanja in pridobivanja poglobljenih znanj na tem področju, kakor tudi pri organiziranju programov vadbe za posamezno skupino invalidnosti.

Trenutni trend v svetu z vidika organizacije je popolna integracija oziroma inkluzija športa invalidov. Ponekod po svetu, na primer na Nizozemskem, Norveškem in v še nekaterih drugih državah, ločnice med športom in športom invalidov sploh ni več ampak je šport invalidov popolnoma enakopravno integriran v športna tekmovanja in športno rekreacijo. Izkušnje, ki jih te države predstavljajo, so večinoma pozitivne in vsi poročajo, da so šport kot celota in njihove športne organizacije veliko pridobili z vključitvijo športnikov invalidov medse. Podobno se dogaja tudi na nivoju mednarodnih in nacionalnih športnih zvez vse do športnih društev kot osnovnih celic razvoja športa v svetu. Pri tem se mnogokrat soočajo s pomanjkanjem ustrezno usposobljenega oziroma izobraženega kadra na tem področju, pomanjkanjem programov in neustreznim multidisciplinarnim sodelovanjem, ki bi omogočalo premagovanje na žalost še prevelikega števila predsodkov povezanih s športom invalidov.

V okviru projekta EQUITY – enakost invalidov v obmejnem območju avstrijske Štajerske, Pomurja in Podravja, ki je subvencioniran s strani čezmejnega operativnega programa Slovenija-Avstrija 2007-2013 in v sklopu katerega je nastala tudi tale knjižica, smo raziskali problematiko športa in rekreacije invalidov s pomočjo anketiranja ponudnikov športa in rekreacije. V raziskavi so sodelovala 203 športna društva iz Podravja, Pomurja in avstrijske Štajerske. Pri tem se je izkazalo, da velika večina sodelujočih društev kaže pripravljenost sprejeti invalide med svoje člane, kar je vsekakor dobra novica. Vendar pa je raziskava pokazala tudi, da so športna društva slabo obveščena tako o možnostih vključevanja invalidov ter o njihovih potrebah,

kot tudi o finančnih sredstvih, ki bi jih lahko pri tem lahko pridobili.

Kljub temu, da kar 60% športnih objektov, v katerih delujejo športna društva, ni v njihovi lasti, temveč v občinski, jih skoraj polovica ni dostopna za invalide (to potrjuje tudi raziskava Športne mreže enakih, ki je z anketo med invalidi leta 2012 ugotovila, da za invalide športnike predstavlja največji problem dostopnost do objekta in urejenost vadbenih prostorov, kakor tudi invalidom prijazne sanitarije in tuši). Zato je zelo pomembno, da na eni strani športna društva sama vlagajo v izboljšanje dostopnosti in na drugi strani pritisnejo na občine, da zagotovijo neoviran dostop invalidom v vse objekte, ki so v občinski lasti.

Pokazala se je tudi potreba, da invalidska in športna invalidska društva ter športna društva tesneje sodelujejo, si izmenjujejo informacije in vključujejo invalide v športne aktivnosti. Skupaj bi lahko financirali izobraževanje športnega kadra za delo z invalidi, motivirali invalide za vključitev v športne aktivnosti športnih društev in s tem neposredno pripomogli k večji aktivnosti samih invalidov.

Veliko je torej izzivov za prihodnost. Pričujoča knjižica je skromen poskus premagovanja določenih vrzeli na tem področju in poskuša odgovoriti na vprašanja kdo, zakaj in predvsem kako začeti s programi dela na področju športa in rekreacije invalidov. Namenjena je vsem tistim, ki bi želeli tako ali drugače pomagati na tem področju in s tem omogočiti polnopravno vključitev v šport in rekreacijo za vse ljudi.

3. Smernice za šport invalidov

S športom in rekreacijo se lahko ukvarja vsakdo. Za vsakega se lahko športna aktivnost prilagodi glede na določeno sposobnost in zmožnost. V največji meri se prilagaja pri osebah z invalidnostjo. Za vsakega posameznika in za

vsako specifiko invalidnosti, se najde šport, bodisi da je ta rekreativne ali pa tekmovalne narave.

S posameznim športom se lahko torej ukvarjajo:

- osebe z gibalnimi ovirami,
- slepe in slabovidne osebe,
- gluhe osebe,
- osebe z motnjami v duševnem razvoju,
- ostali – transplataranci, osebe z nevrološkiimi boleznimi, itd.

V nadaljevanju so na kratko predstavljene posebnosti športa invalidov po športnih panogah. Za bolj poglobljeno branje so navedene literatura in povezave na pomembne spletne strani. Primeri dobre prakse naj služijo kot spodbuda in dokaz, da je za integrativno športno delovanje najpomembnejša pripravljenost organizatorjev.

Osnove gibanja – telovadba

Opis:

Gibanje je eden temeljnih elementov razvoja, kajti vpliva tudi na ostala področja (socialno, psihološko, intelektualno, duševno področje). Zelo pomembno je, da navajamo osebe z invalidnostjo na gibanje oziroma šport v zgodnji mladosti, ko lahko v največji meri vplivamo na razvoj njihovih motoričnih sposobnosti. Osnove gibanja – telovadbo lahko izvajamo seveda na prilagojen način za vse vrste invalidnosti (slepoto, gluhoto, gibalno oviranost, motnje v duševnem razvoju in druge). Preko prilagojenih vaj v različnih položajih, (sede na vozičku, stolu, na blazinah, klopi, skrinji, žogi itd.) ter z in brez uporabe pripomočkov, bodo osebe z invalidnostjo pridobivale osnovne gibalne vzorce, ki jih bodo lahko uporabljale v vsakdanu in v športu. Odlični



priročnik s primeri dobrih praks športa invalidov Yvesa C. Vanlandewijck: The Paralympic Athlete je predpogoj za začetek dela v športu invalidov.

Priporočilo knjig in priročnikov:

- dr. Boruta Pistotnika: Osnove gibanja v športu, Gibalna abeceda, Osnove gibanja ter Vedno z igro (vadba se prilagodi glede na specifiko invalidnosti)
- Ronald W. Davis: Teaching Disability Sport: A Guide for Physical Educators
- Hayley Fitzgerald: Disability and Youth Sport
- Karen P. DePauw, Susan J. Gavron: Disability Sport
- Joseph P. Winnick: Adapted Physical Education and Sport
- Vicky Goosey-Tolfrey: Wheelchair Sport
- Dergin Tokmak: Stix: Mein Weg zum Tänzer auf Krücken

Spletne strani:

- <http://www.ichbinok.at/kategorie/300-verein/>
- <http://www.connydado.at/de/kursprogramm/kurskategorien/tanzen-ohne-grenzen/>

Pomen:

Zmerna prilagojena telovadba bo pozitivno vplivala na vsakega posameznika. Z njo bo lahko vsak posameznik, sam, v paru ali večji skupini krepil svoje psihofizične sposobnosti. Prav tako bo pozitivno vplivala na posameznikovo samozavest, kvaliteto življenja ter socialno integracijo.

Primer dobre prakse:

Ples in invalidski voziček gresta še kako skupaj! To dokazujejo tudi v plesnem klubu



Zebra, kjer so zapisani zibanju v ritmu na kolesih. Poleg amaterskega športa se člani udeležujejo tudi plesnih tekmovanj in poučujejo ples na vozičkih za posebne priložnosti, kot so vate, maturantski plesi in poroke.

Plesni klub Zebra: <http://www.pkzebra.si/>

Plavanje

Opis:

Plavanje je celosten šport, ki lahko skladno razvija in oblikuje telo. Plavanje je tudi športna dejavnost z najmanjšim številom negativnih stranskih učinkov, zato je primerno za vse starostne skupine: od dojenčkov do starostnikov ter prav tako za osebe z invalidnostjo. Plavanja se lahko udeležujejo z vidika rekreacije in tekmovalnega športa vsi, ki imajo kakršne koli ovire, ki lahko nastanejo zaradi različnih obolenj, okvar ali poškodb, kot so: živčno - mišična obolenja ali meningiomelomela (spina bifida), amputacija udov, craniocerebralna travma, senzomotorične okvare in poškodbe hrbtenice, stanje po operaciji tumorjev, epilepsija, deformacije hrbtenice, okvare udov in druge kronične bolezni trajnega ali začasnega značaja. Plavajo lahko tudi slepi, gluhi ter osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pri vadbi moramo paziti in prilagoditi le to specifičnost invalidnosti.



Priročniki in knjige kot pomoč v praksi:

- Anton Zupan, Matej Plevnik: Plavanje in druge oblike gibanja distrofikov v vodi

- Venceslav Kapus, Boro Štrumbelj, Jernej Kapus: PLAVANJE, UČENJE- Slovenska šola plavanja za novo tisočletje
- Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Matjaž Rebec: Morski konjiček – priročnik za učenje plavanja
- Monika Wenninger: Tauchen mit Handicap - Die Freiheit unter Wasser
- by Association of Swimming Therapy, Elizabet Dendy, Rolf Harris Swimming for People With Disabilities
- Anne Green: Swimming Against The Current: A Practical Teaching and Coaching Manual for Swimmers with Disabilities

Spletne strani:

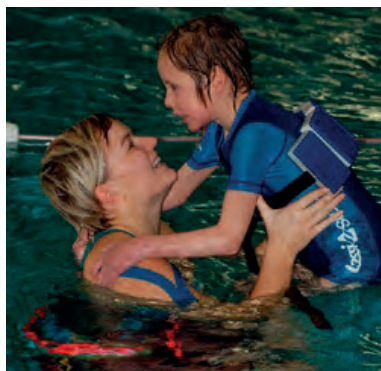
- www.swimming-techniques-learn.com/Swimming-for-disabled.html
- www.halliwick.org.uk/publications/other-books-leaflets
- www.paralympic.org/swimming
- www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22056440CanderJana

Pomen:

V vodi je telo v nenaravnem položaju. Telo obdajajo sile, katere ugodno in različno vplivajo na vsakega posameznika (odvisno od invalidnosti). Pri redni vadbi se ugodni vpliv pojavi na srčno-žilnem in dihalnem sistemu, motoriki, termoregulaciji, krepijo se sposobnosti (moč, koordinacija, gibljivost, vzdržljivost). S psihološkega vidika pa ugodno vpliva na miselne in osebnostne sposobnosti.

Primer dobre prakse:

Cilj ŠD Riba je razvoj in razširjanje ljubezni do športa in zdravega načina življenja med mladimi in manj mladimi. V ta namen društvo organizira začetne in nadaljevalne tečaje plavanja za otroke, mladostnike, rekreativno vadbo plavanja za odrasle, ukvarjajo pa se tudi z vrhunskim



plavanjem. ŠD Riba nudi tečaje plavanja tudi za invalide. Programe vodijo izkušeni vaditelji in trenerji plavanja, ki svoje znanje nenehno dopolnjujejo tudi na drugih področjih (npr. psihologije, pedagogike, vodenja malih skupin...). Plavalno društvo Riba: <http://www.riba-drustvo.si/>

Igre žogo

Opis:

V tem sklopu gre za vse igre z žogo (nogomet, košarka, golbal in showdown (igra z zvanečo žogo za slepe), tenis, namizni tenis, odbojka, ragbi, golf, hokej, boccia - dvoransko balinanje, kegljanje, bowling, vaterpolo itd.). Vključijo se lahko vse vrste invalidnosti kajti v prvi meri gre za podrobnejše spoznavanje posamezne igre (osnove gibanja z žogo ali brez). Glede na specifiko invalidnosti pa se jih v kasnejšem obdobju preusmeri v določen šport z žogo.

Iger z žogo se lahko učijo po posameznih elementih. Npr.: Pri odbojki se lahko najprej izvajajo igre z baloni, ki jih lahko osebe z gibalno oviranostjo odbijajo, podajajo z različnimi deli telesa itd. Same igre ter teža žog naj se z vadbo stopnjujejo: od lažjega k težjemu, od enostavnega k bolj zapletenemu gibanju. Gibanje in vadba morata biti prilagojena posamezni stopnji gibalne oviranosti. Pomembna je postopnost izvajanja vadbe ter varnost na vadbeni uri.



Pomen:

Prilagojena vadba z žogami bo pozitivno vplivala na psihofizično stanje ter pripomogla k boljši socialni integraciji. Večina športov z žogo ponuja tudi

športno druženje z gibalno neoviranimi športniki oz. z neinvalidi. Slepim izboljšuje orientacijo v prostoru.

Priročniki in knjige kot pomoč v praksi:

- Brane Dežman, Cilka Dežman : Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole
- Doug Stillingner :The Klutz Book of Ball Games with Other Spiral-bound

Na temo iger z žogo je na voljo še veliko literature. Najdete jo lahko po posamezni športni panogi (košarka, odbojka, tenis, rugby itd.). Za vsak šport obstajajo knjige, v katerih so obrazloženi metodični postopki učenja, različna gibanja z žogo in brez, spoznavanja žoge skozi igro in podobno.

Spletne strani:

- <http://healthyliving.azcentral.com/ball-games-disabled-children-4237.html>
- www.nhs.uk/change4life/Pages/disability-activities-kids.aspx
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Goalball>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Boccia>



- www.showdown.si
- www.boxofideas.org/ideas/?page_id=120
- www.ucs.mun.ca/~dgraham/manual/Pages/Resources/games.html

Vse igre z žogo prilagoditi glede na stopnjo invalidnosti!

Tek in hoja (npr.: nordijska hoja, pohodništvo)

Opis:

Vsekakor tek in hoja veljata za eni izmed najboljših rekreacijskih panog s katerimi se lahko ukvarjajo ljudje z vsemi vrstami invalidnosti. Pozitivna lastnost te aktivnosti je, da se jo večinoma izvaja v naravi. Seveda je



potrebno obremenitev teka in hoje prilagoditi glede na vrsto invalidnosti. Pomembno je, da se prične program počasi in da se postopno povečujete hitrost in trajanje teka ali hoje.

Pojavlja se vedno bolj tudi nordijska hoja, ki jo najbolj poznajo tekači na smučeh, saj se z njo srečujejo v obdobju brez snega. Nordijska hoja je hoja s poudarjeno podaljšanimi koraki in se razlikuje od klasične hoje, kajti pri njej se uporabljajo palice (kar pomeni, da se aktivira tudi zgornje telo). Je nekako



nadgradnja običajne hoje, a ohranja vse značilnosti običajne hoje, hkrati pa z uporabo palic poveča učinke, da so primerljivi s tekom. Tako lahko npr. celo nadomešča tek pri ljudeh, ki zaradi različnih razlogov

ne morejo več teči (zaradi bolezni, oviranosti itd.). Primerna je za slepe in slabovidne, gluhe in naglušne, osebe z motnjami v duševnem razvoju, pa tudi gibalno ovirane (tiste, ki jih ovira ne odvrne od palic). Tudi osebe na vozičku se lahko aktivnosti udeležijo, v tem primeru je potrebno poskrbeti za prilagoditev palic.

Oblika aktivnosti v naravi je tudi pohodništvo. Te oblike vadbe se lahko udeležijo slepi, gluhi, amputiranci, osebe z motnjami v duševnem razvoju, z lažjo obliko multipleskleroze, cerebralne paralize ali hemiplegije. Tudi za osebe na invalidskem vozičku obstajajo možnosti za takšno vrsto rekreacije, na primer posebej prilagojene poti, ki jim omogočajo pohodništvo v naravi. Žal je takšnih poti zaenkrat še zelo malo, nekaj pa jih je navedenih med spletnimi povezavami.

Priročniki in knjige kot pomoč v praksi:

- Stojan Burnik, Dušan Perovič, Luka Gratej, Aldo Zubin, Blaž Jereb: ABC DEJAVNOSTI V NARAVI - Freya Norden: Nordijska hoja
- David Behre: Sprint zurück ins Leben
- Nick Colton : Walking For All: Disability Awareness in Walking
- Klaus Bös: Hoja in lahkoten tek
- Sam Murphy: Hoja
- Herbert Steffny: Velika tekaška knjiga
- Deborah Kent: Athletes With Disabilities
- Andy Holzer: Balanceakt, Blind auf die Gipfel der Welt

- Werner Haim: Mein Leben als Bergsteiger und im Rollstuhl

Povezave:

- <http://www.tnp.si/dozivljati/C55/>
- (http://www.tnp.si/images/uploads/TNP_ZA_VSAKOGAR_SLO.pdf)
- [http://www.gleichgestellt.at/index.php?id=142&tx_ttnews\[tt_news\]=6289](http://www.gleichgestellt.at/index.php?id=142&tx_ttnews[tt_news]=6289)
- www.nationalpark.co.at

Pomen:

Če je gibanje v naravi v zmerni obremenitvi, imajo vse našteje aktivnosti pozitiven vpliv na celoten organizem. Pri nordijski hoji, teku in pohodništvu ritmično ponavljajoči se gibi okončin in rotacijski gibi trupa delujejo na telo sproščujoče, izboljšajo ravnotežje in koordinacijo gibanja ter krepijo mišice.



Primeri dobre prakse:

Poti za vse

Kar je za Mariborčane Pohorje, je za prebivalce Gradca Schöckl. Le da se na Schöcklu že nekaj let pohodništva lahko udeležujejo tudi invalidi (pa tudi starši z otroškimi vozički ali starejše osebe). Tam so namreč ustvarili 3,4

km dolgo mrežo Poti za vse (Wege für alle). Poleg tega vozita dve gondoli primerni za prevoz invalidov, na gorski postaji pa si je moč izposoditi vozičke z električnim motorjem in druge pripomočke za gibanje. Za ljudi z vsemi vrstami invalidnosti so na voljo spremljevalci. Poleg tega so vsi gastronomski obrati dostopni za invalide, poskrbljeno pa je tudi za invalidska stranišča. Poti za vse na Schöcklu: <http://www.holding-graz.at/freizeit/schoeckl/sport-freizeit/wege-fuer-alle.html>

Adrenalinski park

Da za to, da se invalidom omogoči enakopravno sodelovanje v rekreaciji in športu ni ovir, če le obstaja pripravljenost s strani organizatorjev, dokazuje tudi primer adrenalinskega parka Rüthen. Park je namenjen neinvalidom in invalidom, glavni poudarek pa je na timskem delu. Vsaka skupina si s pomočjo ramp, vrvi in desk utre pot preko podestov do višine šestih metrov. Od tam se lahko tudi osebe na vozičkih z vrvjo spustijo na tla. Za osebe na invalidskem vozičku je v parku omogočena uporaba sedmih adrenalinskih elementov.



Diozäsenztrum Rüthen: www.dioezesanzentrum-ruethen.de

Nordijsko in alpsko smučanje

Opis:

Teka na smučeh kot tudi alpskega smučanja se lahko udeleži večina ljudi. Kot vsi ostali športi se lahko tudi ta dva športa prilagodi določeni invalidnosti. Poznamo stoječe (manj gibalno ovirani, motnje v duševnem razvoju, zgornje amputacije, amputacije ene noge), sedeče (cerebralna paraliza, osebe po poškodbi hrbtenjače, amputacija obeh okončin itd) ter smučanje slepih in gluhih.

Priročniki in knjige kot pomoč v praksi:

- Robin Johnson: Paralympic Sports Events (Winter Sports)
- Joseph P. Winnick: Adapted Physical Education and Sport
- Steve Bailey: Athlete First - A History of the Paralympic Movement
- Lori J. Batcheller: Alpine Achievement
- Blaž Lešnik, Milan Žvan: A turn to move on
- Bojan Jošt, Janez Pustovrh: Nordijsko smučanje
- Austria Ski Team Behindertensport: Paralympisches Feuer im Schnee, Elf Portraits, Der Weg des Austriaskiteams



Spletne strani:

- www.fsp.unilj.si/cobiss/diplome/Diploma22064580SucNika.pdf
- <http://www.austria-skiteam.at/>
- www.infinitec.org/play/sports/sportsreading.htm
- www.paralympic.org/alpine-skiing
- www.paralympic.org/nordic-skiing

Pomen:

Tek na smučeh in smučanje sta celoviti vadbi, ki imata pozitiven vpliv na človeški organizem in hkrati visoke zdravstvene preventivne učinke. Najpomembneje je vsekakor to, da oba športa izvajamo v naravi, na čistem zraku, kar je največja naložba za naše zdravje.

4. Nekaj posebnosti športa invalidov

Pogoji za dobro izvedbo

- dobro zavarovan in prilagojen prostor za vse vrste invalidnosti (ustrezen dostop do stranišč, tušev, garderob, telovadnice itd.),
- usposobljen strokovni kader,
- pomembnost komunikacije vadeči - vaditelj (npr.: vsako vadbeno enoto vadečega vprašati kako se počuti)
- primerni rekviziti za vadbo (npr.: za slepe udeležence brez ostrih predmetov),
- prevoz vadečih do telovadnice, prevzem za vadbo in ponovna organizacija prevoza vadečih domov,
- vadba v bazenih s primerno temperaturo vode glede na specifiko invalidnosti. Paziti na vstop in sestop, da ne pride do zdrsa,
- žoge (teža in velikost le teh) prilagojene invalidnosti,
- aktivnosti v naravi (uporabiti teren glede na specifiko invalidnosti),
- aktivnosti na snegu (povečana pozornost na varnosti) – spolzek teren,
- pri slepih in težje gibalno oviranih je pristop individualen (spremljevalec na smučinah je obvezen).

Potrebna oprema

Telovadba: Oprema je lahko osnovna oprema, ki jo ima vsaka sodobna telovadnica (različne blazine, žoge, ovire, majhni in zanimivi rekviziti, stožci, baloni itd.). Vadeči potrebuje prav tako svoj invalidski voziček, če ga uporablja v vsakdanu oz. za kakšne hitrejši spremembe smeri ali zahtevnejše oblike gibanj športni voziček (bolj stabilen, kompakten, varen).

Plavanje: Običajna oprema za učenje plavanja in vadbo (plavalni obroči, rokavčki, plavalni pasi z različno plovnostjo, deske in valjčki) in dodatno za slepe taping pripomočki za obrate ter vrvi, ki nadomeščajo plavalne

proge ali kot pripomoček pri obratih.

Igre z žogo: vse vrste žog (košarkarska, odbojkarska, teniška, golbal, showdown, medicinka, nogometna, namiznoteniška, itd.)

Tek in hoja: palice za nordijsko hojo, palice za pohodništvo, primerna obutev za tek in hojo.

Nordijsko in alpsko smučanje: smuči, palice, osebna oblačila, čelada, zaščitna očala, rokavice, smučarski čevlji, odsevni jopič, maže za določeno temperaturo snega in aktivnosti, rekviziti za popestritev učenja: baloni, količki itd. Za sedeče smučanje se uporabljajo: biski-ji, monoski-ji, kartski-ji, tandemski-ji in stabilizatorji s smučmi (namesto palic).

Strokovni kader in vključenost prostovoljcev

Strokovni kader na področju športa invalidov in rekreacije so profesorji športne vzgoje ali fizioterapevti, ki so do-usposobljeni za delo z invalidi. Do-usposobljenost lahko opravijo na posamezni Nacionalni panožni zvezi, če jo le ta razpiše ali pa na razpisih za naziv vaditelj in učitelj športa invalidov preko Zveze za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijskega komiteja (www.zsis.si). Pri sami izvedbi lahko strokovnemu kadru pomagajo tudi prostovoljci, ki so lahko družinski člani, študenti Fakultete za šport in vsi tisti, ki jih delo zanima (prijatelji, znanci in drugi).

Pomen družinskih članov

Družinski člani so pomemben člen tudi v športu in rekreaciji. Vodilno vlogo imajo predvsem pri prevozih vadečih ter spodbujanju in motiviranju za šport. Imajo tudi možnost, da se aktivno usposobijo za pomočnike usposobljenemu kadru.

Aktivna vloga staršev in/ali ostalih družinskih članov, sorodnikov, znancev, prijateljev itd... je zelo zaželena.

Maksimalno in priporočeno število istočasno vadečih po vrsti invalidnosti

Delo je individualno v primeru težje oviranosti (tetraplegija, težja oblika cerebralne paralize, distrofije, slepota, spina bifida cystica, amputacija vseh udov, težka razvojna motnja itd.). Lahko pa je tudi skupinska – do 4 vadeči na vaditelja. Vadbo lahko koordinira tudi ena sama oseba s pomočjo pomočnikov, a mora biti za to do-usposobljena in izkušena na področju športa invalidov.

Delo s slepimi osebami je individualno s strani strokovnega kadra. Poseben poudarek je na varnosti vadečih, saj nimajo orientacije v prostoru. Pri slabovidnih, ki so se sposobni orientirati v prostoru, je lahko normativ tudi do štirje vadeči na enega učitelja a le pod pogojem, da so samostojni tudi sicer.

Vključitev medicinske stroke (osebni zdravnik po potrebi)

Vadeči se morajo pred vključitvijo v program posvetovati z zdravniki, če obstajajo morebitne kontraindikacije za vključitev v program osnov gibanja - telovadbe. Vadeči oziroma njihovi skrbniki podpišejo izjavo, da so se posvetovali z zdravniki o morebitnih kontraindikacijah za vključitev v vadbo in da se prostovoljno vključujejo vanjo.

Vključitev panožne strokovne zveze in invalidske organizacije

Katerikoli program (telovadba, plavanje, igre z žogo, hoja itd.) za invalide bi moral biti povezan z invalidskimi organizacijami, ki vključujejo ta šport ter panožnimi zvezami (npr.: atletsko, gimnastično, plavalno, smučarsko, košarkarsko, nogometno, planinsko itd.).

Zelo pomembno za dobro izvedbo je, da se ustvari simbioza med

organizacijami. Vzpostavijo se stiki med sorodnimi društvi po vrsti športa ter invalidnosti.

Primer plavanja: Oseba s paraplegijo je član Zveze paraplegikov Slovenije (ZPS). ZPS bi s pomočjo Plavalne Zveze Slovenije in posameznega plavalnega društva tej osebi lahko nudila program plavanja na rekreativnem nivoju. S sodelovanjem bi omogočili in dosegli pozitivne učinke športa na posameznika, izboljšali bi pogoje vadbe, izpopolnili strokovni kader, zmanjšali stroške, povečali število plavalcev invalidov in še bi lahko naštevali.

Povezava s strokovnimi inštitucijami

Povezanost s stroko je prav tako bistvenega pomena. Inštitucije kot so Fakulteta za šport, Medicinska fakulteta, Zdravstvena fakulteta (fizioterapija) ter Univerzitetni rehabilitacijski inštitut – Soča so bistvene po kadrovski in organizacijski plati. Same inštitucije lahko prav tako zagotovijo ustrezne pogoje za vadbo (npr.: Fakulteta za šport, URI Soča). Sodelovanje z omenjenimi inštitucijami lahko močno pripomore k uspešni izvedbi športnih programov.

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS - Soča

Linhartova 51, 1000 Ljubljana

T: +386 1 475 81 00 | F: +386 1 437 20 70 | E: info@ir-rs.si

Spletna stran: www.ir-rs.si

Fakulteta za šport

Gortanova ulica 22, 1000 Ljubljana

T: (01) 520 77 00 | E: Inštitut za šport is@fsp.uni-lj.si ali Športni center vadba@fsp.uni-lj.si ali predstojnik Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg. E: damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si.

Spletna stran: www.fsp.uni-lj.si

Medicinska fakulteta

Vrazov trg 2, 1104 Ljubljana

T: +386 1 543 7700 | F: +386 1 543 7701 | E: dekanat@mf.uni-lj.si

Spletna stran: www.mf.uni-lj.si

Zdravstvena fakulteta Ljubljana

Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana

T: +386 (0)1 300 11 11 | F: +386 (0)1 300 11 19 | E: dekanat@zf.uni-lj.si

ali vodja katedre za fizioterapijo viš. pred. mag. Sonja Hlebš E: sonja.hlebs@zf.uni-lj.si

ali vodja katedre za delavno terapijo viš. pred. mag.

Cecilija Lebar E: cecilija.lebar@zf.uni-lj.si

Spletna stran: www2.zf.uni-lj.si/si

Možnost negativnega vpliva

Učitelj mora vedeti in upoštevati, kakšne so omejitve posameznika.

Osebo je potrebno kar se da celostno spoznati.

Pri osebah z invalidnostjo moramo biti pozorni na naslednje posebnosti:

- manjkajoči ud lahko povzroči nepravilno obliko telesa,
- pozornost je potrebno usmeriti na oskrbo kože okoli amputacijskega predela,
- center za ravnotežje je lahko poškodovan, kar vpliva na ravnotežje posameznika,
- problem termoregulacije zaradi zmanjšane telesne površine (telo se lahko pregreje v posebno vročem okolju ali ohladi oz. podhladi),
- predvsem je potrebno nameniti pozornost pravilnemu dihanju med izvedbo vaj, saj ima veliko oseb z gibalno oviranostjo (predvsem tetraplegikov) s tem težave,
- obremenitev med vadbo ne sme presegati posameznikovih sposobnosti

(previdnost pri frekvenci srca, krvnem tlaku, znojenju),

- veliko oseb z okvaro vratnega dela hrbtenjače potrebuje oskrbo pri vsakdanjih opravilih (npr. izločanju sečnine),
- pri osebah z epilepsijo ne smemo uporabljati aerobne vadbe (tek, dolga hoja, plavanje),
- zelo previdni moramo biti pri osebah z okvaro hrbtenjače, saj so zato, ker ni enotne okvare hrbtenjače, pri vsakem posamezniku posledice okvare različne, tako da ni mogoče primerjati med seboj ne višine okvare ne mehanizma, ki je okvaro povzročil. Zato je treba vsakega posameznika obravnavati in mu prilagoditi vadbo.
- pri nekaterih oblikah cerebralne paralize se kot posledica le te pojavljajo težave kot so epileptični napadi, manjša duševna razvitost, učne težave in senzorične motnje (gluhota, slepota),
- Kontraindikacij pri normalnem zdravstvenem stanju pri osebah s trajno diagnosticirano slepoto ali gluhoto ni, razen, če ni prisotnih drugih kroničnih ali akutnih bolezni kot so epileptični napadi, astma, razne oblike srčno žilnih bolezni ipd. V takih primerih se morajo vadeči oziroma njihovi starši obvezno posvetovati z zdravniki o obliki in možnostih vadbe. V primeru odstopanja mrežnice je potrebno biti previden pri izbiri športne panoge (ne sme prijahati do padcev, hitrih gibanj, udarcev).
- V bazenu je potrebno nameniti pozornost paraplegikom in tetraplegikom, saj poškodba oz. okvara hrbtenjače povzroči več sprememb v senzoričnem, metaboličnem, srčnožilnem, nevromišičnem in termoregulacijskem sistemu posameznika. Zaradi navedenega je potrebno biti pozoren na podhladitve ter na odvajalne in dihalne funkcije posameznika ter se o tem pogovarjati z vsakim posameznikom posebej. V primerih najtežje oblike spine bifide cystica lahko prihaja tudi do bakterijskih okužb. Prav tako lahko klor povzroči vnetja (oči, kože itd.).
- Pri slepih in slabovidnih osebah je potrebno preveriti kolikšna je možnost

odstopanja mrežnice (zdravniško mnenje). Previdnost pri izbiri športne panoge in njeni obremenitvi (ne sme prijahati do padcev, hitrih gibanj, udarcev).

Vadeči oziroma njihovi starši se morajo obvezno posvetovati z zdravnikom o obliki in možnostih vadbe!

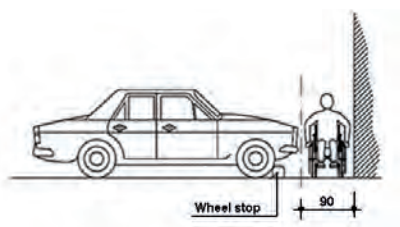
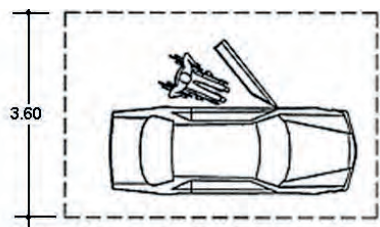
5. Športni objekti brez ovir



Da bi invalidi lahko enakopravno sodelovali v športnih in rekreativnih aktivnostih, je zelo pomembno, da se jim omogoči dostop brez ovir. Ta je za različne vrste invalidnosti različen. Tukaj bomo navedli najpomembnejše točke, ki jih je potrebno upoštevati, da bi invalidi lahko samostojno in brez težav dostopali do vašega športnega prostora. Navodila lahko preberete tudi v veljavnem Pravilniku o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb.

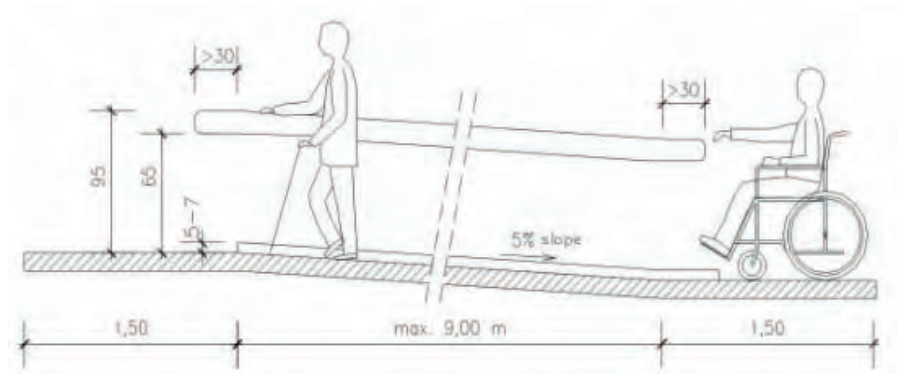
Prihod:

Invalidi se lahko pripeljejo z javnimi prevoznimi sredstvi ali z lastnim vozilom. V kolikor je v bližini objekta postaja javnega prevoznega sredstva, je pomembno, da to sredstvo omogoča samostojni prevoz invalidom. Če se pripelje invalid z lastnim avtomobilom, potrebuje parkirni prostor, ki se nahaja v neposredni bližini vhoda v objekt in je označen ter rezerviran za invalide.



Dostop:

Za človeka na invalidskem vozičku je zelo pomembno, da je vhod v objekt urejen brez stopnic. Vsaka stopnica, ki je višja od treh centimetrov je zanj nepremagljiva ovira. Tudi naklon klančin mora biti dovolj blag, da ga lahko brez težav premaga in se ne sme končati tako, da zmanjka manevrskega prostora za zavijanje.



Slepi in slabovidni lahko lažje premagujejo stopnice, ki so označene z barvnimi trakovi.

Steklena avtomatska vrata v objekt predstavljajo za slepe in slabovidne težavo, ki se jo da preprosto rešiti z ustreznimi barvnimi označbami. Horizontalne se namestijo na fiksni del vrat, na pomični del vrat pa se namesti puščica, ki kaže v smer odprtine.

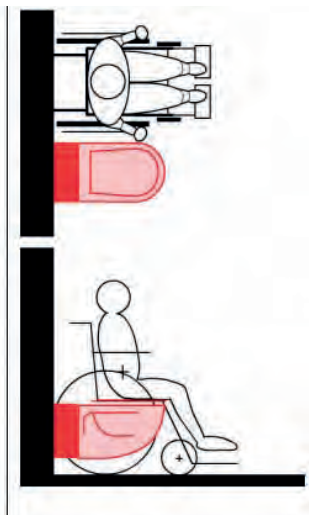
Za uporabnike vozičkov in osebe z berglami predstavljajo težavo težka vrata, ki jih sami ne morejo odpreti. Temu se lahko izognejo z avtomatskim odpiralnikom, ki ga lahko aktivirajo s pritiskom na gumb (v ustrezni višini).

Notranjost:

Vrata v objekt morajo biti za uporabnike invalidskega vozička široka vsaj 80 cm (za športne vozičke pa je potrebna najmanjša širina 100 cm). Na hodnikih je priporočljiva širina 150 cm, da lahko pride do srečanj. Za osebe z berglami je pomembno tudi, da tla ne drsijo.



V slačilnicah naj bodo poti med omaricami in klopmi prav tako 150 cm široke. Police morajo biti na dosegljivi višini.



Zelo pomembno je dostopno stranišče. Stranišče naj bo dovolj veliko za manevriranje in urejeno tako, da se lahko uporabnik vozička z obeh strani presede na stranišče. S katere strani se lahko presede je namreč odvisno od njegove telesne dispozicije. V veliko pomoč je tudi držalo na obeh straneh školjke.

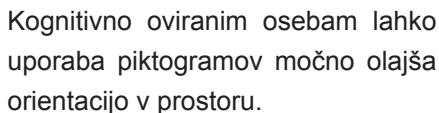
Tudi tuši za ljudi na invalidskem vozičku naj bodo dostopni brez stopnic in širši od običajnih. Upoštevati je potrebno obračalni krog v izmeri 150 cm. Lastni voziček za tuširanje ni primeren, saj se predolgo suši, optimalna rešitev je voziček za tuširanje, druga možnost pa je sedež za tuširanje na katerega se lahko športnik pred tuširanjem presede.



Slepe in slabovidne osebe potrebujejo vodilne sisteme, s pomočjo katerih lahko najdejo poti do posameznih prostorov. Za slabovidne osebe pomoč predstavlja kontrastna signalizacija, torej barvno intenzivne proge v tleh. Za slepe so potrebna taktilna signalizacija, da po njih vodijo svoje palice.

Označba prostorov mora biti za slabovidne zadosti velika, da jo lahko preberejo. Informacije za slepe oziroma slabovidne naj bodo v Braillovi pisavi oziroma v vsaj 2 cm visoki tiskani pisavi.





6. Prednosti dobre organizacije in način organiziranja športa invalidov

Privlačni programi

V društvih, katerih osnovna dejavnost je šport in ki so financirana za izvajanje dejavnosti na področju športa, je motivacija pridobivanja članov zelo velika. Z novimi člani društvo tudi pojača svoje delovanje. Da bi društvo lahko pritegnilo nove člane, tako invalide kot tudi neinvalidne, pa mora seveda pripraviti atraktivne programe.

Motivacija invalidov in njegovega okolja

V društva, ki so namenjena tako invalidom kot neinvalidom, se lahko vključijo in delujejo invalidi skupaj s prijatelji in družinskimi člani. Delujejo lahko torej integrirano. To je prednost v primerjavi z invalidskimi društvi, ki mnogokrat ne omogočajo vadbe neinvalidom. Novega člana pa lahko najlažje pritegnemo tako, da mu omogočimo, da se vpiše na vadbo skupaj s prijatelji ali pa da se priključi skupini, v kateri njegovi prijatelji že vadijo.

Vključitev zdravnikov, terapevtov in učiteljev, ki delajo z invalidi

V društvo in v delo z mladim invalidom najprej vključimo starše. Kaj lahko njihov otrok dela, najbolje vedo starši in takoj nato stroka. Vsi skupaj lahko poskrbijo, da se otrok začne ukvarjati s športom in da v športu deluje po osnovni ideji dr. Ludwiga Guttmanna: **NI VAŽNO KATERI DEL TELESA JE PRIZADET, VAŽNO JE RAZVITI IN IZKORISTITI PREOSTALI DEL.** Seveda isto velja za starejše invalide, ki pa že poznajo svoje telo in sami lahko veliko prispevajo k razvoju.

Vključitev medijev

Bistveno za uspeh društva je pridobitev novih članov – tako invalidov kot neinvalidov. Tu lahko bistveno vlogo odigrajo vsi mediji. Najtežje je invalida opogumiti, da se začne ukvarjati s športom. Zato je potrebno uporabiti vse razpoložljive medije, tako specializirane za področje invalidov, kakor tudi vse javne medije, da povsem enakopravno pokrivajo šport invalidov z vidika informiranja o poteku programov vadbe, o prednostih ukvarjanja invalidov s športom, o športnih tekmovanjih invalidov, kakor tudi o promoviranju športa invalidov. Pri tem je potrebno nastopati proaktivno do medijev in ne čakati, da mediji pridejo k nam. Proces je počasen a z vztrajnim in ciljanim pristopom do medijev, pa tudi lobiranjem na tem področju, so bili v zadnjih letih storjeni kar opazni koraki na področju športa invalidov na državnem in lokalnem nivoju.

Verjamemo, da je na lokalni ravni dostop do lokalnih medijev mnogo bolj enostaven. S tem bi pridobila tako društva kot invalidi.

Prisotnost na spletu

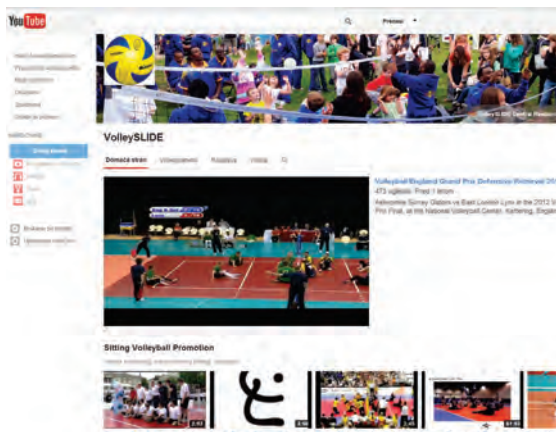
Spletne medije je potrebno uporabiti za pomoč pri osveščanju invalidov za vadbo. Pri tem je treba posvetiti pozornost dejstvu, da imajo nekateri invalidi težave z branjem ali razumevanjem. Razumljivo in jasno besedilo in možnost povečanja črk tako invalidom kot tudi starejšim osebam olajša branje spletnih strani.



Primer internet strani VolleySLIDE, ki vabi in podpira vse, ki se želijo ukvarjati z odbojko sede.

Primer spletne strani in socialnih omrežij VolleySLIDE:

- Spletna stran (povezovalna stran med vsemi orodji)
- Facebook - www.facebook.com/volleyslide
- Twitter - [@volleyslide](https://twitter.com/volleyslide)
- Blogi (Tumblr) - volleyslide.tumblr.com
- Video (Youtube) - www.youtube.com/volleyslide
- Baza podatkov (Dropbox, Drive)



7. Financiranje športa invalidov na lokalni ravni

Pozitivna zakonska določila – pomoč za uspešno prijavo na razpisana sredstva v lokalni skupnosti

Analiza desetletnega nacionalnega programa za šport v Sloveniji je pokazala, da je bilo v povprečju na lokalni ravni porabljenih le osem odstotkov predvidenih sredstev za šport invalidov. To pomeni, da obstaja mnogo priložnosti za financiranje športnih dejavnosti za invalide, ki pa jih tako športna društva kot invalidska društva premalo izkoriščajo.

Lokalne skupnosti vsako leto namenijo precejšnja sredstva za šport na podlagi sprejetega Letnega programa za šport v okviru občinskega proračuna. Letni program za šport razporeja denar po posameznih področjih športa. Zato se morajo invalidske organizacije boriti že pred sprejemom letnega programa za šport, da dobi šport invalidov primeren delež sredstev v okviru programa. Pri tem so mnogokrat kriteriji lokalnih skupnosti vezani na množičnost udeležbe v športnih programih, kjer pa je mogoče zadovoljevati kriterijem za financiranje predvsem s povezovanjem v konzorcij in združevanjem programov več invalidskih organizacij v enega. Pri tem se morajo društva invalidov kar najbolj prilagajati kriterijem za podeljevanje finančnih sredstev za programe in objekte na nivoju občine.

Drugi vidik financiranja na lokalni ravni predstavlja kriterij vrhunskosti, kar pomeni izenačen položaj vrhunskih športnikov invalidov v primerjavi z ostalimi vrhunskimi športniki. Izenačitev statusa vrhunškega športnika pomeni tudi dodatna sredstva za njihov program.

Športna društva, bodisi tista, ki so športna društva invalidov, ali pa tista, ki imajo v svoje programe integriran šport invalidov, morajo torej nastopati

usklajeno, povezovalno in proaktivno, če želijo zadoščati kriterijem lokalne skupnosti za financiranje.

Zaradi manjšega števila invalidov v posameznem kraju, ki preprečuje organizirano skupinsko vadbo invalidov se v veliko krajih kaže tudi potreba po povezovanju več lokalnih skupnosti oziroma športnih društev skupaj, kar pa pomeni tudi manjše stroške pri organizaciji programov, ki so zaradi narave programov (običajno manjšega števila vaditeljev na skupino) nekoliko dražji.

Povezovanje v konzorcij in iskanje skupnih sinergij

Vključitev lokalne skupnosti:

Na razpise na lokalni ravni lahko s programi na posameznih področjih kandidirajo tudi izvajalci, ki so združeni v konzorcij znotraj posamezne športne panoge ali kako drugače po interesni skupini, pri čemer morajo v vlogi na razpis s konzorcijsko pogodbo oziroma izjavo opredeliti vlogo vsakega posameznega člana konzorcija in način financiranja programa, s katerim kandidirajo. Konzorcij se v postopku vrednotenja obravnava kot vloga enega vlagatelja (vir: Razpis MOL).

To zadnje je bistveno. Ker konzorcij nastopa kot en vlagatelj je tako bistveno močnejši in lahko lažje zadosti razpisnim pogojem.

Kaj je konzorcij?

Konzorcij sestavljajo izvajalci letnega programa športa, ki se za potrebe izvedbe enega ali več programov povežejo z namenom učinkovitega izvajanja programa in poslovođenja. Člani konzorcija med seboj določijo nosilca konzorcija.

Pravico do pridobitve statusa izvajalca ter sofinanciranja programov in uporabe mreže javnih športnih objektov imajo izvajalci, ki:

- imajo sedež oziroma stalno prebivališče v lokalni skupnosti in delujejo na območju lokalne skupnosti. V primeru medobčinskega konzorcija je potrebno, da imajo sedež v občini, ki sodeluje v konzorciju.
- so registrirani za izvajanje dejavnosti v športu;
- imajo zagotovljene kadrovske in organizacijske pogoje za uresničevanje na razpis prijavljenih programov;
- imajo status športnega društva, katerih člani plačujejo članarino in imajo urejeno zbirko članstva in udeležencev programov;
- imajo status športnega društva in v kolektivnih športih s svojimi ekipami igrajo domače tekme na območju lokalne skupnosti, razen v primeru, da tega zaradi objektivnih razlogov ne morejo;
- imajo poravnane vse obveznosti;
- delujejo najmanj dve leti;
- izpolnjujejo druge pogoje določene z lokalnim pravilnikom.

Skozi konzorcij lahko iščemo skupne strategije.

Možni konzorciji:

1. Konzorcij športnih društev in invalidskih društev v povezavi z namenom organiziranja športa invalidov v lokalni skupnosti.
2. Konzorcij športnih društev in invalidskih društev v povezavi z namenom organiziranja ene panoge športa.
3. Medobčinski konzorcij športnih društev in invalidskih društev v povezavi z namenom organiziranja športa invalidov v več občinah (občine pristopijo s pismom o nameri in sporazumom o delitvi stroškov).
4. Medobčinski konzorcij športnih društev in invalidskih društev v povezavi z namenom organiziranja enega športa v več občinah (občine pristopijo s pismom o nameri in sporazumom o delitvi stroškov).

Bistvene točke, ki vodijo k uspehu:

1. Ob formiranju konzorcija je potrebno obvestiti vodstvo lokalne skupnosti in po možnosti upoštevati tudi njihove smernice.
2. Invalidskim društvom se dokaže, da se ne kandidira na njihova zagotovljena sredstva v občini.
3. Konzorcij zagotovi profesorja športne vzgoje pri enem od konzorcijskih partnerjev in s tem zagotovi zakonske pogoje za kandidiranje na programe za šport.
4. Športna društva, ki se povezujejo, morajo biti registrirana na lokalnem nivoju in lokalna invalidska društva morajo imeti zapisano, da se ukvarjajo s športom.
5. S šolami in občinami se podpiše pisma o nameri.
6. Konzorcij določi med seboj način financiranja in vodilnega konzorcijskega partnerja.
7. Poišče se medijski pristop in načini, kako pritegniti invalide, da se priključijo.

Konzorcij - PLAVANJE



8. Namesto zaključka trije primeri integrativnega športa

Rekreacija je zdrava. Na avstrijskem ministrstvu za socialno varnost in generacije so izračunali, da stojijo nasproti 301 milijonu evrov stroškov, ki jih povzročijo športne poškodbe, koristi v višini 567 milijonov evrov, ki nastanejo zaradi preprečitve bolezni. Vendar pa imata rekreacija in šport še vrsto drugih pozitivnih učinkov. Eden takšnih je povezanost med ljudmi, ki zasledujejo isti cilj. Zato je šport odlična priložnost za integracijo, za premagovanje predsodkov in gradnjo bolj strpne družbe.

V nadaljevanju namesto zaključka predstavljamo tri športne panoge, ki jih lahko skupaj izvajajo invalidi in neinvalidi in ki vsem udeležencem predstavljajo izziv in krepijo telo.

SHOWDOWN

Showdown (namizni tenis za slepe) je dinamičen in fleksibilen šport, ki ga igrata dva igralca. Igra se na pravokotni mizi z goloma na vsakem koncu in s sredinsko tablo. Igra se z loparjema in zvenečo žogico v katero so vstavljeni koščki kovine, ki jo naredijo slišno. Ker žogica dosega izredne hitrosti, morajo igralci nositi tudi zaščito za zapestje. Cilj igre je, da z loparjem udarimo žogico na nasprotno stran mize pod sredinsko tablo v nasprotnikov gol, medtem kot poskuša nasprotnik to z obrambo preprečiti. Igra traja dokler eden od tekmovalcev ne doseže 11 točk in vodi za najmanj dve točki, vse do meje 16. točk. Po tem rezultatu zmago prinese prva dobljena točka. Igra je polna tudi ostalih drobnih pravil, katere si lahko preberete na slovenski strani www.showdown.si/?PRAVILA ali angleški strani www.bbsv-online.org/A/media/Showdown/IBSAShowdownRulebook2009-2013.pdf.



Eno takih je tudi, da morajo igralci obvezno nositi preveze za oči ali zatemnjena očala, kar popolnoma prekrije morebitno igralčevo vidno polje.

Showdown izhaja iz kanadskega zahoda britanske Kolumbije. Iznašel pa ga je v 60-ih letih slepi Joseph Lewis in ga vrsto let razvijal skupaj s kanadskim športnikom Patrikom Yorkom. Danes se igra showdown rekreacijsko kakor tudi tekmovalno v mnogih državah širom sveta.

Ta šport pospešuje koordinacijo, spretnost, ravnovesje, tenkočutnost, visoko tekmovalno raven in stopnjuje občutek dovršenosti.

Kakršnakoli vprašanja na info@zsis.si ali ghabjan@siol.net

Pomembne spletne strani:

www.showdown.si/ in www.showdowngermany.de/

Mednarodna stran: www.ibsasport.org/sports/showdown/

YouTube: www.youtube.com/watch?v=jM5-jKdsVr4

ODBOJKA SEDE

Ne glede na to, da odbojka sede velja za paraolimpijski šport, lahko pod svojo mrežo v želji po skupnem cilju združi vse, ne glede na invalidnost ali neinvalidnost. Ker je idealen integracijski šport, je torej veliko več kot samo šport.

Ključno pravilo: šteje zadnjica!

Pravila odbojke sede se kaj dosti ne razlikujejo od pravil klasične odbojke. Ključno pravilo je, da šteje zadnjica, in da je vse ostalo prilagojeno temu – igrišče je manjše, mreža nižja, za prestop pa šteje položaj zadnjice. Ko torej denimo servirate, je pomembno le to, da je vaša zadnjica za črto, noge imate lahko kjerkoli. In pozor, pri tej vrsti odbojke se servis nasprotna ekipe lahko blokira. Seveda mora biti ves čas, ko ste v stiku z žogo, zadnjica nujno v stiku s tlemi, sicer sodnik piska t. i. dvig, kar pri odbojki sede podeli točko nasprotnemu moštvu. Tako kot pri ostalih športih obstaja tudi tu nekaj variacij glede na sestavo ekipe – če gre za ženske ekipe, se mreža spusti za 10 cm, in je tako namesto 115 cm visoka 105. A ker je večina ekip pri nas mešanih, se uporablja kar t. i. “moška višina” mreže, torej 115 cm. Igrišče je na vsaki strani mreže široko 6 m in dolgo 5m.



Razen tega razlik med pravili klasične odbojke in odbojke sede ni. Je pa (kljub nasprotnemu prepričanju) odbojka sede veliko hitrejša od klasične odbojke, predvsem zaradi prilagojenega igrišča in višine mreže. Ker je igrišče manjše in mreža nižja, je pot, ki jo mora preleteti žoga, veliko krajša, in zato morajo biti igralci veliko bolj pozorni in odzivni ter ves

čas v maksimalno iztegnjenem položaju. Poleg tega se po igrišču premikajo s pomočjo rok, ki jih potrebujejo tudi za odbijanje žoge.

Ker gre za šport, kjer so noge "mrtvi tovor, ki ga vlečeš za sabo", so ravno noge tisto, kar te pri tem športu lahko najbolj ovira. In v tem pogledu imajo pri igranju tega športa invalidi prednost pred neinvalidi, saj se lahko premikajo hitreje.

Čeprav je odbojka sede resda najbolj na kožo pisana amputirancem, odbojkarji med svoje vrste vabijo vse, tudi neinvalidne, še zlasti pa nekdanje odbojkarje in ostale športnike, ki se zaradi poškodb ne morejo več ukvarjati s svojim športom. V slednje, torej nekdanje športnike in neinvalidne, polagajo še največ upov, saj so prepričani, da bodo z njihovo prisotnostjo medse pritegnili tudi več invalidov. Integracija je namreč tisti ključni adut tega športa – dejstvo, da ga lahko igra kdorkoli in kjerkoli. Moški, ženske, mlado in staro, nekdanji športniki in "nešportniki", invalidi in neinvalidi. Za igranje sta potrebni samo žoga in mreža, igrišče pa se lahko kombinira z badminton igriščem v vsaki telovadnici. Idealen integracijski šport torej, ki ne samo, da je najuspešnejši paraolimpijski ekipni šport pri nas, ampak tudi globalno vedno bolj pridobiva na pomembnosti in postaja vedno bolj priljubljen tudi med neinvalidi.

Odbojka sede letos postaja šport, ki je enakovredno vključen v Odbojkarsko zvezo Slovenije!

Kakršnakoli vprašanja na odbojkasede@gmail.com

Pomembne spletne strani:

Slovenski Facebook: www.fb.com/odbojkasede

Mednarodna stran: www.volleyslide.com

YouTube – www.youtube.com/volleyslide

GOLBAL igra z zvonečo žogo (Goalball)

Golbal je eden izmed najbolj priljubljenih športov za slepe in slabovidne. Igra se že od leta 1946 (izumitelj Avstrijec Hanz, Lorenzen in Nemec Sepp Reind), od leta 1976 pa je tudi disciplina na paraolimpijskih igrah.

Med igro imajo vsi tekmovalci s posebnimi temnimi očali prikrите oči, zaradi česar so primorani igro spremljati in dojemati z ostalimi čutili, predvsem s sluhom. Temna očala izenačijo slepe in slabovidne igralce pri igri tako, da imajo vsi enake pogoje igranja. Oznake na igrišču so prilagojene igralcem, ki med igro ne vidijo, zato jih lahko otipajo.



Golbal je igra med dvema ekipama s po tremi igralci na igrišču in največ tremi zamenjavami. Igra se v telovadnici na igrišču velikosti 18m x 9m. Igrišče je razdeljeno na tri dele. Na podlagi tega delimo igrišče v osnovi na tri igralne prostore oziroma igralne tretjine (obrambna, napadalna in nevtralna tretjina). Na vsaki strani je gol, dolg devet metrov. Igra se s tako imenovano zvonečo žogo, ki tehta 1,25kg in ima 8 lukenj in zvončke v notranjosti, kateri povedo s hrupom kje se nahaja. Kot zanimivost naj omenimo, da so meritve na paraolimpijskih igrah pokazale, da lahko žoga doseže čez 60 km/uro.

Seveda zaradi možnost poškodb imajo tekmovalci zaščite kot so golenčniki, kolenčnik, komolčniki, suspensorji itd.

Cilj igre je žogo spraviti v nasprotnikov gol, medtem ko se nasprotna ekipa to trudi preprečiti. Igra traja 24 minut, razdeljena je v 2 polčasa dolžine 12 minut.

Kakršnakoli vprašanja na info@zsis.si

Golbal pravila: <http://msdb.mt.gov/GOALBALLrules.pdf>

Mednarodna stran: www.paralympic.org/goalball

YouTube: www.youtube.com/watch?v=L6fEkRfO3os&feature=related
www.youtube.com/watch?v=wEmp-ycfFtM&feature=related

9. Koristne povezave:

- Športna mreža enakih: <http://www.zsoms-mrezenje.si/>
- Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite: <http://www.zsis.si/>
- Zveza za šport otrok in mladine Slovenije: <http://www.zsoms.si/>
- V Mariborski občini se lahko v zvezi z vsemi vprašanji povezanimi z invalidsko problematiko obrnete na Svet invalidov Mestne občine Maribor: invalidi@maribor.si

www.equity-siat.eu

Spletna stran projekta EQUITY vsebuje številne koristne informacije za športna društva in invalide, na njej pa lahko invalidom predstavite tudi svojo invalidom prijazno ponudbo.

Uporabljene fotografije:

stran 6:

iStockphoto.com

strani 10, 11, 12, 14, 15, 20, 40, 41, 43:

Arhiv Zveze za šport invalidov Slovenije (<http://www.zsis.si/>)

Stran 13:

Mitja Ličen

Strani 16, 17, 18:

Enrico Radaelli / Holding Graz

stran 19:

DPSG-Diözesanverband Paderborn

strani 27, 28, 29, 30, 31:

Arhiv projekta Accesible world for all, Respecting differences

stran 29:

Günter Hönigsperger

EQUITY

equal possibilities



Naložba v vašo prihodnost

Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO**



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
HEALTH & CARE

