

## NEĮGALIŲJŲ FIZINIS AKTYVUMAS ATSIPERKA SU KAUPU



Sportas ir fizinė veikla ne tik labai pagerina žmogaus savijautą ir sveikatą, bet ir gali apsaugoti nuo ligų ir lėtinių susirgimų. Fizinis visuomenės aktyvumas ir sportavimas gali atsipirkti su kaupu, sutaupant lėšų, skirtų fizinio neaktyvumo pasekmėms spręsti. Apie tai kalbėta Valakupių reabilitacijos centre vykusiame renginyje „Sportuoti gali visi“.

### **Dalyvauja tarptautiniame projekte**

Valakupių reabilitacijos centras (VRC) teikia medicininės, profesinės ir socialinės reabilitacijos paslaugas asmenims, turintiems negalią, siekia jų visapusiško ir lygiateisio dalyvavimo visuomenės gyvenime, integracijos į darbo rinką ir geresnės gyvenimo kokybės. Viena iš renginio „Sportuoti gali visi“ organizatorių, VRC Plėtros skyriaus vadovė Marija Markina sako, kad Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, neįgalieji vis dar turi mažiau galimybių dalyvauti fizinio aktyvumo ir sporto veiklose.

Siekiant atliepti jų poreikius, užtikrinti teises sportuoti ir būti fiziškai aktyviems, reikia atitinkamų paslaugų. Vienas iš būdų tai įgyvendinti – sporto ir sveikatingumo klubų pritaikymas negalią turintiems asmenims, juk visoje Europoje yra daugiau kaip 50 milijonų neįgaliųjų.

Renginio metu pristatytas VRC įgyvendinamas tarptautinis projektas „SPORTAS+ visiems“. Jo tikslas – visoje Europoje sukurti daugiau galimybių rinktis įvairesnes ir aukštos kokybės sporto veiklas asmenims, turintiems negalią. Projektą įgyvendina 7 reabilitacijos ir sporto paslaugas teikiančios įstaigos iš Vokietijos, Italijos, Portugalijos, Šiaurės Airijos, Estijos, Ispanijos ir Lietuvos. Visi projekto partneriai yra patyrę reabilitacijos, adaptuoto sporto ir socialinių paslaugų neįgaliesiems teikimo srityse, tad ši jų patirtis padeda siekti tikslo.

Tarp projekto veiklų numatyta lyginamoji analizė – inovatyvių neįgaliesiems pritaikytų sporto veiklų identifikavimas, kūrimas, išbandymas, kvalifikacijos tobulinimas. Bus surengti 6 interaktyvūs kvalifikacijos tobulinimo seminarai, skirti Europos sporto bendradarbiavimo tinklui kurti ir plėtoti. O projekto rezultatus numatyta skelbti gerosios praktikos vadovuose „Rekomendacijos dėl inkluzinio sporto“, „Sporto instruktorių kompetencijos ir įgūdžiai“, „Įvertinimo metodai“.

### **Siekis – neblogėjanti sveikata**

VRC kineziterapeutė Jurgita Veliulytė sako, kad centro profesinės reabilitacijos programose dalyvaujantiems žmonėms suteikiama galimybė būti aktyviems. „Centre žmonės aktyviai žaidžia stalo tenisą, badmintoną, krepšinį, lankosi treniruoklių salėje“, – pasakoja J. Veliulytė.

J. Veliulytė sako, kad sportas naudingas ir būtinas visiems. „Fiziškai aktyvūs turi būti visi, nes ir taip neišvengiamai daug laiko praleidžiame prie kompiuterio ir dirbdami sėdimą darbą. Mūsų užduotis yra padėti neįgaliesiems žmonėms, ateinantiems į profesinę reabilitaciją, parodyti, kad jei ir toliau maksimaliai apribos judėjimą, jų fizinės galimybės dar labiau sumažės.

Todėl dedame pastangas įtraukti žmones į veiklas, kurios nereikalauja didelių investicijų, kad jie vėliau galėtų savo įgūdžius panaudoti ir atsisveikinę su centru. Norime parodyti, kad fizinis aktyvumas yra tiesiogiai susietas su gyvenimo kokybe, nes fiziškai sustiprėjus padaugėja galimybių pačiam apsitarnauti, judėti. Sportuojantiems sveikatos pagerėjimo pažadėti negalime, bet stengiamės padėti, kad sveikata nepablogėtų“, – dalijasi mintimis kineziterapeutė.

### **Kartu sportuoja ir neįgalieji, ir sveikieji**

Įgyvendindamas „SPORTAS+ visiems“ projektą, VRC subūrė ėjimo grupę. Veikloje noriai dalyvauja ir neįgalieji, ir reabilitacijos centro darbuotojai. „Tai šveicariška metodika pagrįstas ėjimas: pusę valandos einama į vieną pusę, o kitą pusvalandį – atgal. Ar žmogus sportuoja, priklauso tik nuo jo paties: visiškai niekas nepriklauso nuo oro sąlygų, vietos ar negalios. Šioje sveikatingumo grupėje visi užsiima ta pačia veikla: tiek turintieji fizinę, tiek psichinę negalią, tiek neturintieji jokios“, – pasakoja J. Veliulytė.

Saulė Stankevičiūtė į VRC atvyko iš Šalčininkų. Aktyvi, neįgaliojo vežimėliu judanti mergina iš karto prisijungė prie pasivaikščiavimo grupės. Du kartus per savaitę neįgalieji eina pasivaikščioti ir mankštintis. „Einame nuo centro iki pagrindinio kelio, ėjimas užtrunka apie valandą, nueiname, pasimankštiname ir grįžtame. Anksčiau mankštindavausi ir sportuodavau tik sanatorijose, dabar įpratau aktyviau leisti laiką, todėl ir grįžusi namo to nepamiršiu“, – sako S. Stankevičiūtė.

VRC įgyvendino ir daugiau projekto veiklų: buvo vedamos paskaitos apie sveikatą, bendradarbiaujant su įvairiais sporto klubais išleistas lankstinukas apie neįgaliesiems pritaikytas sporto erdves ir klubus.

### **Klubuose sportuoja ir mėgėjai, ir profesionalai**

Judėjimo negalią turintiems žmonėms dažnai sunku arba net neįmanoma patekti į įprastą sporto klubą, pasinaudoti jo paslaugomis. Renginyje neįgaliųjų sporto galimybes pristatė dvi sportuojančius neįgaliuosius vienijančios organizacijos: Vilniaus miesto neįgaliųjų sporto ir dienos užimtumo klubas „Draugystė“ ir Vilniaus miesto žmonių su fizine negalia sporto klubas „Feniksas“.

„Fenikso“ prezidentas Eduardas Strašunskas pasakoja, kad sporto klubas orientuotas siekti aukštų sporto rezultatų ir siūlo parolimpines sporto šakas: plaukimą, tinklinį, lengvąją atletiką, bočią. Vis

dėlto klube galima užsiimti ir pramoginėmis sporto šakomis, pavyzdžiui, šaudyti, žaisti smiginį. „Gerų rezultatų dažniausiai pasiekia sportininkai, kurie neįgaliaisiais tampa patyrę traumų. Jei žmogus niekada nesportavo, tai jį sunku išmokyti siekti profesionalių rezultatų, o sportuoti mėgėjiškai gali visi, tereikia noro. Kartais nepakanka tik ateiti ir pasakyti: „Aš turiu negalią ir noriu sportuoti“, reikia ir pasidomėti, kokios treniruotės siūlomos, koku laiku jos vyksta, kokie treneriai dirba“, – dalijasi pastebėjimais E. Strašunskas.

„Draugystės“ pirmininkė Janina Povilaitytė sako, kad šis sporto klubas ne tik plėtoja neįgaliųjų sportą, bet siūlo ir fizinio ugdymo ir rekreacijos, dienos užimtumo paslaugas. Šiame sporto klube organizuojamos krepšinio vežimėliuose, biliardo, lengvosios atletikos, stalo teniso, orientavimosi sporto, šachmatų, šaškių, bočios, smiginio, peilio sportinio svaidymo, šaudymo, treniruoklių sporto užsiėmimai ir treniruotės. „Draugystės“ sportininkai parodė susirinkusiesiems, kaip žaisti bočią, smiginį, lauko kėglius.

Renginio dalyviai neabejoja, kad sportas yra svarbus visiems. Fizinė veikla gerina savijautą, nuotaiką ir sveikatą, o investavimas į aktyvų gyvenimo būdą atsiperka su kaupu.

Straipsnis internete: <http://asgaliu.lrytas.lt/veikla-bendruomeneje/neigaliuju-fizinis-aktyvumas-atsiperka-su-kaupu.htm>

