

Telesne znevýhodnení

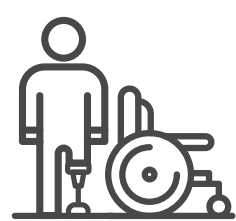
Ahoj, pozdravuje ťa komunita telesne znevýhodnených. Tešíme sa na športovanie práve s tebou. Nie je to žiadna veda, stačí si len uvedomiť zopár vecí, ktoré sa ti môžu zísť. Mnoho z nich určite vieš a možno niektoré budú pre teba novinkou.



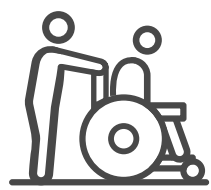
Zdroj foto: www.freepik.com



Neboj sa pýtať, veď prvé stretnutia sú často o spoznávaní sa, čo platí aj pri športe. Nepotrebuje ľútosť, skôr **partácky prístup** a len toľko podpory, aby sme aj vďaka tebe zažili radosť z výkonu. Sme otvorení **diskusii** o realizácii našej spoločnej aktivity a veríme, že sa vždy dokážeme dohodnúť.



Typov telesného znevýhodnenia je viacero; sú medzi nami ľudia s amputovanými končatinami, ktoré sú často kompenzované viac či menej zložitými protézami, osoby s miernymi telesnými deformitami, disproporciami alebo poruchami hybnosti. Niektorí z nás sú tiež nízkeho vzrastu. Mnohí používame na pohyb vozík, či už mechanický alebo elektrický.



Ak máme k dispozícii **osobného asistenta**, je možné, že sa k nám podľa potreby pripojí. Rovnako s nami môže prísť aj **rodinný príslušník** (často hlavne na prvé stretnutia), ktorý dokáže byť dobrým poradcom či pomocníkom.



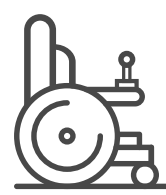
Na dopravu vieme využiť aj **nízkopodlažné vozidlá MHD**. V cestovných poriadkoch býva bezbariérová doprava označená **špeciálnymi symbolmi**. Niektorí tiež vlastnia **autá** a sme veľmi dobrí šoféri.



Ak budeš športovať s **človekom na vozíku**, on sám najlepšie vie, ktorý vozík uprednostňuje a v ktorom sa cíti lepšie. Pred aktivitou s partákom na mechanickom vozíku je dobré pozrieť si inštruktážne video, aby si v prípade potreby vedel pomôcť s jeho ovládaním.



Bezpečnosť pri športe je veľmi dôležitá, a preto môžu nastať situácie, pri ktorých budeme vo väčšej miere potrebovať tvoju **asistenciu**. Sedenie na invalidnom vozíku je dosť náročné a nepohodlné, preto je vhodné správne nastaviť **trvanie aktivity** na základe našich fyzických kapacít. Keďže sedíme, býva nám tiež oveľa **skôr zima**, prípadne **vo veľkom teple** rýchlejšie dochádza k prehriatiu organizmu.



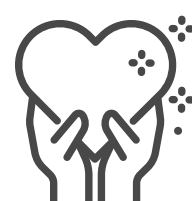
Elektrický vozík dokáže mnoho uľahčiť, ale na druhej strane je veľký a ťažký, preto treba zvoliť miesto stretnutia a vykonávania aktivity tak, aby sme sa naň dokázali na vozíku prepraviť. Tento vozík treba **chrániť pred dažďom**, konzultovať prudšie **stúpania a klesania** a brať do úvahy aj výdrž batérie. Konkrétne detaily ti objasní tvoj parták.



Všetko ide ľahšie, ak máme dobre disponované ruky a funkčné brušné a chrbtové svalstvo, avšak sú medzi nami ľudia na vozíku, ktorí majú **ťažko postihnuté aj horné končatiny**. Pre tých je ovládanie mechanického vozíka oveľa zložitejšie, ale ak je práve tento vozík na aktivitu vhodnejší, samozrejme zapoja všetky svoje sily.



Mnoho športov sa dá **prispôsobiť**, aj keď to na prvý pohľad nemusí byť zjavné. Tiež je vždy možné vytvoriť **improvizovaný hendikep** pre športovca bez znevýhodnenia (napríklad sed na stoličke pri stolnom tenise), aby bolo „súperenie“ férové. Využiť sa dá aj rôzne špeciálne prispôsobené športové náradie či náčinie.



Tak ako všetci ľudia, aj my niekedy potrebujeme trochu nakopnúť či **povzbudiť** k činnostiam, na ktoré sme možno zatiaľ nenašli odvahu. Je dôležité dobre si nastaviť **očakávaní** a snažiť sa čo najlepšie využiť **potenciál**, ktorý v sebe máme. Pomáha zamerať sa predovšetkým na tie časti nášho pohybového aparátu, ktoré sú najfunkčnejšie a prostredníctvom aktivít ich rozvíjať.



Z pohybovej aktivity máme rovnakú radosť ako športovci bez znevýhodnenia a veríme, že skvelými spoločnými zážitkami a splnenými snami sa nám podarí zbúrať mnoho bariér.