

Plavecká sezóna Ostravského střediska KONTAKT bB (bez Bariér)

Již druhým rokem pracuje v Moravskoslezském regionu středisko, jehož základní nabídkou zdrav. postiž. lidem (dětem, mládeži a dospělým - tedy všem věkovým kategoriím) je určeno **plavání jako sport a zároveň i rehabilitace**. Jmenuje se KONTAKT bB.

Naším cílem je nabídnout kvalitní podmínky a příjemné zázemí nejen pro ty, kteří mají sportovní ambice, ale také těm, kteří chtějí spojit sportovní aktivitu s rehabilitačním efektem plavání. Vzhledem k rozmanitosti diagnóz (**DMO, poúrazové para-kvadruplegie, amputace apod.**), tvoří většinu personálu fyzioterapeuté, kteří se snaží vyjit vstříc individuálním potřebám každého plavce. Plavání probíhá **dvakrát týdně v bazénu SOU a SOŠ pro tělesně postiženou mládež na ulici 17. Listopadu v Ostravě-Porubě**. Tento bazén je bezbariérový, jak svým přístupem do šaten, tak i do bazénu.

Pojďme se poohlédnout za nejdůležitějšími událostmi celé plavecké sezóny roku 2004/2005.

- ☐ Založení sportovního klubu (SK) KONTAKT OSTRAVA, který rozšiřuje činnost KONTAKTU bB střediska Ostrava o sportovně (výkonnostní) a reprezentační složku střediska,
- ☐ klasifikace některých sportovců dle kategorií postižení,
- ☐ účast na národních a mezinárodních soutěžích (MRUČ Praha 12/04, Eurowaves 6/05, Letní olympiáda dětí a mládeže v Brně 6/05),
- ☐ rozšíření členské základny plavců a spolupracujících dobrovolníků z řad odborníků,
- ☐ vytvoření plaveckého zázemí (neoprénové a rehabilitační pomůcky pro plavce a personál, literatura, provozně - technické zázemí apod.).

V řeci čísel jsme dosáhli vrcholu plavecké sezóny právě na zmíněné II. Letní olympiádě dětí a mládeže (LODM) v Brně. Naše účast byla umožněna podporou Moravskoslezského kraje. A protože se jednalo o Olympiádu „nepostižených“ dětí, byla olympiáda v rámci olympijských zásad rozšířena o prvek integrační.

KONTAKT bB středisko Ostrava reprezentovali plavci Bařák Daniel, Mojžíšek Vít, Vařák Ondřej, Vysocký Jan v těchto disciplínách a s tímto umístěním:

- **100 m volný způsob starší chlapci:**
 1. místo Bařák Daniel, Moravskoslezský kraj /MSK/, (1:14,28)
 2. místo Vysocký Jan, MSK, (1:23,7)

KONTAKT bB středisko Ostrava a MS kraj získali tedy zlatou a stříbrnou

olympijskou medaili.

- **100 m znak starší chlapci:**
 1. místo Bařák Daniel, MSK, (1:35,24). Bodové skóre našeho střediska a MSK bylo obohaceno o zlatou medaili.
- **50 m volný způsob starší chlapci:**
 1. místo Bařák Daniel, MSK, (0:32,45)
 2. místo Vysocký Jan, MSK, (0:35,93)

Na kontu střediska a MSK další zlatá a stříbrná medaile.
- **4 x 100 m volný způsob, handicapovaní:**

Poslední obsazenou disciplínou našich plavců byla tato štafeta, v níž D. Bařák a J. Vysocký (MSK) společně s plavci Annou Hladkou (Olomoucký kraj) a Tomášem Chovancem (Jihomoravský kraj) obsadili stříbrné místo. Tato disciplína i přesto, že nepřinesla body žádnému zúčastněnému kraji, byla vrcholem plavecké olympiády. Zvýraznila symboliku samotných Olympijských her, které v novodobé historii jsou známy jako hry fair-play, a které nemají zvýraznit jen samotné sportovní klání, ale též morální a etickou úroveň celé naší společnosti.

K samotné činnosti ostravského střediska KONTAKT bB:

Členská základna čítá k dnešnímu dni 20 plavců, z toho 13 dětí a 7 dospělých. Plavci realizují své plavecké, sportovní i rehabilitační ambice pod vedením fyzioterapeutů (trenérů) vyškolených v metodice Mgr. Jana Nevřky a PhDr. Martina Kováře. Tato metodika respektuje přirozenou touhu po svobodném pohybu plavce a je schopna se přizpůsobit široké škále handicapů, s nimiž plavci do bazénu vstupují.

Kontakt

Středisko KONTAKT bB (bez Bariér), Elektrárnská 5707/10, Ostrava-Svinov, 721 00, Petr Musálek, tel. 724 220 417

Petr Musálek



Tělesně postižení přednáší školákům

S kolegyní Katkou už měsíc přednášíme žákům ostravských osmých a devátých tříd základních škol o problematice života s tělesným postižením. Tato činnost nám byla nabídnuta občanským sdružením Život bez bariér z Nové Paky. Sdružení se zabývá především začleňováním handicapovaných lidí do běžného života. V rámci své činnosti zaměstnává jako školitele lidi s postižením.

Jsem ráda, že se mohu o tuto zajímavou zkušenost podělit i s čtenáři Vozky.

Cíle a program přednášek

Ve svých přednáškách se snažíme ukázat žákům, že my, lidé s tělesným postižením, se od nich nelišíme ničím jiným, než tím, že máme omezenou funkčnost nohou, rukou nebo třeba hlasu. Jinak vedeme téměř plnohodnotný život, samozřejmě s určitým omezením, a máme stejné starosti jako zdraví jedinci – chodíme do školy, do práce, prožíváme lásky, máme stejné zájmy...

Program přednášek dělíme na dvě části – teoretickou a praktickou. V části teoretické nastiňujeme posluchačům náš život. Vzpomeneme různých center, které nám pomáhají vytvářet naši každodenní životní náplň, včetně volnočasových aktivit. Jsou to ostravské Centrum pro rodinu a dítě nebo Integrační klub Brána. V praktické části dáváme možnost účastníkům přednášek vyzkoušet si jízdu na vozíku a chůzi o berlích. Půjčujeme jim k nahlédnutí časopisy zaměřené na život tělesně postižených. Děti se ukazují velice bystré, odpovídáme jim na všechny dotazy.

Úspěch přednášek

Velice nás potěšil, a myslím, že po měsíci to již můžeme hodnotit, úspěch, jaký přednášky mají. A to nejen ze strany žáků, ale také ze strany dosud oslovených škol. Po počátečním ostychu se atmosféra ve třídách či posluchárnách vždy stane velice příjemnou. Mnohdy se stává, že všichni zapomeneme na čas a nechce se nám ani s žáky a jejich učiteli loučit. Velikým překvapením je pro mě zjištění, že žáci mají promyšlené názory na problematiku postižených. Snad je to i naše zásluha, že nás začínají vnímat jako sobě rovné a přijímají nás mezi sebe.

Magda Blažková, (pp)

Ostravské středisko KONTAKT bB hodnotí loňskou plaveckou sezónu

V minulém čísle tohoto časopisu (4/2005) jsme přinesli článek o činnosti ostravského střediska KONTAKT bB (bez Bariér), které se věnuje zdravotně postiženým lidem (dětem, mládeži, dospělým) prostřednictvím plavání. A to na úrovni sportovní i rehabilitační. Nyní k bližší činnosti jeho sportovního klubu, který byl založen v listopadu 2004. Činnost klubu směřuje výhradně k naplnění sportovních ambicí handicapovaných plavců.

Podzimní sezóna SK KONTAKT OSTRAVA začala (díky podpoře Nadace Duhová energie) plaveckým soustředěním v malebném prostředí rožnovského regionu. Projekt Duhové energie umožnil klubu popustit uzdu své fantazie a připravit tak 1. ročník plaveckého soustředění pro osoby se zdravotním postižením. Podařilo se vytvořit kvalitní zázemí pro rozvoj plaveckých dovedností v intenzivním a systematickém tréninku, obohatit jejich duševní činnost a získat zkušenosti s další kvalitou sportovního plavání. To, co nám také chybělo z průběhu roku, bylo stmelení plavců i personálu KONTAKTu bB. Neboť tak jak vnímáme shon tréninků, si uvědomujeme, že plavci se v průběhu celoročního plavání mnohdy pouze míjí za účasti asistentů, bez možnosti bližšího kontaktu a předávání zkušeností.

Realizace sportovního soustředění plavců SK KONTAKT OSTRAVA umožnila:

- Intenzivní a systematický sportovní trénink:

Trénink byl realizován ve dvoufázovém cyklu (na bazéně), doplněn denně o strečinková a rehabilitační cvičení.

- Komplexní zapojení sportu vč. životosprávy a relaxace do denního režimu sportovce:

Již po dvou dnech intenzivního tréninku byly znát patrné stopy únavy, které byly středem mnoha vtipných postřehů a dodávaly této akci další lidský rozměr. Pro většinu plavců to byl první kontakt s vícefázovým a zejména komplexním tréninkem. Každý si odnesl zkušenost, že bez důkladné komplexní přípravy nelze zvýšené tréninkové dávky absolvovat (viz strečink, pitný režim, rehabilitace).

- Návlek nových sportovních dovedností, rozšíření škály aplikovaných pohybových aktivit pro různé typy zdravotního postižení, ochutnávky (ne)tradičních sportů (jízda na tobogánu, úpolové hry, ringo, míčové hry pro osoby s handicapem).

- Posílení socializace a adaptability v aktuálním prožívání sportovců:

Pro mnohé plavce bylo soustředění jedinečnou příležitostí odpoutat se od stereotypního domácího prostředí (sociální, psychosociální aspekt).

- Oboustrannou integraci:

Nové zkušenosti nejen zaměstnanců plaveckého bazénu, ale také veřejnosti v přístupu a poznávání potřeb osob se zdravotním postižením (větší kapacita šaten pro osoby na invalidních vozících, první kontakty a osobní zkušenost v komunikaci, prostorové orientaci a asistenci u osob se zrakovým postižením, první zkušenosti s dětmi s mentální retardací aj.).

- Individuální sportovní seberealizaci jako přirozenou, ale často opomíjenou a pro mnoho handicapovaných těžce realizovatelnou potřebu:

Dostavovaly se silné emoce, zvýšila se sebedůvěra a sebevědomí, mimo jiné tím, že plavci zažívali projevy uznání od neznámých návštěvníků bazénu, ale též od svých rodičů.

Hodnocení z pohledu účastníků

Jak toto plavecké soustředění dopadlo a s jakým ohlasem u plavců se setkalo, si Vám nyní dovolujeme nabídnout.

Z pohledu plavce:

David 32 let

„Po úraze jsem absolvoval pľlroční rehabilitaci. Po jejím ukončení však veškeré další pokračování tělesné aktivity už záleží pouze na člověku samém. Jenže co dál? Sám nezmůžu nic. Díky lidem z ostravského střediska KONTAKTu bB mi bylo opět umožněno pokračovat v rehabilitaci formou plaveckých tréninků. V báječné atmosféře lidí s různým těles-

ným postižením jsme mohli díky Nadaci Duhová energie absolvovat i čtyřdenní soustředění v Rožnově pod Radhoštěm. Výborný integrační počín se naprosto povedl. Při dvoufázovém tréninku prokládaném náročným cvičením na suchu jsme si sáhli na dno svých sil a poznali tak rozsah svých možností, které se nám dosud zdály nedostižné. Kolektiv lidí se mohl lépe poznat a navázat těsnější vztah, který je pro další spolupráci důležitý. Soustředění se nám všem hrozně líbilo a snad ho někdy opět zopakujeme.“

Z pohledu rodiče:

Za důležitou považujeme účast rodičů našich plavců. V průběhu roku na jejich bližší seznámení s metodikou plavání handicapovaných nezbývá čas. A tak toto soustředění přineslo mnoho informací také rodičům dětí.

„Na soustředění jsem se dozvěděl, co mám dělat se synem ve vodě, aby to jeho zdraví a jeho tělu nejvíce prospělo.“ (Ivan)

„Náš syn je vodomil. Vodu má velice rád. Mimo jiné mu to také pomáhá v rozvoji motoriky, koordinace a zlepšuje jeho schopnost soustředit se.“ (Petr)

Poděkování

Rádi bychom poděkovali jak Nadaci Duhová energie, tak i všem členům SK KONTAKT Ostrava, kteří se podíleli na organizaci (Petr Musálek, J. Slovákova, A. Gebauer, K. Ševčíková, Z. Sumarová, Pavel Musálek, M. Gregor, J. Musálková, P. Koláčková, M. Hájková, K. Tesarčíková, K. Marečková, J. Stoszek, T. Peterková) a bez jejichž pomoci a osobní angažovanosti, na úkor svého volného času, by činnost celého klubu nebyla možná.

*Za plavecké kontaktování
Jana Slovákova*

