

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

4/2021 (168)



**MEDALIŚCI
I REKORDZIŚCI**

**BEZ LĘKU
I KONTUZJI**

**DZIENNIKARZE
NA STADIONACH**

KORESPONDENTKA

**JOGA
I AUTYZM**

**TRIATHLON
Z SYNEM**

**IGRZYSKA
WETERANÓW**



niepełnosprawni.pl
www.integracja.org

XIX Konkurs

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2021



Zgłoszenia przyjmowane są
do 28 września 2021 r.

Wszystkie informacje dotyczące
Konkursu znajdują się na stronie
niepełnosprawni.pl/czlowiekbezbarier

Organizator



Partner
instytucjonalny



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Konkurs współfinansowany
ze środków PFRON

Partnerzy
główni



Partnerzy



Partnerzy
medialni



■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Obywatele świata
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?

■ NASZE SPRAWY

- 8. Listy Czytelników
- 10. Gość Integracji • Sport to przepis na lepsze życie – Krzysztof Głombowicz

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 14. Dziennikarstwo sportowe
 - Siła internetu – Michał Pol
- 18. Opowieści paraolimpijskie
 - Przegląd Pola
- 21. Okiem korespondentki • Alfabet tokijski
- 24. Fotoreportaż • Tokio 2020 w obiektywie polskich fotografów
- 26. Historia wspomnieniami pisana
 - Polski rekordzista
- 31. Linia wysokiego zaufania
 - Pokonać samego siebie
- 32. Rehabilitacja • Po pierwsze: bezpieczeństwo
- 36. Aktywność osób niewidomych
 - Start w ciemności
- 40. Inny punkt widzenia • W tandemie różnie
- 41. Invictus Games • Weterani na zawodach

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 44. Rekreacja • Mądrości ze Wschodu
- 47. Non stop dyżur • Bezruch
- 48. Rodzinne pasje • Triathlonista z synem
- 51. Rozkosze umysłu • Ćwiczyć każdy może?
- 52. Wyprawa w Alpy • Pięknie i groźnie
- 56. Cewnikowanie a sport
 - Nie ma przeszkód
- 58. Poradnik pacjenta
 - Praca bez snu i bez sensu

■ KULTURA I EDUKACJA

- 60. Kalejdoskop • Książki i filmy
- 62. Prawnik odpowiada • Czytelnicy pytają
- 64. Przewijamy Polskę • Zgłoś komfortkę
- 65. Informator ZUS (39) • Jak skorzystać z rehabilitacji leczniczej ZUS



OBYWATELE ŚWIATA

U progu jesieni zapraszam do lektury numeru, który poświęciliśmy szeroko pojętej aktywności sportowej. Dzięki dotacji MKDNIŚ rok temu mogliśmy pokazać twórczość naszego środowiska, a teraz – plejadę osobowości i gamę dyscyplin. Tak oto zachęcamy do wychodzenia z domu, zapisywania się na zajęcia albo choć wyruszenia na wyprawę.

SIŁA MARZEŃ

Na gorąco analizujemy paraigrzyska w Tokio. Pamiętajcie, że wszystko będzie sportem, gdy przyjmemy, iż każdy ruch jest zacznem, treningiem ku doskonaleniu charakteru i fizycznej gotowości do sukcesu. Słowa Paula Zulehnera – austriackiego teologa i księdza: „Kto nie ma odwagi do marzeń, nie będzie miał siły do walki” – znakomicie podsumowują występ sportowców na tej jednej z najtrudniejszych w historii paraolimpiad. Bez marzeń nie mieliby oni siły, aby się tam znaleźć i stanąć do rywalizacji.

NASZA KORESPONDENTKA

Chcę głośno podziękować Ilonie Berezowskiej (fot. na okładce), naszej dziennikarce, która miała odwagę pojechać do Tokio i reprezentować nas w dalekim świecie. Dzięki niej mieliśmy relacje i zdjęcia z pierwszej ręki. Jej obserwacje znajdziecie w subiektywnym *Alfabcie tokijskim*. Ilono, dziękujemy i czekamy w przyszłym roku na relacje z Pekinu :). Dopełnieniem opowieści Ilony są użyczone nam migawki z pracy Michała Pola, znakomitego dziennikarza, osobowości w świecie mediów społecznościowych i wśród kibiców – nie tylko (choć przede wszystkim) piłki nożnej.

POLECAM

Z emocjonującej, pełnej dobrej energii rozmowy Mateusza Różańskiego z Krzysztofem Głombowiczem, który podczas igrzysk w Tokio był komentatorem w studiu TVP Sport, szczególnie pamiętam słowa: „Żaden ze sportowców, którzy byli na paraolimpiadzie, nie korzysta z pomocy społecznej, nie żyje na jej garnuszku, ci ludzie przez sport mają swoje stypendia, sponsorów, samochody, mają mężów, żony, dzieci. Pracują, są pełnoprawnymi obywatelami”.

NICZEGO NIE ŻAŁUJCIĘ

Wywiad z Krzysztofem Głombowiczem przypomniał mi miłość Piotra do koszykówki. Parę lat trenował ją w klubie Polonia Warszawa. Po wypadku był pytany, czy nie żałuje swojego niefortunnego skoku. Odpowiadał szczerze, że na początku tak, ale później: nie – według niego – warto było skoczyć (!). Powtarzał też, że chętnie zagrałby kiedyś w koszykówkę, ale szkoda mu czasu na czekanie na postęp medycyny. Dlatego wziął się ostro do roboty i stworzył Integrację, w czym dusza sportowca bardzo mu pomagała. Japońskie przysłowie mówi, że „nie jest ważne, czy jest się lepszym niż ktoś inny, ale czy jest się lepszym niż wczoraj”. Stosujmy to w swoim życiu. ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna

W POLITYCE



NOWY RPO

Po trwających wiele miesięcy próbach udało się wybrać nowego Rzecznika Praw Obywatelskich. Zatem dr. Adama Bodnara zastąpi na tym stanowisku prof. Uniwersytetu Warszawskiego Marcin Wiącek, prawnik, dr hab. nauk prawnych, od 2017 r. kierownik Zakładu Praw Człowieka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego. W wywiadzie udzielonym Integracji zapowiedział, że zajmie się m.in. kwestiami deinstytucjonalizacji i reformy orzecznictwa. (mr)

STRATEGIA USŁUG SPOŁECZNYCH



Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przedstawiło do prekonsultacji projekt „Strategii rozwoju usług społecznych”, zawierający rządową propozycję strategii deinstytucjonalizacji. Niestety, całkowicie rozminęła się ona z oczekiwaniami

środowiska. W założeniach miała być strategią odchodzenia od opieki w wielkich instytucjach, jak np. domy pomocy społecznej (DPS), na rzecz usług świadczonych lokalnie, jak mieszkalnictwo wspomagane i usługi asystenckie. Przygotowaniem strategii zajmował się Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Strategia przygotowana przez zespół ekspertów, kierowany przez Pełnomocnika, trafiła do Minister Rodziny i Polityki Społecznej Marleny Małąg 30 kwietnia br. Ostatecznie jednak – jak poinformował sam Pełnomocnik – do prekonsultacji został przedstawiony zupełnie inny dokument, z którym on nie miał nic wspólnego. (mr)

PROGRAM ASYSTENCKI



Do blisko 144 mln zł zwiększono w tym roku środki na realizację rządowego programu usług asystenckich dla osób z niepełnosprawnością. Jak poinformował Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, zmiana spowodowana

była wysoką wartością wniosków na środki finansowe, przekazaną przez wojewodów w 2021 r. Planowane środki przeznaczone na realizację programu w 2021 r. wynosiły 80 mln zł, jednakże z uwagi na zapotrzebowanie ministerstwo zmieniło program w zakresie finansowania. Do udziału zgłosiło się 751 gmin/powiatów z 16 województw. (bd)

W PFRON

CENTRA INFORMACYJNO-DORADCZE

Od 1 września 2021 r. przy każdym oddziale PFRON działa Centrum informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON). Można w nim uzyskać informacje m.in. na temat programów realizowanych przez PFRON lub organizacje pozarządowe, obowiązujących systemów orzecznictwa, dostępnego wsparcia finansowego i rzeczowego, zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny, ulg i uprawnień wynikających z przepisów prawa, a także instytucji działających na rzecz osób z niepełnosprawnością. CIDON działa w godzinach pracy oddziałów. Skontaktować można się też mailowo pod adresem: cidon@pfron.org.pl. (mr)



SKARGI NA NIEDOSTĘPNOŚĆ

Od 6 września br. zaczynają obowiązywać kolejne przepisy *Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami*. Obywatele otrzymują dostęp do nowych narzędzi egzekwowania swoich praw: informacji, wniosku i skargi na brak dostępności podmiotu publicznego. Jeśli instytucja nie spełnia zasad dostępności, można złożyć wniosek o ich zapewnienie. Ma wtedy 14 dni na wdrożenie udostępnień. Jeżeli nie będzie to możliwe, instytucja ma dwa miesiące na wdrożenie rozwiązania służącego uczynieniu jej bardziej dostępną lub może zaproponować alternatywne rozwiązanie, np. pomoc przeszkolonego pracownika.

Skargę składa się do prezesa PFRON i można to zrobić w każdym z 16 oddziałów Funduszu. PFRON przygotował sekcję serwisu internetowego: dostepnosc.pfron.org.pl, która zawiera wszystkie przydatne informacje, umożliwi złożenie wniosku do każdego podmiotu publicznego o zapewnienie dostępności albo skargi na jej brak. Powstała też specjalna infolinia o nr. 22 581 84 10, wew. 4. Obsługuje ją firma TONO Praca, z siedzibą w Laskach. Dla osób niesłyszących jest na stronie Funduszu usługa tłumacza migowego online. (mr)

ELEKTRONICZNE ZAŁATWIANIE SPRAW

System iPFRON+, który wszedł w fazę budowy, ma w niedalekiej przyszłości pomóc osobom z niepełnosprawnością w elektronicznym pozyskaniu i rozliczeniu dofinansowania w ramach programów PFRON. Oznaczać to będzie nie tylko łatwe przygotowanie i złożenie wniosku aplikacyjnego lub rozliczenie dotacji, ale także bieżące pozyskanie informacji o statusie sprawy oraz możliwość bezpośredniej komunikacji z pracownikiem PFRON, który prowadzi i monitoruje daną sprawę. Osoby z niepełnosprawnością korzystające ze wsparcia Funduszu zyskają indywidualne konta zawierające m.in. informacje o projek-



tach realizowanych w pobliżu miejsca zamieszkania, informacje o pomocy, którą można uzyskać, oraz o dotychczas udzielonym im wsparciu – informuje PFRON na swojej stronie internetowej. (inf. pras.)

NA RYNKU PRACY

NIŻSZA KWOTA DORABIANIA

Od 1 września br. zmieniają się limity dorabiania do renty i emerytury. Będą obowiązywać do 30 listopada 2021 r. Tradycyjnie już będą niższe w tym okresie, czyli będzie można mniej dorobić do pobieranych świadczeń. Wynika to z faktu, że statystyki wskazują, iż przeciętne miesięczne wynagrodzenie za II kwartał, ogłaszane przez prezesa GUS, jest co roku niższe niż w styczniu.

Od 1 września br. kwota przychodu odpowiadająca 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za II kwartał 2021 r. wynosi 3853,20 zł; a 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za II kwartał 2021 r. to 7155,90 zł. (bd)

W ŚWIADCZENIACH

NIE BĘDZIE PODWYŻEK

Wysokość kwot kryteriów dochodowych, wysokość świadczeń rodzinnych i zasiłku dla opiekuna pozostaną na dotychczasowym poziomie. W Rządowym Centrum Legislacji opublikowano stosowne rozporządzenie w tej sprawie. W uzasadnieniu do rozporządzenia rząd motywuje taką decyzję wprowadzonym w 2016 r. tzw. 500 plus, czyli świadczeniem wychowawczym, które nie jest wliczane do dochodów rodziny ubiegającej się o świadczenia rodzinne. Tak więc wszystkie świadczenia rodzinne, zasiłek dla opiekuna (620 zł), specjalny zasiłek opiekuńczy (620 zł) i zasiłek pielęgnacyjny (215,84 zł) pozostaną na tym samym poziomie. Nie zmieniają się też kryteria dochodowe uprawniające do pobierania tych świadczeń. (bd)

W OCHRONIE ZDROWIA

PLAN DLA CHORÓB RZADKICH

W sierpniu br., po wielu latach oczekiwań i starań środowisk pacjenckich, rząd przyjął Plan dla Chorób Rzadkich – harmonogram działań z podaniem źródła finansowania. Obejmuje on 37 zadań, które zostaną zrealizowane w latach 2021–2023. Celem opracowanych rozwiązań ma być poprawa dostępu do procesu diagnostycznego i terapeutycznego (w tym leków sierocych) dla świadczeniobiorców z chorobami rzadkimi, edukacja dotycząca chorób rzadkich, a także poprawa monitorowania zachorowalności i leczenia tych chorób.

Plan uwzględni sześć podstawowych obszarów: ośrodki eksperckie, diagnostykę, dostęp do leków i środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego w chorobach rzadkich, polski Rejestr Chorób Rzadkich, platformę informacyjną oraz paszport pacjenta z chorobą rzadką. (red.)

W SPORCIE

PO TOKIO 2020

Tylko i aż 7 złotych medali, 6 srebrnych i 12 brązowych oraz 17. miejsce w klasyfikacji medalowej – oto dorobek reprezentacji Polski na Igrzyskach Paraolimpijskich Tokio 2020. W niedzielę 5 września 2021 r. odbyła się ceremonia zamknięcia igrzysk. Więcej informacji przygotowanych głównie przez Ilonę Berezowską (fot. na okładce), akredytowaną w Tokio korespondentką Integracji, oraz fotografie jej autorstwa i fotoreporterów działających na zlecenie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego są opublikowane na s. 18–25. (as)



W REGIONACH

GDYNIA BEZ BARIER

„Każdy z nas marzy, by żyć w przestrzeni, którą otacza dobro, wrażliwość, empatia, ale też każdy z nas może dołożyć własną cegiełkę, aby tak właśnie było” – mówił prezydent Gdyni Wojciech Szczurek podczas gali 21. edycji konkursu „Gdynia bez barier”, która odbyła się 8 sierpnia w Teatrze Muzycznym im. D. Baduszkowej. Jak co roku nagrodzono osoby zasłużone dla Gdyni i środowiska osób z niepełnosprawnością. W tym roku laureatami „Gdyni bez barier” zostali: Iwona Wojdowska – fotografka i autorka wystawy „Spójrz mi w oczy”, Karina Koceniowska – instruktorka tańca na wózkach, Muzeum Emigracji w Gdyni – za stworzenie przestrzeni dostępnej dla każdego oraz umiejętne połączenie kultury, historii, miejsc i wydarzeń z myślą o wszystkich odbiorcach, Fundacja „Zostaw swój ślad” – za organizację Festiwalu Wrażliwego. (inf. pras.)



ŁÓDŹ: MIESZKANIA CHRONIONE

Aż 16 łodzian z różnymi rodzajami niepełnosprawności: ruchową, sprzężoną, intelektualną, a także z zaburzeniami psychicznymi będzie mogło zamieszkać w czterech mieszkaniach chronionych, przygotowanych w zrewitalizowanych kamienicach w centrum miasta. Dwa z lokali będą mieszkaniami treningowymi, w których czas pobytu wynosi od 3 do 12 miesięcy, a dwa kolejne – wspieranymi, w których można przebywać do 2 lat, z możliwością przedłużenia na czas nieokreślony.

O miejsce w mieszkaniu chronionym mogą ubiegać się pełnoletni łodzianie z orzeczeniem o niepełnosprawności z właściwym stopniem i symbolem lub też mający zaświadczenie lekarskie wystawione na podstawie ustawy o ochronie zdrowia psychicznego i zaświadczenie o udziale w terapii. Osoby te nie mogą wymagać całodobowego wsparcia. Za pobyt w przydzielonym pokoju obowiązuje opłata w wysokości 30 proc. miesięcznego dochodu. (red.)



W NGO

ZMARŁ SŁAWOMIR BESOWSKI

27 sierpnia br. odszedł Sławomir Besowski – społecznik, żeglarz, lotnik, rugbysta i szybownik. Współtwórca ruchu aktywnej rehabilitacji w Polsce, wieloletni działacz na rzecz praw osób z niepełnosprawnością, propagator usług asystenckich i deinstytucjonalizacji. Znany z bezkompromisowości w walce o prawo do samostanowienia osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Był inicjatorem powstania wielu organizacji działających w środowisku osób z niepełnosprawnością, prezesem Fundacji Centrum Praw Osób Niepełnosprawnych i członkiem Komisji Ekspertów ds. Osób z Niepełnosprawnością przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Realizował się także jako trener, ekspert organizacji krajowych i międzynarodowych. Pełnił m.in. funkcję sekretarza Regionu Europejskiego Międzynarodowej Organizacji Osób Niepełnosprawnych (DPI). (mr)

VII KONGRES

„Mamy prawo do niezależnego życia. Nie możemy dłużej czekać!”

Tak brzmi wiodący temat VII Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami, który zacznie się 23 października br. o godz. 10:00 w formule online. Tegoroczny Kongres będzie okazją do pokazania wielu punktów widzenia osób reprezentujących różne środowiska, a zogniskuje swą uwagę na spostrzeżeniach osób z niepełnosprawnością, których ten temat dotyczy bezpośrednio, a których głosy są wciąż mało słyszane. (inf. pras.)



W KULTURZE

INTEGRACJA TY I JA

W Koszalinie zakończył się 18. Festiwal Integracja Ty i Ja. Hasłem przewodnim wydarzenia była „Kultura dostępna”. O statuetkę „Motyla 2021” walczyły 33 filmy, w tym 14 dokumentów, 12 fabuł i 7 produkcji amatorskich, nadesłanych m.in. z Hiszpanii, Libanu, Korei Pd., Argentyny, Włoch, Indonezji i Polski. „Motyla 2021” w kat. dokumentu zdobyła Monika Meleń za film *Jeden dzień dłużej*.

Wspólnym mianownikiem filmowych obrazów jest niepełnosprawność pokazana w różnych kontekstach społecznych, gospodarczych i międzyludzkich. Przez pięć festiwalowych dni na ekranie kina Alternatywa w Koszalinie pokazano historie poruszające, zabawne, nostalgicznie i skłaniające do refleksji. Wstęp na wszystkie seanse i wydarzenia towarzyszące był bezpłatny. (inf. pras.)



W INTEGRACJI

KONTAKTY Z JAPONIĄ

Do grona partnerów Integracji dołączyła Ambasada Japonii. 4 sierpnia na zaproszenie prezes Ewy Pawłowskiej do siedziby Integracji przybył JE Ambasador Japonii w Polsce Akio Miyajima, w towarzystwie Kotaro Hashimoto z Wydziału Informacji i Kultury Ambasady Japonii. Niezwykle owocne spotkanie rozpoczęło współpracę na wielu polach.

Ambasada Japonii objęła Patronat Honorowy nad konkursem poetyckim „Laur paraolimpijski”, na który można nadsyłać swoją twórczość do końca września br. Zaprosiliśmy gości z Japonii do śledzenia zakładki sportowej na portalu Niepełnosprawni.pl/tokio, którą współtworzyła wybierająca się wtedy do stolicy Japonii Ilona Berezowska, dziennikarka i koordynatorka promocji Integracji, biorąca udział w spotkaniu. (ib)



„CZŁOWIEK BEZ BARIER 2021”

Po raz 19. Integracja przyjmuje zgłoszenia osób z niepełnosprawnością, które są aktywne na różnych polach, ale też bezinteresownie pomagają innym i mogą być wzorem do naśladowania. Kandydata do konkursu „Człowiek bez barier 2021” może zgłosić każdy. Termin naboru zgłoszeń upływa 28 września br. (red.)



POEZJA O IGRZYSKACH

W związku z Igrzyskami Paraolimpijskimi w Tokio Integracja wraz z Polskim Komitetem Paraolimpijskim zorganizowała I Ogólnopolski Konkurs „Laur paraolimpijski”. Jest przeznaczony dla wszystkich twórców poezji, a jego tematem jest sport paraolimpijski, w tym m.in. blaski i cienie sportu, rywalizacja, sylwetki zawodników, dyscypliny, igrzyska...

Termin nadsyłania twórczości upływa 30 września br. Pula nagród wynosi aż 10 tys. zł! (red.)

MAGAZYN O SPORCIE

Bieżący numer „Integracji” (4/2021) w całości poświęcony jest promocji sportu powszechnego. Przygotowaliśmy wiele materiałów dotyczących różnych form aktywności, dyscyplin, spektakularnych karier, rozmów z ludźmi zajmującymi się tą dziedziną życia, a także fotografie, korespondencje z Tokio, porady rehabilitantów i prawnika. Magazyn dofinansowano z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. (as)



Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Opracowanie: Angela Greniuk, Mateusz Różański, Tomasz Przybylszewski, Beata Dązbiał, Ilona Berezowska, Agnieszka Sprycha, fot. archiwum Integracji i Niepełnosprawni.pl



WYDAWCA

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Fundacja Integracja
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82
faks: 22 635 11 82
e-mail: redakcja@integracja.org
www.integracja.org
Infolinia: 801 801 015

REDAKCJA

redaktor naczelna **Ewa Pawłowska**
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**
listy **Janka Graban**

dziennikarze **Beata Dąbźtaż, Mateusz Różański**
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Ewa Jakubowska-Gordon**
korekta **Anna Postawska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard,
Sylvia Błach, Angela Greniuk, Jacek Hołub, Krystyna Hural,
Agata Jabtonowska-Turkiewicz, Julita Kuczkowska,
Ada Mazurek, Monika Merkel, Róża Matuszewska, Hanna Pasterny,
Dorota Próchniewicz, Tomasz Przybyszewski,
Anita Siemaszko, Piotr Stanisławski, Julia Torla,
Aneta Wawrzyńczak, Jola Wiszowata

REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków

Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: mmichalik@quad.com

DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków

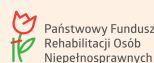
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBSŁUGA INTERNETOWA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

PARTNER



NAKŁAD 30 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów.
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2021.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



na Twitterze
[@Niepe_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)



na Instagramie
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)



na YouTube
[integracjatv](https://www.youtube.com/integracjatv)

Zaloguj się do aplikacji Citi Mobile, zeskanuj kod i prześlaz 5 zł na cele statutowe Integracji.



Zamów już dziś!



BEZPŁATNIE!

Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji, którzy chcą wesprzeć nasze działania, mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, na nr konta:

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie, organizacje pozarządowe... do zamawiania bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów „Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo, czyli do **PACZKI INTEGRACJI** (od 25 do 100 egz.).

Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org
tel.: 519 066 481

Zgłoszenia tylko do Paczki Integracji:

mmichalik@quad.com
tel.: 67 21 08 650

Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl
www.integracja.org/informujemy/magazyn-integracja

Według św Augustyna: „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”. Często słyszymy: „Sport to zdrowie”, acz nie zawsze jest to prawda. Prawdziwe jest natomiast inne powiedzenie: „W zdrowym ciele zdrowy duch” (łac. *Mens sana in corpore sano*), którego autorem jest Juwenalis z Akwinum, rzymski poeta.

Już dawno potwierdzono naukowo, że ruch zwiększa sprawność mózgu. Dlatego mottem ruchu paraolimpijskiego jest „Dusza ruchu”, a jego symbolem – przypomnijmy – trzy znaki agito (z łac. jestem w ruchu) w kolorach najczęściej występujących na flagach świata: czerwonym, niebieskim i zielonym.

Polska mistrzyni w tenisie stołowym, Natalia Partyka, na pytanie: „Czy można grać w tenisa bez ręki?” odpowiedziała: „Jeśli się kocha ping-pong, to tak”. Zawodowy piłkarz Ralph Marston miał następującą radę dla hartujących charakter: „Gdy na twojej drodze pojawi się wiele przeszkód, nie pozwól, byś ty sam był jedną z nich”.

GDYBY NIE SPORT

Przyznaję się bez bicia, że jako dziecko nie znośłem wychowania fizycznego. Gdy tylko mogłem, uciekałem z tych lekcji i miałem najgorsze stopnie z zachowania i WF-u. Byłem typowym kujonem, ale lubianym, bo nigdy nie odmawiałem ściągania. Na początku liceum miałem ciężki wypadek na motocyklu. Gdy się obudziłem po operacji, sąsiad z sali szpitalnej powiedział słowa, które pamiętam do dzisiaj: „Nie masz nóg, ale żyjesz!”. Nie byłem w stanie tego zaakceptować...

Wiele miesięcy wracałem do tzw. normalnego życia. Nie chciałem rehabilitacji, nie chciałem wychodzić z domu, spotykać kolegów. Dziewczynę przeganiałem parę razy, ale nie dała się spławić. Robiła wszystko, by mnie wspierać. Była bardzo dojrzała, dzięki czemu powoli, powoli dorałem do swojego kalectwa. Metodą małych kroków. Moment przełomowy pojawił się 7 lat po wypadku. Wtedy dostałem kopa do walki o siebie. Zawieziono mnie na zawody lekkoatletyczne osób niepełnosprawnych. Zdębiałem na ich widok. Byłem w totalnym szoku. Tydzień później zapisałem się na trenowanie ciężarów (wyciskanie sztangi, leżąc). Wielkich wyników nie mam, ale sport wyciągnął mnie z rozpacz.

A. Zuchowicz



CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1

00-162 Warszawa

e-mail: janka.graban@integracja.org

■ **OD REDAKCJI:** „To właśnie sport uczy tak potrzebnej nam w życiu tolerancji na dyskomfort. Patrząc na swoich uczniów, myślę czasem, że może każdy powinien uprawiać jakiś sport?” – napisał pedagog Jarek Szulski. Konkurencje osób niepełnosprawnych są niemal takie jak dla osób pełnosprawnych (skok w dal, wzwyż, rzut oszczepem, rzut dyskiem, biegi krótkie, średnie, długie, maraton...), ale występują także charakterystyczne konkurencje, jak wyścigi na wózkach czy wyciskanie sztangi leżąc. Odnalezienie klubu sportowego w swoim mieście doradzał Rafał Helbik, trener kadry narodowej tenisa na wózkach, cytowany w artykule *Jak i gdzie zacząć uprawiać sport?* (na portalu Niepełnosprawni.pl). Oferta klubowa jest coraz bogatsza. Szukajcie, pytajcie i uprawiajcie wybrane dyscypliny. Wiele niepełnosprawności nie jest przeszkodą. Wystarczy chęć aktywności.

MOJE LEKARSTWO

Sport jest dla mnie bardzo ważnym elementem życia. Ze względu na niepełnosprawność, którą mam od urodzenia, muszę być aktywny. Wtedy jest nadzieja, że mój stan zdrowia nie będzie się pogarszał z dnia na dzień. Każdego ranka wychodzę na tak zwany spacer rehabilitacyjny, by mieć dobre samopoczucie i energię do pisania artykułów oraz komfort psychiczny. Pływanie sprawia, że czuję się jak ryba w wodzie. Ze względu na dysfunkcje zaktadał pas, który pozwala utrzymać się na wodzie. Na basenie bywam dwa razy w tygodniu, dzięki czemu nie odczuwam bólów kręgosłupa, moje mięśnie są bardziej rozluźnione, a to poprawia mi chód. Ostatnią moją dyscypliną jest gimnastyka. Wykonuję ćwiczenia na materacu przy drabince albo jeżdżę na rowerze pokojowym.

Uprawianie sportu to nic innego jak pokonywanie własnych słabości i dysfunkcji. Co roku idę z pieszą pielgrzymką 18 km. Po jej przejściu mam poczucie spełnienia.

Od zawsze byłem kibicem, szczególnie interesowała mnie piłka nożna. Wspólnie z tatą chodziliśmy na mecze lokalnej drużyny. Widziałem ducha rywalizacji. I to, że nigdy nie można się poddawać. Trzeba walczyć do końca, do ostatniej minuty, choć czasami wynik może być niesprawiedliwy nawet po decyzji sędziego.

Miałem okazję być we Wrocławiu na meczu Polska–Mołdawia 11 września 2012 r. Niesamowite przeżycie.

Każdemu polecam uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny. To poprawi Waszą sprawność ruchową, fizyczną, psychiczną. Poczujecie większą moc do działania.

W zdrowym ciele zdrowy duch.

K. Cholewa



■ **OD REDAKCJI:** Aktywność sportowa jest najlepszą rehabilitacją i każdy może ją dostosować do swoich możliwości. Jest to także dobry sposób na ćwiczenie charakteru. Takie cechy jak: cierpliwość, systematyczna gotowość, pokora, odpowiedzialność, wytrwałość, koncentracja mogą być nagrodą za uprawianie wybranego sportu. Nie potrzebujemy wtedy aren, dopingów, kibiców. Nie ma tu medali, kamer, wywiadów, nie każdy musi być mistrzem. W codziennych osobistych konkurencjach możemy czuć się lepiej, być zdrowsi i – co najistotniejsze – poczuć frajdę z życia.

MAMA I JA

Od lat choruję na cukrzycę, a w międzyczasie przeszedłem chyba wszystkie choroby świata. Mam zdiagnozowany zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Piszę o tym z uśmiechem, bo mam nadzieję, że najgorsze już za mną. Spędziłam w szpitalach blisko 7 lat...

Dziś mam 21 lat i dzięki mamie uprawiam trzy dyscypliny; pływanie, biegi i szybki marsz. Zaczęło się od tego,

że w albumie znalazłam zdjęcia mamy w stroju sportowym. Zaczęłam dopytywać i okazało się, że mam w domu medalistkę w pływaniu!

„Dlaczego teraz nie pływasz?” – zapytałam. „Już nie te lata” – odpowiedziała, ale dała się namówić na wspólne ćwiczenia.

Z pływaniami teraz jest gorzej, bo są ograniczenia pandemiczne, ale bardzo często biegamy... i obie mamy z tego wiele radości...

Kamila F.

■ **OD REDAKCJI:** Warto poznawać historię życia rodziców, bo mogą się oni okazać pasjonatami. Jeśli sportu – to wspólne uprawianie go scali rodzinę i wzmocni więzi. Razem można się wspierać, dopingować i cieszyć osiągnięciami. Kenijski lekkoatleta biegacz, długodystansowiec, Paul Tergat, zachęcał, aby stawiać sobie pytanie: „Czy mogę dać z siebie więcej?”. I stwierdzał: „Odpowiedź zwykle brzmi: tak. A jeśli dzisiaj nie brzmi ona tak, to zapytajmy siebie następnego dnia...”.

LIST NUMERU

Postanowiłem pierwszy raz w życiu napisać do gazety. Skłoniły mnie do tego historie dwóch ludzi z niepełnosprawnością, którzy nie uprawiają sportu, ale są ogromnie zaangażowanymi kibicami. Tu i ówdzie czytam artykuły o nich, a nawet mam przyjemność być w gronie ich znajomych na Facebooku (choć nie znamy się osobiście) i móc obserwować ich życie i pasję.

Pierwszy z nich to Paweł Parus, poruszający się na wózku były sportowiec, a obecnie szef prężnego wrocławskiego klubu kibica. Jest wielbicielem piłki nożnej, podróżuje, poznaje stadiony świata, a przy tym prowadzi organizację umożliwiającą to innym, ludziom z jeszcze większą niepełnosprawnością. Jestem pod wrażeniem jego aktywności i zaangażowania. Niedawno widziałem jego archiwalne zdjęcia ze ślubu, gdyż świętował z żoną rocznicę, a także relację z Forum Ekonomicznego w Krynicy. Mam nadzieję, że kiedyś uścisknę mu dłoń.

Drugi to Patryk Grab, młody człowiek mieszkający w domu pomocy społecznej, kolekcjoner szalików klubowych, chyba jeden z największych ich zbieraczy w Polsce (a może i na świecie?). Ma setki szalików, większość dostaje. Przeczytałem o nim kilka artykułów, ucieszyłem się, że znalazł się w grupie finalistów konkursu „Człowiek bez barier” w 2020 r. Niedawno dowiedziałem się, że powstał o nim film, a nawet został nagrodzony. Jeszcze go nie widziałem... Aż wstyd.

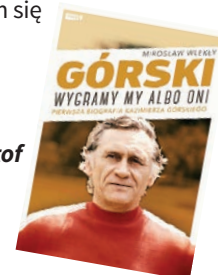
Wtrząsnęła mną opowieść o Patryku przeczytana na jednym z portali. O jego trudnym dzieciństwie, dramatach rodzinnych, ale też o zadowoleniu z życia teraz, gdy jest mieszkańcem domu pomocy społecznej. Wielki szacunek.

Bardzo lubię Facebook za to, że można poznawać ciekawych ludzi, zapraszać ich do grona znajomych nawet wtedy, gdy się ich osobiście nie zna. Z drugiej jednak strony, traci się przy tym przed komputerem dużo czasu, zajmując się życiem innych, zamiast swoim.

Kiedyś, gdy czytałem o takich ciekawych ludziach albo oglądałem o nich filmy, myślałem o swoim nieciekawym życiu, o tym, że choć też mam niepełnosprawność, to nie umiem jej zaakceptować i żyć pełnią. Porównywałem się z takimi ludźmi i zawsze przegrywałem. Niedawno coś się jednak zmieniło, postanowiłem wziąć się za siebie. Zaczęłam wyznaczać sobie małe cele, a nawet je zapisywać i rozliczać siebie samego raz w miesiącu. Skąd ta zmiana? Poznałam fajną koleżankę! Przez Facebook. I ona mnie do tego namówiła. Myślę, że teraz będzie tylko lepiej...

Ten niezwykle szczery i krzepiący list, w którym Czytelnik dzieli się przemyśleniami, ale też opisuje własną przemianę, nagradzamy książką Mirosława Wlekiego o wybitnym polskim trenerze: *Górski. Wygramy my albo oni*, wyd. Zak 2021

Nick: Kristof



SPORT TO PRZEPIS NA LEPSZE ŻYCIE



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

„Żaden ze sportowców, którzy byli na paraolimpiadzie, nie korzysta z pomocy społecznej, nie żyje na jej garnuszku, ci ludzie poprzez sport mają stypendia, sponsorów, samochody, mają mężów, żony, dzieci. Pracują, są pełnoprawnymi obywatelami” – mówi w wywiadzie Krzysztof Głombowicz, sportowiec, dziennikarz, konferansjer, który podczas Igrzysk Parolimpijskich w Tokio pełnił funkcję komentatora w studiu TVP Sport.

Mateusz Różański: Przez cały czas paraolimpiady byłeś ekspertem telewizyjnym, tłumaczyłeś telewidzom, o co chodzi. Czy był jakiś moment, który szczególnie Ci utkwił w pamięci?

Krzysztof Głombowicz: Pewnie nic odkrywczego nie powiem. Byłem jako dziennikarz na czterech igrzyskach paraolimpijskich, startowałem w wielu zawodach jako sportowiec, znam te emocje i przeżycia. Czasami jednak nie zdajemy sobie sprawy, co się na naszych oczach dzieje. Największą bohaterką nie tylko naszej ekipy, ale całych igrzysk była m.in. Róża Kozakowska. Jej fantastyczny występ w rzucie maczugą i ogromna radość ze zdobytego medalu, mowa ciała, powiedziały więcej niż to, co chciałyby powiedzieć nasze usta.

Trudna, szokująca, ale i wzruszająca historia jej życia nadaje się na film...

Nie tylko jej, także m.in. łucznika Piotra Van Montagu, urodzonego w Polsce, którego matka porzuciła, gdy okazało się, że jest bez rąk i ma jedną nogę. Zaadoptowała go belgijska rodzina. Według jego opowieści nie litowano się nad nim, tylko został nauczony sobie radzić. Dlatego usprawnił nogę, ubiera się sam, je stopą i strzela z łuku. Wydaje się wręcz niemożliwe, że można uprawiać taką dyscyplinę, mając tylko nogę, i zdobywać medale na igrzyskach.

Różę poznałem ze trzy lata temu, wiedziałem o jej chorobie, ale nie o traumie, jaką ma z dzieciństwa, o walce, jaką musiała stoczyć ze sobą i ludźmi, którzy byli ponoć jej najbliższymi, a tak ją krzywdzili. To nieprawdopodobne, jaką ta dziewczyna przez lata toczyła niesamowitą walkę i że receptą na tę walkę był sport. Tym, co pokazała w Tokio, wzruszyła całą Polskę.

Podczas tych igrzysk dokonana się wielka promocja sportu paraolimpijskiego; takiej nie mieliśmy od lat.

Masz rację. Już w 1996 r. zadałem Włodzimierzowi Szaranowiczowi pytanie, dlaczego telewizja nie pokazuje sportowców z niepełnosprawnością. I udało mi się namówić Telewizję Polską, aby wystąpiła ekipa, która zrobi reportaż z igrzysk w Atlancie. Później udało mi się „załatwić” z Sydney trzy reportaże. Z Aten były już codzienne relacje. Później udało mi się przekonać TVP, żeby wystąpiła ekipa do Turynu. No a potem w Londynie byliśmy jedynym krajem poza Pakistanem, gdzie nie było relacji z igrzysk paraolimpijskich... Na szczęście okazało się, że Telewizja Polska ewoluuje. I za to, co zrobiła teraz, należy im się absolutnie złoty medal. Ja doświadczałem tego każdego dnia, gdy byłem na Woronicza 17. Nie tylko uchylono środowisku paraolimpijskiemu drzwi, ale wręcz otworzono je na oścież.

Co zrobić, by sukcesy paraolimpijczyków, historie ich karier, przełożyły się na to, aby młodzież z niepełnosprawnością zaczęła się garnąć do sportu?

Bardzo dobre pytanie. Od wielu lat o tym mówię i myślę, że wy jako Integracja powinniście wręcz stworzyć jakiś cykl artykułów o tym. Dobrze, że ten numer magazynu będzie poświęcony aktywności i możemy się skupić na promocji sportu. Jest jedna rzecz, która denerwuje mnie i całe nasze środowisko. W Polsce, nie za bogatym przecież kraju, państwo próbuje za potężne pieniądze aktywizować osoby z niepełnosprawnością. Ale jak je aktywizować, kiedy poczynając od przedszkola i szkoły podstawowej, osoby z niepełnosprawnością są zwolnione z WF-u? W jaki sposób je zarazić sportem, jak pokazać dzieciom i rodzicom, że to ogromna szansa nie tylko na zmianę życia, ale przede wszystkim na zaakceptowanie swojej niepełnosprawności. Bo bardzo szybko może się okazać, że ktoś, kogo się zna ze szkoły, kto ma taki sam stopień niepełnosprawności, reprezentuje nasz kraj na najważniejszych imprezach sportowych.



Mistrz świata i wicemistrz olimpijski Adam Małysz zawsze chętny do kontaktów z dziennikarzami

Dlatego też Ty wędrujesz po Polsce, jeździsz na mnóstwo imprez sportowych, do dużych i małych miast, i uczestniczysz w zawodach jako prowadzący...

Ach – westchnąłem sobie. Robię to jako prowadzący, spiker różnych imprez, nie tylko związanych ze środowiskiem osób niepełnosprawnych. Prowadziłem i mistrzostwa świata, i puchary świata, i w biegach, i w skokach. Robię to blisko 30 lat i wyobraź sobie, że w takich miastach jak Bydgoszcz, Łódź, Kraków czy Wrocław prowadzę imprezy, które są nagłośnione, wiszą plakaty z informacją, że odbędą się mistrzostwa Polski w tej czy innej dyscyplinie, ale nagle okazuje się, że w tych miastach nie ma osób niepełnosprawnych, które przysłyby na taką imprezę jako widzowie. Rozumiem, że czasami są one zdominowane przez rodziców. Ale wielokrotnie widzę osoby dorosłe na ulicach i zadaję im pytanie: dlaczego nie przyszedłeś/nie przyszłaś zobaczyć, jak bardzo możesz zmienić swoje życie?

„Integracja” o sporcie pisze bardzo wiele...

Wiem, robicie to od lat 90.

I nie tylko my. Sport paraolimpijski jest w Polsce promowany. Więc z czego się bierze to, że młodzi ludzie nie mają ochoty, żeby choć kibicować. Co robić, żeby przychodzili na zawody, a potem do klubów sportowych i mówili: „Widziałam/widziałem naszych świetnych sportowców i chcę być taka/taki jak oni?”

Wiesz, co mnie doprowadza do szału? Kiedy mówią, że nic o tym nie wiedzieli! Odpowiadam wtedy, że wystarczy tylko w Google’ach wpisać: „sport dla osób niepełnosprawnych”

albo „sport niepełnosprawnych”, albo „mistrzostwa świata”, „mistrzostwa Europy”, albo „igrzyska paraolimpijskie”, że trzeba się wysilić. Przeczytać, zanalizować, zgłębić i użyć tu sarkazmu, ale może 5–10 proc. ludzi próbuje chociaż to robić. A od takiej próby zaczyna się droga do medalu – takiego jak Róży Kozakowskiej albo Rafała Wilka. Powtarzam wszystkim i zawsze, że dla wielu z nas bycie osobą niepełnosprawną albo stanie się nią jest szansą na lepsze, ciekawsze życie. Rafał Wilk wielokrotnie mi mówił, że się przełamał i dzięki temu, że trafił do sportu paraolimpijskiego, poznał cały świat, zdobył cztery medale paraolimpijskie i wiele medali mistrzostw Europy i świata. Dlatego że jest niepełnosprawnym, jego życie stało się dużo, dużo ciekawsze.

Chcę zapytać o sytuację w małych miejscowościach, w lokalnych środowiskach.

W małych miejscowościach sport daje osobom z niepełnosprawnością największą szansę na wybitcie się. Według mnie trzy czwarte naszych sportowców paraolimpijskich, którzy chcieli uprawiać sport wyczynowo, opuściło swoje małe miejscowości. Opowiem o sobie. Pochodzę z małej polskiej wsi, swoje lata już mam i w dzieciństwie i młodości było mi z jednej strony dużo trudniej, ale z drugiej – dużo łatwiej. Rodzice wyszli z założenia, że Krzysio tylko inaczej chodzi i trzeba go traktować jak do każdego innego dziecka. Tymczasem nauczyciele się litowali i podstawówkę skończyłem na ocenach wyptakanych przez matkę. Tak to sobie trwało do szkoły średniej, kiedy nauczyciele przestali się nade mną litować i zaczęły się problemy. Byli nauczyciele, którzy mnie wyrzucali z zajęć, bo mówili,

że za kulawego odpowiadać nie będą. Trzeba było przejść i wytrzymać. W każdej społeczności trafiasz jednak na człowieka, który kocha ludzi, a w dzieciach dostrzega więcej niż inni. Miałem nauczyciela WF-u, który od II klasy szkoły średniej powtarzał: „Spróbuj, Krzysiek”. Wtedy nauczyciele nie bali się dzieci niepełnosprawnych tak jak teraz...

Skupmy się na sporcie.

Próbowałem wszystkich dyscyplin, których jednak w żaden sposób nie mogłem wyczynowo uprawiać, jak np. piłki nożnej. Robili specjalnie dla mnie połowę bramki, żebym jej bronił. Nauczyciel namawiał, żebym próbował grać w siatkówkę, w kosza. Zauważył, że mam silne ręce, więc zachęcał, bym podnosił ciężary. Jak zacząłem to uprawiać, to zainteresowałem się gimnastyką... I tak to trwało. Władze oświatowe powinny wręcz wymusić, aby osoby z niepełnosprawnością miały zajęcia nie tylko rehabilitacyjne, ale też rehabilitacyjno-sportowe. Tak to nazwijmy.

Jak myślisz, od czego można zacząć miłość do tenisa stołowego, jak u Natalii Partyki? Zaczyna się od tego, że stawia się dzieci po jednej i drugiej stronie stołu, daje im rakiety w ręce bez względu na to, jaką mają niepełnosprawność. Od tego się zaczyna. Podaję przykład tenisa stołowego, ale prawie wszystkie dzieci z niepełnosprawnością ruchową rehabilitują się w basenie. Dlaczego tak mało spośród nich idzie do wyczynowego sportu? Jak myślisz, w czym tkwi problem?

Może w tym, że ludzie traktują to jako rehabilitację? I nie mają pomysłu i odwagi, żeby pójść dalej...

To teraz włożę kij w mrowisko i na pewno wielu rodziców rzuci mi się do gardła. Garstka rodziców jest zaangażowana w to, żeby dziecko nie tylko się rehabilitowało, ale również chodziło systematycznie na treningi. Większość zadaje pierwsze pytanie o to, kto dziecko przywiezie, kto odwiezie. Wtedy ich pytam, czy zależy im na tym, żeby dziecko uprawiało sport, czy im nie zależy? Dam przykład, który totalnie zwala z nóg. Mamy jedną z najlepszych zawodniczek w Polsce i wyobraź sobie, że podczas całych wakacji ojciec ani razu nie wypuścił jej na basen. Kupił 4- czy 5-metrowy basenik, postawił go na działce i powiedział, że tam będzie pływała. Czy to trzeba komentować? Czy może zmienić rodzicom głowy?

Ja bym tego nie komentował.

Wściekłem się, bo wkrótce mistrzostwa Polski i robimy wszystko, żeby tę dziewczynę wystać. Co robić z takim podejściem rodziców? Ona jest pełnoletnia, więc usłyszała ode mnie, że jeśli się nie sprzeciwi rodzicom, to o igrzyskach w Paryżu może pomarzyć! Tak to wygląda.

Wróć do Twojej kariery sportowej. Opowiadaj, chwal się, niech wszyscy przeczytają, jaki byłeś kozak.



Włodzimierz Szaranowicz, wieloletni dyrektor TVP Sport, jeden z promotorów sportu paraolimpijskiego

Kozakiem byłem od dziecka. Zaczęło się od tego, że nie mogłem zrozumieć, dlaczego jestem niepełnosprawny i dlaczego ludzie mnie wyśmiewają? Dlaczego w szkole w moim kochanym Miłoszowie fajnie było popchnąć kulawego, podłożyć mu nogę, a gdy próbowałem przejść przez korytarz, odbijano mnie od ściany do ściany...

Mając ogromne problemy z chodzeniem, szybko się przewracałem. Nie było mi łatwo odnaleźć się w środowisku szkolnym. Byłem pierwszym skarżypytą w szkole, więc nawet dziwię się, że uczniowie mnie tylko tak traktowali, a nie gorzej; wielu mi też bardzo pomagało. Szczególnie zimą, a miałem kilometr do szkoły. Wtedy nie dowoziło się dzieci. Musiały same dotrzeć na lekcje, ale przez to się hartowały. Trzeba było odrobić zadanie, nauczyć się czegoś z książki, pójść samemu do szkoły, a teraz to wygląda, jak wygląda i może dlatego mamy tak „zaangażowaną” młodzież.

W szkole średniej ten nauczyciel, o którym wspominałem, powiedział mi o sporcie osób z niepełnosprawnością. Wyjechałem z rodzinnego Miłoszowa do Bydgoszczy, bo chciałem uprawiać sport. Byłem już na tyle dobry, że startowałem w mistrzostwach Polski w podnoszeniu ciężarów, ale tak kochałem sport, że w mieście, w którym było dużo możliwości, miałem taki rok, że na mistrzostwach Polski startowałem w aż sześciu dyscyplinach. Byłem wszechstronny, co trenerów doprowadzało do szału, gdyż chcieli, żebym się skupił na jednej dyscyplinie. Startowałem na mistrzostwach świata, Europy, w pucharach świata. W lekkiej atletyce, w narciarstwie, w ciężarach. Zobacz, jaka to zbitka! Konkurencje techniczne i siłowe. Był to z jednej strony wielki dar, ale z drugiej – nigdy nie pojechałem na igrzyska olimpijskie jako zawodnik, miałem trudnych rywali. Może nie byłoby tak, gdybym się skupił na jednej dyscyplinie. Do 40. roku życia uprawiałem różnego rodzaju dyscypliny. Miałem mnóstwo medali, rekordy Polski. W 1988 r. jako reprezentant kraju ścigałem się w maratonach, rok wcześniej wygrałem maraton warszawski na tzw. ścigaczach, chociaż ówczesne wózki można porównać do trabanta, syrenki lub małego fiata. Kiedy w 1988 r. pojechałem do Stanów Zjednoczonych, by startować w maratonie w New Jersey, to miałem mnóstwo fotografów wokół siebie, ale bardziej byli zainteresowani wózkiem



niż mną. Byli zdziwieni, że my na czymś takim startujemy i chcemy rywalizować z najlepszymi. Możesz sobie wyobrazić syrenkę na startcie obok mercedesów czy porsche. Widziałem zawodników tylko przez kilka chwil, a później jedynie ich plecy. Przez sport trafiłem do mediów, bo gdy wracałem z dużych i ważnych imprez, stawałem się rozpoznawalny, a do tego umiałem zbudować więcej niż dwa-trzy zdania. Tak się zaczęła przygoda z mikrofonem i telewizją.

W naszej rozmowie interesuje mnie tylko sport...

Dzięki temu, że uprawiałem sport, potrafiłem wejść na Kilimandżaro, zmierzyłem się z tą górą. Dzięki sportowi, chociaż niezwiązanemu z naszym środowiskiem, prowadziłem puchary świata w skokach narciarskich, a w biegach puchar świata w Jakuszycach. W Wiśle prowadziłem niektóre etapy Tour de Pologne, dlatego że nie tylko umiałem opowiadać o tym wszystkim, co się działo, ale zawsze dodawałem wątek sportu osób z niepełnosprawnością. I na tych imprezach, choć na początku nikt tego nie przewidywał, zaczęto budować strefy dla kibiców z niepełnosprawnością. A największym kibicem jest człowiek o bardzo dobrze znanym nazwisku – Janusz Świtaj. W Wiśle jest traktowany jak jeden z bohaterów i ma honorowe miejsce podczas pucharów letnich i zimowych.

Przejdę do kolejnej Twojej aktywności, o której ludzie trochę mniej wiedzą. Chodzi o olimpiady specjalne.

Ooo. Bardzo bliska mi inicjatywa, od kilkunastu lat jestem związany z olimpiadami specjalnymi, prowadziłem mnóstwo tych imprez. Bardzo mocno je promuję. Bo jeżeli chodzi o tę grupę, to sport jest dla nich jeszcze bardziej wskazany niż dla osób z niepełnosprawnością narządu ruchu. Możesz wytuścić moje zdanie, które z naciskiem i wielokrotnie podkreślałem, że **osoba pełnosprawna może uprawiać sport, a osoba z niepełnosprawnością bez względu na to, jaką ją ma, powinna uprawiać sport**. Jeżeli chodzi o olimpiady specjalne, to wielokrotnie wzbudzałem

U stóp Kilimandżaro



emocje w naszym środowisku osób niepełnosprawnych, ale intelektualnie pełnosprawnych. Mówiłem, że szczerości, otwartości, spontaniczności możemy się uczyć od sportowców olimpiad specjalnych. Są tak piękni wewnątrz, wrażliwi, potrafią się cieszyć jak mało kto. Pewnie to Cię mocno zdziwi, ale nasze środowisko przez długie lata bardzo zazdrościło olimpiadom specjalnym, bo było o nich dużo więcej w mediach niż o igrzyskach paraolimpijskich. Nawet do tej pory w umysłach wielu ludzi to jest to samo. Olimpiady specjalne mogą nazywać się olimpiadami, dlatego od kilku lat używa się słowa paraolimpiada. A wiesz, z czym się kojarzą olimpiady specjalne? Z jaką niepełnosprawnością?

Z zespołem Downa.

Tak, absolutnie! Na igrzyskach paraolimpijskich też są osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ale tylko w stopniu lekkim. Myśmy mieli jednego zawodnika, nie będę wymieniał nazwiska, w Atenach zdobył nawet dwa złote medale, a z powodzeniem mógłby startować w jednych i drugich zawodach. W Bydgoszczy mamy zawodnika, który mógłby startować w olimpiadach specjalnych, ale został – przepraszam za kolokwializm – przytulony do nas. Startuje w podnoszeniu ciężarów na mistrzostwach Polski. Nie ma większych szans na igrzyskach paraolimpijskich, bo musiałby wyciskać grubo ponad 230–240 kg, a jego rekord wynosi około 130 kg. Ale to go bawi, i o to chodzi. Nie bójmy się osób z niepełnosprawnością intelektualną, choć dobrze wiem, że przy głębokiej niepełnosprawności musi być odpowiedni trening, odpowiedni ludzie, odpowiednie ich przeszkolenie itd.

Na zakończenie proszę Cię o apel do młodych ludzi, żeby się garnęli do sportu. Dlaczego warto trenować?

Sport dał mi wszystko. Każdy z Was przez sport będzie mógł zaakceptować swoją niepełnosprawność, poznać swoje ciało, chociaż mu się wydaje, że czegoś nie może zrobić. Nigdy pod żadnym pozorem, idąc na trening, nie wolno mówić, że czegoś się nie da. Trzeba próbować drugi raz, setny, tysięczny. Trzeba podpatrywać tych, którzy już dużo potrafią, i nie bać się pytać. Nie załamywać się po drugiej, trzeciej czy dziesiątej porażce. Wyjazd na mistrzostwa Polski nie oznacza, że od razu zdobędzie się medal. To po pierwsze, a po drugie: okazuje się, że osoby z taką samą niepełnosprawnością dają niesamowitego kopa, bo kiedy się raz z kimś takim przegra, to wiadomo, co trzeba zrobić, żeby następnym razem wygrać. To jest bardzo ważne. Próbuje namawiać rodziców, powiedzcie, że przeczytaliście o jakimś sportowcu i chcecie spróbować robić to co on. Sport dla każdego jest ogromną szansą na zmianę życia, na życie dużo, dużo ciekawsze. Żaden ze sportowców, którzy byli na paraolimpiadzie, nie korzysta z pomocy społecznej, nie żyje na jej garnuszku. Ci ludzie dzięki sportowi mają stypendia, sponsorów, samochody, mężów, żony, dzieci. Pracują, są pełnoprawnymi obywatelami. ■

MOC INTERNETU



Tomasz Przybyszewski, dyrektor serwisów internetowych, sekretarz portalu Niepełnosprawni.pl

Tomasz Przybyszewski: Wyobraźmy sobie, że w niewyjaśniony sposób traci Pan na dobę dostęp do Twittera, Instagrama, Facebooka i YouTube'a. Co się z Panem dzieje? Trzeba wzywać karetkę?

Michał Pol: To byłaby pewna zapaść, bo gdzieś od 2006 r. jestem po prostu uzależniony od internetu, od wszystkich czołowych kanałów społecznościowych. Zdiagnozowałem u siebie syndrom, który jest już nazwany FOMO, czyli *fear of missing out* – strach przed byciem niepodłączonym, strach przed tym, że coś nam ucieka.

W ubiegłym roku leciałem do RPA, to był ostatni wyjazd przed pandemią, bardzo długi lot, przez Stambuł. Miałem takie poczucie, że tyle się dzieje, a ja tego po pierwsze, nie śledzę, nie wiem o tym, a po drugie, że nie mogę tego skomentować w ten czy inny sposób.

Ile godzin był Pan offline?

Paręnaście. Jest coś takiego jak uzależnienie od newsa, choć zwłaszcza Twitter to jest coś więcej niż tylko newsy, to jest cały infotainment, czyli taka jakby zabawa informacją. Najpierw jest news, że Leo Messi jest już zawodnikiem PSG, potem są jakieś filmiki, on macha przez okno, wreszcie memy, skojarzenia, filmiki z golami jego i Neymara itd. Są więc newsy, za nimi idą poważne komentarze, ale też memy. Wydarzenia sportowe, polityczne, ale zwłaszcza klęski z igrzysk czy Euro ludzie odreagowują memami, cudownymi zresztą. Istnieje cały nowy styl oglądania wydarzenia sportowego z drugim ekranem, jeśli nawet nie z trzecim, bo mnie np. często zdarza się oglądać dwa mecze naraz. W rękę mam smartfon z Twitterem, ale też z jakimiś statystykami, widzę, ile kto razy dotknął piłki, a jeszcze mam tablet często, bo gdzieś indziej dzieje się coś ciekawego.

Ma to już nawet swoją nazwę: multiscreening.

Kolejny bardzo zabawny współczesny syndrom to są tzw. *ceramic surfers*, czyli surferzy ceramiczni. To ludzie, którzy wychodzą z ważnych spotkań w biurach albo z randek do toalety, żeby usiąść na kibelku i sprawdzić smartfona.

Skąd się wzięło Pańskie uzależnienie od mediów społecznościowych? Jak to się stało, że tak mocno Pan w nie wsiąkł?

Nie planowałem tego, wszystko działo się w sposób naturalny. Przecież kiedy zakładałem konto na Twitterze w 2009 r., nie miałem pojęcia, czym się Twitter stanie.



Michał Pol, dziennikarz, influencer, youtuber, twitterzysta, attaché prasowy reprezentacji paraolimpijczyków i amputolistów – obok Pauliny Malinowskiej-Kowalczyk, sekretarz generalnej Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego

Na początku tam było paręnaście osób. Po prostu zawsze mnie intrygowały ciekawostki, nowe technologie, zwłaszcza w internecie. W ogóle samo odkrycie internetu! Pamiętam swój pierwszy raz: oglądałem mecz koszykówki NBA, ktoś mi pokazał, jak na ekranie komputera po prostu zmieniają się cyferki. Nic więcej, nie było żadnego obrazu.

Kiedy to było?

To musiał być 1997 r., tak mi się wydaje. A jako dziennikarz po raz pierwszy miałem do czynienia z takim wczesnym internetem w 1998 r. Byłem korespondentem na mundialu we Francji, gdzie w biurach prasowych stało parę komputerów, w których był intranet z informacjami o treningach, dokąd można pojechać, zrobić wywiady z zawodnikami. Wtedy odkryłem też, że czołowe światowe dzienniki mają swoje strony internetowe, na które wrzucają wszystko to, co idzie do gazety. To zresztą błąd wydawców, za który płacą do dzisiaj tym, że ludzie się przyzwyczaili, iż w internecie wszystko jest za darmo. W każdym razie bardzo korzystałem ze źródeł anglojęzycznych, ale też np. szwedzkich. Już wtedy dojrzałem moc internetu. Kiedy tylko się pojawił YouTube, dość szybko założyłem na nim kanał. Także autorski blog, na którym było bardzo dużo komentarzy od kibiców, takich samych pasjonatów sportu jak ja. Zacząłem dla nich urządzać konkursy literackie, trzeba było napisać na jakiś temat, a potem zwycięzcy zostawali stażystami w Sport.pl i wielu jest dzisiaj wybitnymi dziennikarzami. W okolicach



2009 r., gdy straciłem etat w „Gazecie Wyborczej”, w naturalny sposób przeszedłem do sieci. Zacząłem robić wideo do internetu.

Była to wtedy nowość.

Tego nikt wcześniej nie robił, my się wszystkiego uczyliśmy, nikogo nie kopiowaliśmy, to były czasy pionierskie i nikt właściwie nie wiedział, jak to ma wyglądać. Na mundial w 2010 r. jako reporter wideo pojechałem robić krótkie materiały i podglądałem, co robi światowa konkurencja. A tam po prostu facet staje na tle stadionu w Johannesburgu i coś mówi. Robiliśmy więc takie krótkie materiały, a z czasem wymyśliliśmy, żeby robić studio. Skoro jest w telewizji, to dlaczego nie w internecie? Dzisiaj tak jest, że gdy kończy się mecz, to można poczekać, aż przeleci 15 minut reklam, i oglądać studio w telewizji albo można od razu wejść na YouTube'a i mieć gorącą dyskusję, jeszcze z własnym udziałem, bo się pisze na czacie.

No właśnie, odbiorca ma z prowadzącymi bezpośredni kontakt.

Myślę, że kluczem do odpowiedzi, dlaczego ja tak wsiąknę w media społecznościowe, jest interakcja. Bardzo lubiłem gadać z kibicami na blogu, na Twitterze, temu on właśnie służy. Wszędzie tam komentowałem swoje teksty, kłóciłem się, spieraliśmy się, wygłupialiśmy. Z czasem stałem się influencerem.

Mam nawet opowieść o tym, kiedy po raz pierwszy przekonałem się, że nim jestem. To było w 2013 r. Zadzwończyły do mnie linie lotnicze Emirates i zapytały, czy byłbym zainteresowany wywiadem z Cristiano Ronaldo, bo on zostaje ambasadorem tych linii na mundial w Brazylii w 2014 r.

Mało któremu dziennikarzowi, zwłaszcza z Polski, zdarza się okazja rozmawiać z taką gwiazdą.

Właśnie! Byłem wtedy redaktorem naczelnym „Przeglądu Sportowego”, więc mówię im: macie okładkę, w środku dam tyle i tyle miejsca, będzie rozkładówka, a jeśli będzie wideo, to pójdzie na Onecie. A oni na to: „Proszę pana, my pana zabieramy na to spotkanie i jest nam wszystko jedno, co pan robi z tym wywiadem. Nam zależy na tym, żeby pan we wtorek o godzinie 12.00 zamieścił tweeta z linkiem do reklamy Emirates. Zabieramy pana jako twitterzystę, razem z innymi influencerami – wtedy usłyszałem to słowo – z Europy”. I rzeczywiście, wzięli największego instagramera z Francji, youtubera z Hiszpanii, z Irlandii był twórcą podcastów, który miał olbrzymią społeczność. Ja tam byłem najstarszy i jedyny, który polecał w marynarce. To były wszystko młode chłopaki, a mnie wyselekcjonowano z Polski jako mającego dużą społeczność na Twitterze. Na spotkaniu z Cristiano siedzieliśmy przy samej scenie, za nami na takim sznurze był napis: INFLUENCERS, a dopiero za tym sznurem były inne media. To było dla mnie bardzo symboliczne.

Wtedy Pan poczuł, że to jest coś więcej niż tylko hobby czy zabawa?

To znaczyło, że posiadając dużą społeczność w sieci, na jakimkolwiek kanale, nawet będąc dziennikarzem sportowym i gadając tylko o sporcie, można, jak to się brzydko mówi, monetyzować, czyli reklamować, być partnerem różnych marek, którym chodzi o dotarcie do społeczności. Byłem zszokowany, gdy jeszcze w 2010 r. firma Continental, od opon, zrobiła na moim blogu konkurs, w którym nagrodą był wyjazd na mundial do RPA. Byłem zdumiony! Na jakimś blogu robią konkurs z TAKĄ nagrodą? To był jeszcze wyjazd na mecz Argentyny, która wtedy wygrała 4:1 z Koreą, a więc Leo Messi na żywo... W pewnym momencie okazało się więc, że dzięki kontu na YouTube, dzięki Twitterowi mogę zarabiać więcej niż jako dziennikarz i w całości się z tego utrzymać. Dzisiaj jestem więc tylko w mediach społecznościowych i żadne medium tradycyjne nie jest mi potrzebne. Zresztą nie mam na nie czasu, bo przygotowuję się do swoich live'ów albo programów, które mam prawie codziennie. Mam na YouTube dwa kanały. Jeden wspólny z kolegami – Kanał Sportowy, a drugi mój własny – Polsport.

Ma Pan obecnie ponad pół miliona obserwujących na Twitterze, niemal 160 tys. subskrybentów na YouTube, do tego setki tysięcy widzów Kanału Sportowego. Właściwie to nie są tylko widzowie, ale też współtwórcy, tam jest stała interakcja, a to wymaga od Pana pełnej otwartości. Odstania się Pan kompletnie.

Totalnie, to prawda, ale jeszcze nigdy nie zostałem za to jakby skarcony, zawsze jakoś ta energia jest dobra. Pewnie, że sobie ze mnie żartują, z mojej fryzury, nazywają mnie tysym kudłatym, powstają nawet na ten temat jakieś memy. Ale ja mam do tego dystans. Komuś się chce? Jestem bohaterem memów? To super! Po prostu bawimy się. Ja sam robię memy, lubię się wygłupiać, żartować. Natomiast nigdy nie miałem do czynienia z takim prawdziwym hejtem, atakiem dla samego ataku.

Nie było żadnych „trzech słów do ojca prowadzącego”?

Nie było do ojca, ale było na temat, np. Wisły Kraków. Byłem akurat w studio z Andrzejem Strelauem i spacyfikowaliśmy takiego słuchacza, ale tak się w zasadzie nie zdarza. Widzowie są bardzo merytoryczni, to jest strasznie fajne. Myślę, że doceniają taką otwartość i to, że wszyscy jesteśmy równi. Wszyscy jesteśmy pasjonatami, a ja jestem tym farciarzem, któremu z pasji udało się zrobić zawód, a mogło to wszystko pójść w innym kierunku. Byłem po prostu zwykłym dziennikarzem prasowym.

A wcześniej w ogóle Pan nie był dziennikarzem.

Wcześniej byłem studentem kolejnych kierunków, nie bardzo wiedzącym, co będzie w życiu robił. Studio wałem historię sztuki, filologię klasyczną, a na początku lat 90. to nie były kierunki dające coś konkretnego. Miałbym być panem od łaciny? Tłumaczem? Ale w tamtych czasach każdy mógł zostać każdym. Powstawały nowe branże, wszyscy uczyli się tego od zera. Pamiętam, że z ogłoszenia do „Gazety Wyborczej” było 40 kandydatów. Dzisiaj bym się pewnie nie dostał.

Dostałby się Pan, z takimi statystykami w mediach społecznościowych...

Ale jako taki 20-latek miałbym dziś szalenie trudno. Bez tych cyfr i tego doświadczenia, które za mną idzie. Wtedy go nie miałem, ale znałem języki – angielski i niemiecki, no i rosyjski ze szkoty. To mi bardzo pomogło. Jeśli dziś mogę jakiejś rady udzielić, to właśnie ważna jest znajomość języków, a do tego zakładanie własnych kanałów w mediach społecznościowych i robienie już czegoś, a nie tylko pisanie w CV, że chciałoby się coś robić. Gdy ktoś mi pisze, że coś jest jego pasją, to ja chcę ją zobaczyć. Wrzucić mi linki do kanału na YouTube, do bloga, serwisu, w którym piszesz.

Sportem osób z niepełnosprawnością zainteresował się Pan podczas pracy w „Gazecie Wyborczej”.

Byłem nim zafascynowany, zanim miałem media społecznościowe. Miałem ten przywilej, że trafiłem do działu reportaży. Jako dziennikarz sportowy mogłem więc też pisać większe reportaże. Tam mnie podszkolono, nauczono, miałem do czynienia z wybitnymi reporterami, a tematów szukałem w obszarze sportu. Wydaje mi się, że pierwszy tekst napisałem o rugby na wózkach. Zacząłem poznawać sport osób niepełnosprawnych. Wiedziałem oczywiście, że istnieją igrzyska paraolimpijskie, ale miałem o nich tak mylne wyobrażenie, jak wielu ludzi dziś, z czym walczymy, że to nie jest sport, tylko taka rekreacja dla tych biednych ludzi. To oczywiście bzdura, bo to są wybitni sportowcy.

Od lat Pańskie wsparcie dla nich przybiera inną formę. Był Pan attaché prasowym paraolimpijskiej reprezentacji Polski w Rio, Pjongczangu, Tokio, wspiera Pan też aktywnie amputolistów. Wykorzystuje Pan w tym celu swoje ogromne zasięgi w serwisach społecznościowych.

Robię to społecznie i dla czystej, własnej satysfakcji. Oczywiście, oni zyskują zasięg, ale ja zyskuję znacznie więcej. Tak jak nigdy nie planowałem, że osiągnę jakiegokolwiek profity z wchodzenia w media społecznościowe, tak samo nie kalkulowałem, ile satysfakcji da mi promowanie sportu paraolimpijskiego, ile dzięki temu zyskam. Największą nagrodą, jaka mnie spotkała jako dziennikarza, jest możliwość życia w wiosce olimpijskiej, bycia członkiem ekipy. Byłem wcześniej na pięciu igrzyskach olimpijskich, ale poza wioską, i sportowca mogłem mieć ewentualnie na 5 minut, wykończonego po zawodach. A jako attaché mieszkam z nimi, razem chodzimy na stołówkę, słucham ich opowieści, gdy godzinę jedziemy na stadion. Można włączyć dyktafon i wreszcie zebrać porządną materiał. To jest unikatowa przygoda. Dlatego to robię. To jest

dla mnie jak urlop. Sto razy bardziej niż na wakacje wolę pojechać z zawodnikami. Niekoniecznie nawet na igrzyska, byłem np. na mistrzostwach Europy w lekkiej atletyce w Berlinie. To jest jak najlepsze SPA, w którym można naładować akumulatory.

Czy ten sport jest bliższy idei Coubertinowskiej, w kontrze do tego wielomiliardowego, pełnego blichtru?

To jest czysty sport. Czysta pasja, żadnego fałszu. Ja wiem, że i w sportach paraolimpijskich zdarza się doping, ale kiedy pierwszy raz pojechałem jako attaché prasowy z ekipą do Rio, to ja tam unosiłem się codziennie nad ziemią. Cały czas byłem jak na rauszu, tak dużo było tych pozytywnych historii. To było niewiarygodne, te historie musiały ujrzeć światło dzienne! Nie ma dla mnie większej satysfakcji niż ta, gdy po wrzuceniu zdjęcia,

wideo, tekstu, opisu widzę w komentarzach wspaniałe reakcje.

Jak Pana przyjęli sami paraolimpijczycy?

Zostałem jakoś natychmiast zaakceptowany, ale też zwróciłem się do nich: „Słuchajcie, ja nie znam Waszych historii, pomóżcie mi, opowiedzcie o nich, bo ja chcę o nich opowiedzieć światu. I pomyślcie, że ja tu jestem dla Was. Jestem po to, żeby Wasz start, Wasz sukces jak najbardziej

nagłośnić”. Oczywiście było to trudne dla kogoś, kto pochodzi ze świata sportu mainstreamowego. Na początku nie wiedziałem, jak rozmawiać, czy wolno „dotknąć” tej niepełnosprawności. Co będzie, gdy popetnię *faux pas*, dotykając jakichś delikatnych kwestii, ale okazało się, że zawodnicy mają do siebie olbrzymi dystans. A już największy ma chyba Marcin Ryszka, niewidomy pływak, a dziś animator blind futboolu i dziennikarz sportowy. Te jego żarty, że nie widzi przeszkód... Albo raz robimy sobie zdjęcie ze Stadionem Narodowym w tle, a on wrzuca je na Twittera z opisem: „Zawsze chciałem być na molo w Sopocie i jesteśmy tu, jak Michał obiecał”.

W pierwszym kontakcie ze sportem osób z niepełnosprawnością łatwo jest uciec w taką kliszę, że oni są tacy dzielni. Gdy się pisze o sportowcu pełnosprawnym, który był faworytem, a zajął przedostatnie miejsce, to się nie pisze, że był dzielny, tylko że mu nie wyszło.

Od początku wiedziałem, właśnie z rozmów, że absolutnie ostatnią rzeczą, na jaką czekają, jest litość albo głaskanie po głowie. Jeżeli się nie udało, to piszemy, że się nie udało. To jest po prostu sport. Traktuję ich tak samo i przekonuję, że oni są dokładnie takimi sportowcami jak olimpijczycy. Liczba wyrzeczeń jest jednakowa. Przy czym nie chodzi o pokazanie, że oni są lepsi od olimpijczyków. Nie należy ich sobie przeciwstawiać, a raczej stawiać obok siebie, ale staram się to robić

Jeśli dziś mogę jakiejś rady udzielić, to właśnie ważna jest znajomość języków, a do tego zakładanie własnych kanałów w mediach społecznościowych i robienie już czegoś, a nie tylko pisanie w CV, że chciałoby się coś robić.



bez litości, traktować ich osiągnięcia jak innych sportowców. Natomiast w jakichś większych reportażach czy wywiadach oczywiście pojawia się kwestia ich niepełnosprawności. Bo to jest wtedy historia o człowieku. Kiedy piszemy o Anicie Włodarczyk, to też opowiemy, że rzucała młotem pod mostem, jakie miała trudne początki, ile musiała przejść. Albo że nasz złoty medalista z Tokio w chodzie musiał pracować na budowie, bo nie miał pieniędzy na przygotowania, a po tej pracy w połączeniu z treningiem był tak wykończony, że kładł się spać w ubraniu. To nie jest litość, to jest po prostu przedstawienie postaci.

Ta równość polega na tym, że jak ktoś na zawodach dał ciała, to piszemy, że dał ciała?

Oczywiście. Tutaj nie ma euforycznych artykułów, że ktoś zajął 18. miejsce czy nie wszedł do finału. Akurat na igrzyskach paraolimpijskich medali jest dużo, czasem po parę dziennie, więc skupiamy się na medalistach. Ale są też takie historie, w których liczy się sam udział. Bo i w sporcie olimpijskim opisujemy zawodników, którzy w jakiś niewiarygodny sposób się na igrzyska zakwalifikowali. Są np. uchodźcami, mają jakąś ciekawą historię. To jest taki sygnał dla czytelników, że nie ma rzeczy niemożliwych, że nie ma zdarzeń, po których już tylko usiąść na kanapie, bo życie się dla kogoś skończyło. Nie, może się dopiero zacząć. Coś się wydarzyło,

jakiś wypadek, ale to może być tylko początek, impuls. Każdy paraolimpijczyk jest na to dowodem, w mniejszym lub większym stopniu. Urzekam mnie też to, że większość z nich, zwłaszcza starszych i doświadczonych, „posyła windę na dół”.

Co to znaczy?

Natalia Partyka założyła fundację, znalazła sponsorów, żeby pomóc innym sportowcom, także pełnosprawnym. W jej fundacji była Marysia Andrejczyk, dziś już srebrna medalistka z Tokio. Z kolei Janusz Rokicki, gdy jest na zakupach w centrum handlowym, to nie odpuszcza, choć mówi, że żona ma już dosyć, bo namawia on tam młodych ludzi na treningi. Zresztą ja też tak robię, np. spotkałem rodziców pomagających dziecku z porażeniem mózgowym, bardzo niepełnosprawnemu. Podszedłem, porozmawialiśmy, opowiedziałem im o bocci, pokazałem filmiki, że to jest właśnie dla takich osób, że one nawet ustami mogą uruchamiać bile, mając przy tym asystentów. Są w stanie uprawiać sport, jeździć po całym świecie, czuć się spełnionymi sportowcami. Lucyna Kornobys animuje u siebie w regionie turnieje, a to siatkówki na siedząco, a to pikniki integracyjne.

Więc oni nie poprzestają na tym, że im się coś udało, zwiedzili świat i są uznanymi, szanowanymi sportowcami, ale chcą też coś robić dla innych. ■

Powitanie paraolimpijczyków na warszawskim Okęciu 6 września 2021 r. Konferencję prasową prowadził Michał Pol, attaché prasowy Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego



PRZEGLĄD POLA

Michał Pol. To nazwisko dla wielu oznacza jedno: piłka nożna. Jednak w Tokio wnikliwym okiem obserwował nie piłkarzy, lecz zmagania paraolimpijczyków. Robił to jako doświadczony dziennikarz z doskonałym warsztatem, a o wyjątkowości jego paraolimpijskich biografii decydował entuzjazm kibica, z jakim śledził te zawody.

Jego teksty nie były pisane na zamówienie, nie pisał ich dlatego, że musiał. To teksty, które powstawały nocą w zaciszu pokoju w wiosce olimpijskiej, gdy zachwyty, podziw, zdumienie i niedowierzenie nie pozwalały mu zasnąć. Nie mógł przejść obojętnie obok historii ludzi zdolnych zmieniać świat. Nie musieli być mistrzami, nie musieli wygrywać, ale zawsze dokonywali wielkich rzeczy. Gdy pozna się ich losy, nie można ich zostawić dla siebie.

Dlatego pisał, czasem na Twitter, czasem do szuflady. Całe teksty, luźne myśli, fragmenty rozmów. Pisał o tym, co nim wstrząsnęło, pisał, gdy opowieści zawodników dusiły go w gardle. Pisał, aby te historie nie zniknęły, by czytelnicy mogli wstrzymać oddech tak jak on. By czerpali inspirację z osiągnięć życiowych i sportowych paraolimpijczyków.

Teraz także Czytelnicy magazynu „Integracja” mają okazję poznać te nierzadko wstrząsające historie, spisane ręką pasjonata sportu. Michał Pol na łamach „Integracji” zabiera Państwa w niezwykłą podróż. Mamy nadzieję, że dostarczy wielu emocji i inspiracji.

RÓŻA KOZAKOWSKA: DOPÓKI WALCZĘ, JESTEM ZWYCIĘZCĄ

„Wielokrotnie prosiłam Boga, by mnie zabrał z tego świata. Na szczęście miał wobec mnie inne plany. Przez sport utrzymałam moją wolę życia. Dziś jestem najszcześliwszą osobą na ziemi, że zdołałam ją wypełnić, zdobywając ten złoty medal” – mówi złota medalistka paraolimpijska w rzucie maczugą, Róża Kozakowska.

„Róża Kozakowska już sama nigdzie nie pójdzie, sama się nie ubierze, ale wysłuchała właśnie *Mazurka Dąbrowskiego*. To jest cud! – komentował w TVP Sport Krzysztof Głombowicz, gdy zawodniczka płakała, stojąc



Michał Pol, dziennikarz, influencer, youtuber, twitterzysta, attaché prasowy reprezentacji paraolimpijczyków i amputolistów. Prowadzi popularne kanały i konta, m.in.: @Polsport, a współprowadzi @Sportowy_Kanal

Opracowanie: Ilona Berezowska

na najwyższym stopniu podium na stadionie olimpijskim w Tokio, kilkanaście minut po tym, jak zdobyła dla Polski pierwszy złoty medal na XIV igrzyskach.

Róża, zapowiadająca się w młodości na świetną sprinterkę, zachorowała na neuroboreliozę stawowo-mózgową, która zaatakowała jej układ nerwowy po ukąszeniu kleszcza.

„Ta choroba ścina z nóg człowieka z dnia na dzień. U mnie wywołała paraliż wszystkich czterech kończyn, chociaż każdej w innym stopniu” – mówi.

Różę odkrył trener Wojciech Kikowski, w okolicach Zduńskiej Woli.

„Na początku borelioza dopadła ją w stopniu lekkim, co pozwoliło nam sklasyfikować ją w grupie T38 dla najmniej uszkodzonych. Zaczęła z doskonałymi wynikami skakać w dal. W 2019 r. zajęła IV miejsce na swoich pierwszych mistrzostwach świata w Dubaju i wywalczyła kwalifikację na igrzyska” – mówi Zbigniew Lewkowicz, trener koordynator polskiej paralekkoatletyki.

Niestety, gdy w czasie pandemii choroba uderzyła kolejny raz, Róża przestała chodzić i musiała porzucić skok w dal.

„To była tragedia, bo stawałam się naprawdę dobra. Ale nie było opcji, żebym odpuściła sport, który przez tyle lat pozwolił mi przetrwać, utrzymać wolę życia” – opowiada Róża.

Zmiana dyscypliny okazała się wielkim wyzwaniem. Trener Piotr Kuczek najpierw namówił ją na pchnięcie kulą. Niestety, wiązało się to dla Róży z ogromnym bólem.

„Muszę rzucać w specjalnej ortezie, która nie pozwala mi wyprostować porażonej ręki. Mam ogromną spastykę (wzmoczone napięcie mięśniowe). Mogłabym pozrywać więzadła i przyczepy mięśniowe” – tłumaczy.

Dlatego sięgnęła po maczugę. „Najpierw tak naprawdę zaczęliśmy od rzutów butelką do kosza, bo nawet nie mieliśmy maczuga. Później zrobiliśmy coś podobnego do maczugi, taką replikę, i nią rzucałam, żeby sprawdzić, jak mi idzie. Pierwszy raz profesjonalną maczugą rzucałam na swoich pierwszych zawodach. Zaczęliśmy ćwiczyć, ćwiczyć i ćwiczyć i... dotarłam aż na najwyższe podium w Tokio!”

Z miejsca zakochała się w maczugach. I jak pokazał konkurs w Tokio, z wzajemnością. „Kiedy przychodzę na trening, całuję je na dzień dobry i mówię do nich: „Hej, laleczki, polatamy sobie dzisiaj, co?”

Technika, jaką wypracowała, to rzut tyłem, za siebie, przez głowę (Maciej Sochal, złoty medalista w rzucie



Róża Kozakowska – w Tokio rekordzistka świata i złota medalistka paraolimpijska w rzucie maczugą

maczugą z igrzysk w Rio, rzuca na wprost). „Ponieważ nie mam czucia w dłoniach, czasem chwycę maczugę zbyt lekko, wtedy leci zbyt blisko. Czasem puszczałem chwyt zbyt późno, wtedy istnieje groźba, że wyrznię ją w głowę. Nie przejmuję się takim drobiazgiem, bo mam twardą czaszkę. Ale trener Kuczek napisał propozycję do władz lekkoatletycznych, żebyśmy mogły startować w kaskach”.

Trajektoria lotu maczugi bywa nieodgadniona. Ostatnio na treningu na hali przed wylotem do Tokio Róża wyrznięła w lampę nad sobą. Od razu skuliła się, zastaniając głowę, ale na szczęście szkło nie spadło na nią.

1 września br. Róża ponownie wystartowała w Tokio, tym razem w konkursie pchnięcia kulą, której mimo bólu nie odpuściła. „Bo ja nigdy nie odpuszczam”.

Pchała na luzie. I na tym luzie zdobyła srebro! Róża obiecała sobie, że jeśli zdobędzie złoty medal w Tokio, to opíše całe swoje życie w autobiografii, której da tytuł *Złote piekło*. Przez lata mieszkała pod jednym dachem (rudery bez wody bieżącej) z ojczymem, który znęcał się nad nią i jej matką. Wielokrotnie łapał Różę za włosy i bił głowę z całych sił o ścianę. Wrzeszczał, że ją zabije, że nie ma prawa żyć. Topił, dusił, maltretował psychicznie. Dziewczynkę ciągnęło

do sportu. Okazało się, że ma talent. Zaczęła wygrywać szkolne zawody w biegach na 60 i 100 m. Ojczym zabraniał jej startować, cieszyć się zwycięstwami. Zostawiała więc medale u koleżanki albo wieszala w gablocie w szkole. Raz, gdy się zapomniała i wróciła z pucharem do domu, wbił jej siekiere w kolano...

„Wyganiał mnie z domu na mróz w samych rajstopach. Generalnie lekcje zawsze odrabiałam na świeżym powietrzu, bez względu na pogodę,

bo w domu latały we mnie rzeczy – opowiada Róża. – Dlatego jestem taka wysportowana, bo musiałam przed nim uciekać i przeskakiwać przez wszystko, co napotkałam na drodze, żeby mnie nie dopadł. Gdy nie zdążyłam przeskoczyć przez bramę, to potem leżałam w kałuży krwi”.

Niestety, może to wspominać godzinami. Już jako ośmioletnia dziewczynka prosiła Boga, żeby zakończył ten koszmar i zabrał ją z tego świata. Na szczęście, jak mówi, Pan Bóg miał na nią inny plan.

„Ta nieustanna walka o przeżycie uformowała mnie jako zawodnika. Sprawia, że mam bardzo silny charakter. Żaden ból i cierpienia nie sprawia, że przestanę walczyć.



Do ostatniego tchu. „Dopóki walczę, jestem zwycięzcą” – identyfikuję się z tym mottem, a moja postawa jest jego ucieleśnieniem” – mówi.

I dodaje, że choć wywodzi się z patologicznej rodziny, nigdy nie kusilo jej, żeby zbroczyć, pójść w pijaństwo itp. „Uczyłam się świetnie, a sport pozwolił mi przetrwać, utrzymać wolę życia. Miałam pięć lat, kiedy zobaczyłam zawody w telewizji i zamarzyłam o medalu olimpijskim, bo byłam wtedy jeszcze zdrowa. Choć wiele razy powinienam była umrzeć, jednak dożyłam tej chwili, że zagrali dla mnie na igrzyskach *Mazurka Dąbrowskiego!*”.

„Wielka w tym rola trenera Kuczka, który zawsze przy niej jest, zawsze pomaga. Jest dobrym duchem. Tworzą duet doskonały” – mówi Zbigniew Lewkowicz.

Co dalej? Czy Róża może myśleć o obronie złota na igrzyskach w Paryżu? „Mojej choroby nie da się wyleczyć. Jestem jak zapalka, którą można zapalić tylko raz, a później nie da się już jej przywrócić do pierwotnego stanu – mówi Róża. – Codziennie z trenerem modlimy się, żeby już zostało tak jak jest, i codziennie dziękujemy Bogu, że nie jest gorzej. – Kiedy mam słabsze dni, mówię sobie, że skoro tyle już przeszłam, nieraz już byłam drugą nogą na tamtym świecie, ale jednak nadal tu jestem, to muszę walczyć, dopóki oddycham. I będę!”.

ABBAS KARIMI: NIE BYŁO DLA NIEGO MIEJSCA

„Urodzić się bez obu rąk w Afganistanie to beznadziejna sprawa. Dostałem w kość” – mówi pływak Abbas Karimi. Rodzice chcieli go chronić, trzymać w domu, ale ciągnęło go do innych dzieci. Wyszadzany, dręczony, zapisał się na kick boxing, żeby używać nóg i łączyć nosy prześladowcom...

„Biłem się z małymi i dużymi. Było coraz gorzej. Stałbym się złym człowiekiem, gdyby nie pływanie. Gdy miałem 13 lat, brat zbudował mały basen. Dzień, w którym pierwszy raz zanurzyłem się w wodzie, zmienił moje życie i natchnął nadzieją. Bałem się jak cholera, ale miałem kamizelkę ratunkową i nie utonąłem. Woda stała się moim rajem. Bezpieczną strefą. Nauczyłem się pływać jak delfiny. Pływanie mnie otworzyło. Nauczyłem się, jak jeść nogami, jak brać prysznic, ubierać się, prowadzić samochód, a wreszcie pisać”.

Ale ojciec nie był zachwycony sportową karierą syna. Chciał, żeby się uczył i został mułtą. „Dla niepełnosprawnych nie ma miejsca w afgańskim społeczeństwie. Musiałem uciec w świat”.

Mając 16 lat, sam jeden przedostał się do Iranu, a stamtąd przez góry Zagros do Turcji...

Podczas podróży o mało nie zamarzył w nocy w górach i ledwo uciekł przed watahą dwudziestu zgłodniałych psów. W Turcji spędził cztery lata w obozie dla uchodźców, bez dokumentów podróży, startując w zawodach i zdobywając mistrzostwa kraju. Raz nagrodę wręczył mu sam prezydent Recep Erdoğan.

W 2015 r. trener zapasów Mike Ives ściągnął go do USA, aby pomóc spełnić marzenie o paraolimpiadzie w Rio 2016. Nie zdążyli, ale rok później Abbas zdobył srebro mistrzostw świata. W Tokio startował w reprezentacji uchodźców.

„Kiedy umrę, chcę, żeby ludzie mówili, iż Abbas Karimi, choć urodził się bez rąk, nigdy się nie poddał, miał marzenia i zawsze o nie walczył”. Ojciec przed śmiercią zdążył mu powiedzieć: „Ze wszystkich moich synów i córek to właśnie ty rozstawisz moje nazwisko w świecie”.

PARFAIT HAKIZIMANA: Z OBOZU UCHODźCÓW NA IGRZYSKA

W czwartek 2 września na igrzyskach w Tokio zadebiutowało taekwondo. A wraz z nim Parfait Hakizimana, który wystartował w barwach reprezentacji uchodźców. Przybył do Japonii prosto z obozu Mahama Refugee Camp w Rwandzie, który jest jego domem od 2015 r., kiedy to cudem uszedł z życiem z pogromu w Burundi.

„Kocham taekwondo, bo dało mi nadzieję w życiu. Dało wewnętrzny spokój, umiejętność wyłączenia się i zapominania na chwilę okropnych obrazów, których byłem świadkiem. Zamordowanie matki na moich oczach, zaszlachtowanie maczetami bliskich i przyjaciół...” – mówi.

Miał osiem lat, gdy przeżył atak na swój obóz relokacyjny. Został postrzelony w rękę przy nasadzie barku. Z braku opieki lekarskiej rączka przestała rosnąć i zwyrodniała. Dwa lata spędził w szpitalu. Przynajmniej udało mu się uniknąć amputacji.

„Kalekie osoby w Afryce często traktowane są jako niepotrzebne, bezużyteczne, niewarte wsparcia i uwagi. Sport pozwala nam odzyskać nadzieję, godność i poczucie wartości. Daje nam powód do życia. My, uchodźcy, nie mamy wiele. Sport pozwala nam przynajmniej zapomnieć o problemach”.

Kiedy w czerwcu Hakizimana dostał powołanie do Refugee Olympic Team, wraz z nim świętował cały jego obóz w Mahamie (to największy w Rwandzie obóz uchodźców, w którym mieszka 60 tys. osób).

„Chyba każdy przyszedł uściskać mi rękę, życzyć powodzenia. Ludzie poczuli się dumni i szczęśliwi. Czuję się ich reprezentantem”.

Choć przed odlotem do Tokio pozwolono mu trenować na Stadionie Narodowym w Kigali, z igrzysk wróci do obozu, namiotu bez prądu i bieżącej wody, bo czekały na niego żona i córka.

„Marzę o powrocie do Burundi i otwarciu szkoły taekwondo, żeby cała społeczność poczuła się lepiej”.

W obozie w Rwandzie trenuje z nim już 150 dzieciaków. Córka też będzie, gdy podrośnie. „Wpajam jej, że uchodźcy to tacy sami ludzie jak inni. Musimy być dzielni i cierpliwi. Zdyscyplinowani i ciężko pracować, a w końcu spotkają nas dobre rzeczy. Musimy wytrwać!” – mówi.

Więcej opowieści paraolimpijskich Michała Pola można przeczytać na Niepelnosprawni.pl, a przede wszystkim na Twitterze, na jego koncie: [@Polsport](https://twitter.com/Polsport). ■



ALFABET TOKIJSKI



Ilona Berezowska

dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka na Igrzyskach Paraolimpijskich Tokio 2020

Oto autorskie podsumowanie paraigrzysk w Tokio – odbywających się w cieniu pandemii, przy pustych trybunach. Poza emocjami sportowymi, medalami i rekordami tokijskie zmagania przejdą do historii z zupełnie innych powodów. Do tego subiektywnego alfabetu wybrałam wydarzenia, które nie pojawiły się nigdy wcześniej na żadnych paraigrzyskach. Tematy, o których długo jeszcze będą rozmawiać uczestnicy, żartować z nich, wspominać z niechęcią. Wybrałam też rzeczy, za którymi będziemy tęsknić po powrocie do domu, i te, od których odetchniemy z ulgą.

A – jak **aplikacja**. A nawet dwie lub trzy. Pod wdzięcznymi nazwami: OCHA (herbata) i COCOA (kakao) kryły się aplikacje, które każdy uczestnik paraolimpiady obowiązkowo ściągał na telefon. Jedna monitorowała stan zdrowia. Należało ją codziennie uzupełniać informacjami o temperaturze i potwierdzać brak objawów wskazujących na możliwy rozwój choroby. Druga kontrolowała lokalizację i kontakty. 15 minut w jednym pomieszczeniu

z osobą z pozytywnym wynikiem na obecność koronawirusa mogło się zakończyć obowiązkową 14-dniową kwarantanną.

B – jak **brak porozumienia**. Uśmiechnięci, mili, z poświęceniem wykonujący swoją pracę. Tacy byli wolontariusze, kierownicy, pracownicy helpdesku i recepcjonistki w hotelach. Niestety, nie mówili po angielsku ani w żadnym innym języku. Nie nawiązały się więc przyjaźnie, nie toczyły się długie rozmowy, nietatwo było o uzyskanie informacji i dojechanie we właściwe miejsce. Oficjalne hotele nie przygotowały angielskojęzycznych instrukcji do urzędzeń, taksówkarze nie znali powszechnie używanych nazw obiektów sportowych. Nie brakowało nieporozumień językowych, błędzenia i komedii pomyłek.

C – jak **czas na pobyt w wiosce**. W Tokio nie było dane sportowcom nacieszyć się spotkaniami ze znajomymi, zawrzeć znajomości czy też poznać miasto. „No, niecodziennie człowiek jest w Japonii, szkoda, że nie możemy nic zobaczyć” – mówił Rafał Czuper po zdobyciu srebra w tenisie stołowym. On, podobnie jak wszyscy paraolimpijczycy, musiał opuścić wioskę w ciągu 48 godzin od swojego ostatniego startu. Ograniczony czas pobytu spowodował, że reprezentacja nie wracała razem. Niewielu mogło też wziąć udział w ceremonii zamknięcia.

D – jak **doping**. Tuż po tym, gdy tandem Marcin Polak i Michał Ładosz zdobył brązowy medal, otwarto ich pobrane 3 tygodnie wcześniej próbki. Okazało się, że jest w nich EPO, substancja z listy środków zakazanych, która podnosi wydolność organizmu. Chociaż podczas paraolimpiady trwało postępowanie i wyrok był jeszcze nieznan, ta sprawa kładła się cieniem na każdym polskim medalu. Przypadek dopingu w polskiej reprezentacji był szeroko komentowany na świecie, a podejrzani zostali wycofani z zaplanowanych konkurencji i do domu wrócili wcześniej, niż planowali.

E – jak **eustoma**, a wraz z nią róża i aspidistra, oraz goryczka szorstka. Te kwiaty – pochodzące z rejonów zniszczonych przez trzęsienie ziemi w Japonii w 2011 r. – wchodziły w skład bukietów medalowych i symbolizowały odrodzenie, popularyzowały turystycznie miejscowości, w których je hodowano i gdzie dano szansę na ekonomiczny rozwój firmom ogrodników. Kwiaty znalazły się w 5 tys. bukietów, ale kwiatowe przesłanie pojawiało się w Tokio częściej. Dzieci z miejscowych szkół wyhodowały w doniczkach powoje, na których przywiesiły kartki z powitaniem dla zagranicznych gości. Powój jest symbolem japońskiego lata. Doniczki z tymi kwiatami stanęły przed każdym obiektem sportowym. Kwiaty można było podziwiać też na wystawie ikebany, zlokalizowanej w głównym centrum medialnym.



F – jak **Fuji International Speedway** i wiodrom w Izu. Na tych obiektach toczyła się rywalizacja kolarzy.

Ten pierwszy, wybudowany w latach 60., swego czasu służył jako arena Formuły 1. Rekord toru w 2008 r. ustanowił Felipe Massa. Wiodrom to z kolei nowoczesny obiekt z 2011 r. Obydwa znajdują się prawie 200 km od Tokio. Ta odległość sprawiła, że kolarze nie mogli cieszyć się atmosferą wioski paraolimpijskiej. „Właściwie nie czujemy, że to paraolimpiada” – mówiła Renata Kałuża, brązowa medalistka w czasówce. Ze względu na obostrzenia kolarze w ogóle nie odwiedzili Tokio, zamieszkali w hotelach. „Właściwie to mogły być każde inne zawody. Stawka zawodników jest nam dobrze znana” – mówili kolarze ręczni.

G – jak **gwiazdy**. Te największe przyjechały do Tokio po medale i rekordy. Szwajcar Marcel Hug całkowicie zdominował swoją kategorię biegów na wózkach lekkoatletycznych typu rim-push. Do domu wrócił z kompletem 4 złotych medali. Zdobył je zarówno na bieżni, jak i podczas ulicznego maratonu. „To proste, ja po prostu robię swoje i każdego dnia staram się być lepszy, niż byłem wczoraj”. W dwóch różnych dyscyplinach medale zdobywał Holender Jetze Plat, który nie miał sobie równych zarówno w triathlonie, jak i we wszystkich konkurencjach kolarskich. Oksana Masters, niepokonana narciarka, medalistka z Pjongczangu, zdobyła złoto także jako kolarzka. Sara Storey, brytyjska kolarzka sięgnęła po swój 17. złoty medal. Markus Rehm, rekordzista świata, pewnie wygrał konkurs skoku w dal. Jessica Long, jedna z najbardziej utytułowanych pływaczek na świecie, wyjeżdżała z Tokio z sześcioma medalami, z czego trzy były złote. Na tych sportowców były zwrócone oczy kibiców.

I – jak **„I’m possible”**. Tytuł, który trafił do Katarzyny Rogowicz. Dwukrotna mistrzyni paraolimpijska stała się ambasadorką i twarzą programu edukacyjnego Fundacji Agitos. To jej osiągnięcia i niezwykła osobowość mają się stać inspiracją dla nauczycieli i uczniów w szerzeniu idei paraolimpijskich i promowaniu inkluzywnego społeczeństwa. Program składa się z 15 lekcji. Każda zawiera m.in. historie paraolimpijczyków. Tytuł „I’m possible” został przyznany tylko jednej paraolimpijce i jednemu paraolimpijczykowi na świecie. Katarzyna Rogowicz została wybrana ze względu na osiągnięcia zawodnicze, ale równie ważne było jej zaangażowanie w pracę na rzecz promocji sportu paraolimpijskiego.

J – **„...jak nigdy wcześniej”**. W Tokio wiele rzeczy zdarzyło się po raz pierwszy. Padł rekord w liczbie uczestniczących w zawodach sportowców. Nigdy wcześniej w paraolimpiadzie nie wzięło udziału tyle (1853) kobiet i tylu (28) zawodników LGBT+. Po raz pierwszy zmagania toczyły się przy pustych trybunach. Po raz pierwszy na szeroką skalę testowano 5G, zaawansowany system rozpoznawania twarzy i autonomiczne pojazdy. W wiosce pojawiły się wytrzymałe, ale jednocześnie nadające się do pełnego recyklingu łóżka z kartonu.

Pierwszy raz paraolimpijski znicz płonął wodorem, zmniejszając emisyjność dwutlenku węgla podczas wydarzenia. Jeśli dodać do tego zaangażowanie robotów, Tokio 2020 było najbardziej innowacyjną paraolimpiadą w historii. Pierwszy raz paraolimpiada odbyła się 5 lat po poprzedniej.

K – jak **królowe polskiego sportu**. Przyciągały uwagę kibiców i miejscowych mediów. Barbara Bieganowska-Zajac (na zdj.) kilka dni po swoich 40. urodzinach sięgnęła po 4. paraolimpijski złoty medal. To o jej życiorys prosili najczęściej japońscy dziennikarze.



Kolejki po wywiad ustawiły się do Natalii Partyki. Nie miało znaczenia, że tym razem w turnieju indywidualnym zakończyła rywalizację na półfinałach. Dla Japończyków i całego świata jest ikoną polskiego sportu paraolimpijskiego. Cieszy się opinią przyjaznej, miłej i otwartej. Do tego biegle zna angielski, dlatego zanim dojdzie do szatni, udziela kilkunastu wywiadów, bez względu na wynik sportowy. Wrażenie swoimi startami zrobiły też: Renata Śliwińska ze złotym medalem i rekordem paraolimpiady w konkursie pchnięcia kulą, Karolina Kucharczyk w skoku w dal (złoty medal) i Lucyna Kornobys ze srebrem w połączonych grupach pchnięcia kulą.

L – jak **liczby paraolimpiady**. 12 dni, 22 dyscypliny, 89 polskich paraolimpijczyków, 25 polskich medali, 539 konkurencji, 4403 sportowców, 2 nowe dyscypliny (taekwondo i badminton), 21 obiektów sportowych, 59 państw zdobyło co najmniej 1 złoty medal, 14 lat miała najmłodsza paraolimpijka, 67 lat miał najstarszy zawodnik. 2 metry i 46 cm to wzrost najwyższego zawodnika w Tokio – irańskiego siatkarza. Tylko 2 dyscypliny nie mają odpowiednika na olimpiadzie: goalball i boccia.

M – jak **maraton podróży i kroków**. Od 40 min do kilku godzin trwały podróże do obiektów sportowych. Rywalizacja toczyła się w całym Tokio i innych miastach. Paraolimpijczyków gościli: Chiba, Shizuoka, Oyama, Chōfu. Za nimi podążali dziennikarze i fotoreporterzy. Obwieszeni ciężkim sprzętem pokonywali



wzniesienia, schody, drogi prowadzone dookoła, barierki, oddzielone od siebie strefy. 13 tys. kroków i 2 godziny w autobusie – to dzienna norma dziennikarza na paraolimpiadzie.

N – jak **Narita**. Lotnisko, które wszyscy zapamiętają na długo. „Oni to chyba robili specjalnie, by wpłynąć na szanse medalowe” – żartował Patryk Chojnowski.

Skomplikowane procedury, wielokrotnie powtarzana kontrola dokumentów i aplikacji, testy i czekanie na wyniki stały się tematem rozmów wśród sportowców. Po przylocie marzenia o wypoczynku trzeba było odłożyć na później, do hotelu czy wioski paraolimpijskiej trafiało się po trzech, czterech, a nawet sześciu godzinach. Wylot z Japonii trwał krócej, ale nie brakowało 3-godzinnych kolejek do odprawy.

O – jak **opowieści prosto z Tokio**. Integracja po raz pierwszy prowadziła bezpośrednią korespondencję z paraolimpiady. Oprócz wyników sportowych, pokazywałam codzienne życie podczas kwarantanny i 14-dniowej „bańki”, kiedy to życie toczyło się między hotelem, autobusem i obiektem sportowym. Zaprosiłam Czytelników za kulisy wielkiego sportowego święta, do sklepów, na stołówkę zawodników, do pralni i biura prasowego. Sprawdzałam dostępność, wchodziłam z aparatem do komforetek, tropiłam toalety dla osób z niepełnosprawnością, śledziłam próby do ceremonii zamknięcia. W tych osobistych relacjach z zaplecza towarzyszył mi IntegracjaN, maskotka Integracji. Pomarańczowy kameleon odwiedzał ze mną sportowców, obiekty i sklepy. Poznawał też inne maskotki. Przed IntegracjaNem otwierają się nowe możliwości. Ma już w planie kolejne podróże. Chociaż okazał się zapalonym kibicem sportowym, nie wszystkie jego wyjazdy będą związane ze sportem.

P – jak **pogoda**. Ta nie dawała w Tokio wytchnienia. Najpierw był trudny do zniesienia i przy okazji zdradliwy upał. Tu zupełnie inaczej niż na przykład na południu Europy słońce nie było dokuczliwe. Łatwo było je zlekceważyć. Wysoka wilgotność i temperatury rzędu 30 st. C utrudniały oddychanie. W takie dni służyły medyczne miały pełne ręce pracy. Zawały, udary, zaostrzone przebiegi chorób. Z powodu takiej właśnie pogody przesuwano godziny niektórych konkurencji lub wykreślano

je z planu dnia. Kilkakrotnie zmieniały się terminy rozgrywek tenisa na wózkach. Gdy upały się skończyły, nastąpiły obfite opady deszczu. W deszczowej aurze rozgrywano 80-kilometrowy wyścig kolarski ze startu wspólnego. Zdania były podzielone. „Wolę taki deszcz niż te upały” – stwierdzał Michał Kotkowski. „Dobrze, że dzisiaj nie pada” – cieszył się Rafał Wilk (na zdj.).

R – jak **Róża Kozakowska**. Największe odkrycie paraolimpiady. Debiutująca na takiej imprezie zawodniczka ma za sobą dramatyczne przeżycia. Przez lata maltretowana przez ojczyzna, mieszkała w ciężkich warunkach, zapadła po ukąszeniu przez kleszcza na neuroboreliozę stawowo-mózgową. Marzyła o sukcesie sportowym i złotym medalu. W Tokio te marzenia spełniła z nawiązką. Zdobyła nie tylko srebrny medal w pchnięciu kulą, ale i złoty w rzucie maczugą. Okazało się, że w tej drugiej dyscyplinie jest poza konkurencją. Rzuciła maczugę na odległość 28,74 m i ustanowiła rekord świata. Jej medal był pierwszym złotym dla Polski.

S – jak **strzał w 10**. Szymon Sowiński w dogrywce wywalczył srebrny medal w pistolecie z 25 metrów w grupie SH1 i zapisał się w historii polskiego parastrzelectwa. Jego medal jest pierwszym wywalczonym przez polskiego zawodnika w tej dyscyplinie. Dla Sowińskiego były to drugie paraigrzyska. W Rio uplasował się tuż za podium. Niemal 40-letni zawodnik nie powiedział jeszcze ostatniego słowa w kwestii swoich strzeleckich sukcesów.

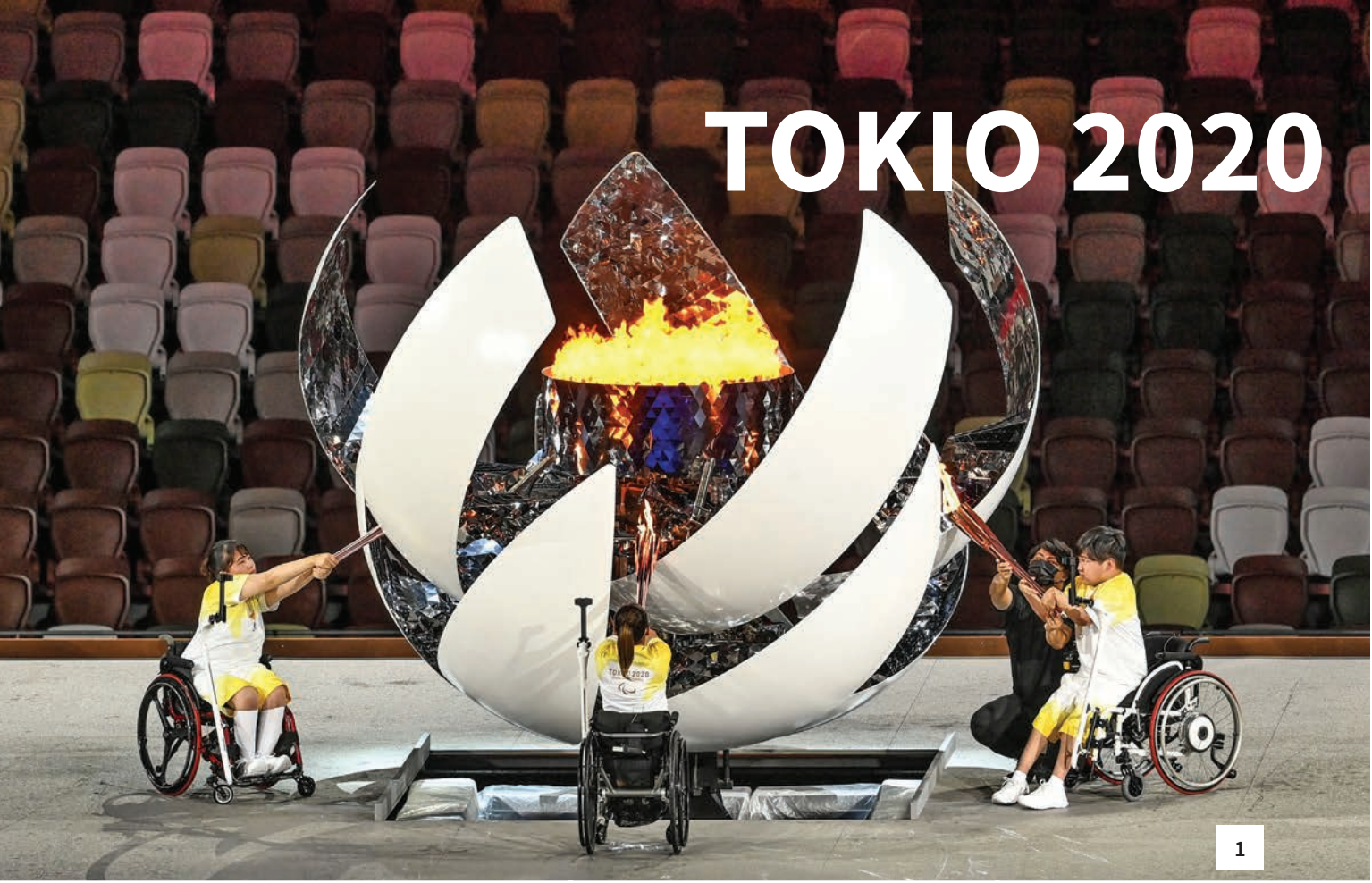
Ś – jak **ślina**. Oddawana codziennie do testów. Samodzielnie do plastikowych próbek. Początkowo z uwagą i w odosobnieniu. Na uboczu, w toalecie. Z biegiem dni coraz śmieiej. W autobusie, na ulicy, za biurkiem, na widoku. Na próbki samodzielnie naklejany był kod paskowy, potem następowała rejestracja oddanej fiolki w systemie. Przez pierwsze dni na wyniki czekało się z niepokojem. Potem zaglądało się do aplikacji raz na jakiś czas, aż w końcu – wcale.

T – jak **temperatura ciała**. Najważniejsze, aby nie przekroczyła 37,5 st. C. Mierzona rano w hotelach, w wiosce olimpijskiej, mierzona każdorazowo przed wejściem na teren obiektu sportowego, mierzona w sklepach. Pomiar często był zintegrowany z obowiązkowym odkażaniem rąk. Gorączka skutkowałą niewpuszczeniem np. na stadion. Temperatura ciała była podstawowym parametrem wpisywanym do aplikacji monitorującej stan zdrowia.

Z – jak **„zaraz wracamy”**. Paraolimpiada w Tokio przeszła już do historii, przynosząc Polakom 7 złotych medali, 6 srebrnych i 12 brązowych, ale Integracja i ja już szykujemy się do snucia opowieści z zimowej paraolimpiady w Pekinie. To wydarzenie rozpocznie się 4 marca 2022 r. A za trzy lata widzimy się w Paryżu na letniej paraolimpiadzie. Zapraszamy przez cały rok do zakładki Sport na portalu Niepełnosprawni.pl. ■



TOKIO 2020



1



3



4



5



6



W OBIEKTYWIE POLSKICH FOTOGRAFÓW



2



6



7



10

1. Pierwszy w historii wodorowy znicz olimpijski
2. Marcel Hug (Szwajcaria) w drodze po złoty medal
3. Brązowa medalistka Justyna Kozdryk
4. Róża Kozakowska na najwyższym stopniu podium
5. Finałowa walka i złoto Patryka Chojnowskiego
6. Piotr Kosewicz tuż po zwycięskim rzucie dyskiem
7. Mecz USA-Turcja z wynikiem 52:45
8. Siermierzka na wózkach
9. Goalballiści w akcji
10. Mistrzyni skoku w dal Karolina Kucharczyk

POLSKI REKORDZISTA



Ilona Berezowska
dziennikarka współpracująca
m.in. z „Integracją” i portalem
Niepełnosprawni.pl, korespondentka
Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

Sześciokrotny paraolimpijczyk, chorąży z Sydney, rekordzista wśród polskich paraolimpijczyków pod względem zdobytych medali – Arkadiusz Pawłowski zaczynał w czasach, gdy sport paraolimpijski dopiero przecierał szlaki. Treningi, wyjazdy, starty w niczym nie przypominały dzisiejszej rzeczywistości. Mimo to nikomu nie udało się tyle osiągnąć w pływaniu. Utytułowany pływak nieczęsto daje się namówić na wspomnienia. Uważa, że lepiej patrzeć w przyszłość.

Ilona Berezowska: Policzmy Pana medale. W każdym źródle jest inna liczba. IPC podaje ich zaledwie 18, Wikipedia mówi o 24. Przyjmujemy, że było ich 24?

Arkadiusz Pawłowski: Możemy tak przyjąć. Szczerze mówiąc, po tylu latach nie przywiązuję już wagi do tego. Coś tam oczywiście zdobyłem, ale nawet nie jestem w stanie usiąść i ich wszystkie policzyć.

Część medali oddałem do Muzeum Sportu, część mam na strychu, część jeszcze gdzieś indziej. Nigdy nie było tak, żebym wziął i policzył to wszystko, co zdobyłem na paraolimpiadach. Uważam, że to nie jest aż tak bardzo istotne. Może tylko w jakichś tam statystykach. W IPC podali tylko te indywidualne.

Zdiagnozowano u Pana polio, zanim skończył Pan rok. Całe życie funkcjonował Pan jako osoba z niepełnosprawnością, a mimo to koniecznie chciał zdawać na AWF. Skąd taki pomysł?

Rzeczywiście był taki pomysł. Gdy byłem młody, wydawało mi się, że ze swoim doświadczeniem w dziedzinie sportu osób niepełnosprawnych umiem to przekazać innym. Stąd próby dostania się na AWF, ale wszystko się rozbiło o ludzi, którzy nie bardzo we mnie wierzyli. Mam wrażenie, że teraz nie ma już takich problemów. Wtedy musieliby mi trochę pójść na rękę i np. zaproponować indywidualny tok studiów. Z niektórych zaliczeń sportowych musiałbym być zwolniony z racji swojej niepełnosprawności.

Na AWF chciał Pan zdawać już jako instruktor pływania, ale to nie od pływania, ale od koszykówki zaczął Pan karierę sportową. Dlaczego?

Byłem młody i wydawało mi się, że koszykówka to fajna gra zespołowa. I tak było, ale do czasu. Zawsze starałem się to, co robiłem w sporcie, robić dobrze i dawać z siebie dużo, ale w grach zespołowych bywa tak, że nie cały zespół daje z siebie wszystko. W pojedynkę nikt nic nie osiągnie w drużynie.

A jak Pan trafił do tej drużyny? Skąd Pan wiedział o sporcie osób z niepełnosprawnością?



Radość zwycięstwa



Pierwszym krokiem była rehabilitacja, wyjazdy do sanatoriów i na kolonie. Na jednej z kolonii dla dzieci niepełnosprawnych był instruktor, który stwierdził, że mam długie ręce i mógłbym potrenować koszykówkę na wózkach. Powiedział, żebym się zgłosił do Startu. Zaczęłam tam trenować, parę lat wyjeżdżałam z nimi na zawody, ale tak jak mówiłem, koszykówka to gra zespołowa, wymagająca poświęcenia całej drużyny. Tego nie było i to mnie zniechęciło. Następnie niejaki Maciej Skupniewski powiedział, że może bym spróbował pływania, bo pływanie to dość indywidualna dyscyplina, gdzie jak coś nie wyjdzie, to mogę mieć pretensje do siebie. Tak też się stało, zacząłem pływać.

Szybko Pan trafił do kadry?

Nie. To trochę trwało, bo po drodze miałem wloty i upadki, jak w każdym sporcie. Nabawiłem się kontuzji, pękł mi bębenek w uchu. Wyeliminowało mnie to na pewien czas z basenu, a w konsekwencji straciłem pierwszą możliwość udziału w paraolimpiadzie.

Przeszedłem przez całą ścieżkę przygotowania paraolimpijskiego, ale do Toronto nie pojechałem.

Zadebiutował Pan na paraolimpiadzie w Arnhem. Wtedy jeszcze nie było minimów do zrobienia, według jakich kryteriów trafił Pan do reprezentacji?

Brałem udział w różnych zgrupowaniach pływackich już przed Toronto. W jakiś sposób funkcjonowałem i istniałem w sekcji pływania. Mistrzostwa Polski wyłaniały zawodników, których można było wysłać dalej, ale rzeczywiście nie było rankingu światowego. Decydowali trenerzy, kadra, która stawiała na zawodnika. Zastanawiała się, sprawdzi się taka osoba, czy nie? Dawano wtedy szanse zawodnikom.

Czy przed Arnhem startował Pan za granicą?

W 1973 r., jeszcze jako koszykarz, byłem w Belgii. Jako pływak odwiedzałem kraje demoludów, ale Arnhem było pierwsze pod względem osiągnięć sportowych.

Porównajmy Arnhem z Tokio. Obecnie zawodnicy wyjeżdżają w oficjalnych strojach, specjalnie zaprojektowanych na tę okazję. Odbierają nominacje prezydenta, mają zaawansowany technologicznie sprzęt i mogą liczyć na transmisję w telewizji. W Arnhem tak zapewne nie było?

Trzeba przyznać, że na pewno nie było tak jak teraz, ale wszystko wynika z transformacji ustrojowej, jaka nastąpiła w naszym kraju. W tamtych czasach wszystko było nowe. W sporcie paraolimpijskim stawialiśmy pierwsze kroki. Główną rolę odgrywała partia. Dawała przyzwolenie albo nie dawała przyzwolenia. Zawsze też wszystko rozbijało się o fundusze. Sport paraolimpijski nie był też tematem medialnym. Praktycznie byliśmy prekursorami i przecieraliśmy ścieżki paraolimpijskie własnym zaangażowaniem i ambicją. Trzeba wziąć pod uwagę, że w tamtych czasach nie było wielu udogodnień. Dzisiaj jest internet, media społecznościowe, telefony komórkowe. Ludzie kontaktowali się w inny sposób.

Nie było takich możliwości jak teraz. Gdy wyjeżdżaliśmy na pierwsze zawody, pobieraliśmy sprzęt w postaci dresu od klubu. Po zakończonych zawodach ten dres trzeba było oddać do magazynu i podpisać się, że się oddaje w stanie nienaruszonym. Takie były wtedy czasy, ale człowiek był młody, nie myślał takimi kategoriami jak dziś. Teraz sportowcy niepełnosprawni, może nie wszyscy, ale większość z nich stawia pytanie: „Co ja z tego będę miał?”. My w tamtym czasie nic z tego nie mieliśmy.

Były różne sytuacje, które teraz mogą już być śmieszne. Na przykład zwrot kosztów za dojazdy na treningi odbywał się w ten sposób, że musieliśmy zbierać bilety tramwajowe czy autobusowe. Na koniec miesiąca naklejałem je na kartkę i zdawałem raport, że w danym miesiącu zużyłem 20 biletów, żeby dojechać na treningi. Wtedy klub raczył mi zwrócić tę sumę, którą wydałem na dojazdy. Teraz nikt by mi w to nie uwierzył, ale tak było. Nie narzekam z tego powodu, nie użalam się i nie uskarżam.

Stypendiów sportowych też nie było. Czy z tego sportu można było żyć?

Nie było oczywiście żadnych finansowych rzeczy. Nie brano tego pod uwagę. Jedyną nagrodą była możliwość wyjazdu na Zachód. W tamtych czasach to było coś. Nie każdy mógł dostać paszport. W pewnym sensie to, że mieszkałem w Warszawie, było dla mnie dużym plusem. Paszporty zawodników z całej Polski były w Centralnym Ośrodku Sportu. Bywało tak, że zawodnik na przykład z Wrocławia nie dostał na czas paszportu, i co wtedy? Bilety wykupione, miejsce zarezerwowane, to wystarczał jeden telefon, że Pawłowski ma już wyrobiony paszport i może jechać, bo jest pod ręką. Koledzy nie jechali, bo nie dostali paszportu, więc żeby miejsce się nie zmarnowało, wysyłano mnie. Takie były początki i to mnie nakręcało do tego, żeby być coraz lepszym w tym, co robiłem. Rzeczywiście z biegiem czasu w sporcie osób niepełnosprawnych osiągnąłem wszystko, co było możliwe.

W Arnhem jeszcze nie było wioski paraolimpijskiej. Jak to wyglądało od strony organizacyjnej? Co Pana tam zaskoczyło?

Wywodziliśmy się z obozu socjalistycznego, komunistycznego. Dużo rzeczy widziałem wtedy po raz pierwszy i były dla nas zaskoczeniem. Przede wszystkim wspaniała organizacja, przystosowany transport dla osób niepełnosprawnych, podnośniki. Czegoś takiego w Polsce nie było. Człowiek nie spotykał się też z taką ofertą jedzenia w sensie bufetu na stołówce w dowolnych ilościach. Kolejne zaskoczenie to owoce mango, kiwi. Zastanawiałem się, czy są jadalne. Nie wiem, czy w Polsce w latach 70. czy 80. takie owoce mogły być. Byliśmy zakwaterowani w koszarach wojskowych armii holenderskiej. Codziennie dowożeni na obiekty sportowe, które były przystosowane dla osób niepełnosprawnych. Nie było żadnych barier. Całe społeczeństwo holenderskie żyło tą sprawą. Jeszcze gdy jeździłem na zawody do Stoke Mandeville, w połowie lat 70., Holendrzy prowadzili wielką akcję, której celem

było zorganizowanie paraolimpiady. Moskwa zrezygnowała z organizacji, twierdząc, że nie ma u nich zawodników niepełnosprawnych. Znajomi z Holandii mówili, że organizatorzy zgromadzili już na to wydarzenie tyle pieniędzy, że musi być wspaniale. I było. Jedynym minusem była pogoda. Pamiętam, że było zimno.

A jak wyglądała pływalnia? Pana zawody?

Wszystko w myśl przepisów pływackich, byli sędziowie, pomiar elektroniczny, basen 50 m, olimpijski wymiar.

Polskiej reprezentacji nieźle szło w Arnheim, prawda?

Mieliśmy wtedy rzeczywiście dużą grupę zawodników. Holandia była blisko, co oznaczało mniejsze koszty wystania reprezentacji. Duża w tym zasługa spółdzielczości pracy, która dość pręźnie działała i dawała finanse. Sportowo codziennie mieliśmy odprawy. Trener kazał nam raportować wyniki. Wszystko sumowaliśmy i wyszło, że wygraliśmy tę paraolimpiadę

Holendrzy, nie wiem dlaczego, powiedzieli, że jednak Amerykanie mieli lepszy bilans medalowy i że to oni wygrali paraolimpiadę w Holandii. Do końca nie wiem, jak było. Zbierałem wtedy wszystkie periodyki, jakieś zestawienia. Może kiedyś jeszcze policzę, jak to faktycznie było.

Ale Pana medale były bezsporne. Pamięta Pan ten pierwszy?

Były złote, srebrne, brązowe, ale naprawdę nie zastanawiałem się wtedy nad nimi, nie liczyłem. One nie były najważniejsze. Jestem praktycznie niepełnosprawny od urodzenia. Byłem młody. Koledzy szli na boisko, w piłkę grali, biegali, a ja nie mogłem. W jakiś sposób tę swoją energię, ten testosteron musiałem wyzwolić. Chciałem być aktywny, coś robić. Sport, pływanie było odpowiedzią na tę potrzebę.

Ceremonia medalowa wyglądała wtedy trochę inaczej. W Holandii jeszcze nie grano hymnów?

Ceremonia odbywała się na tej zasadzie, że trzech żołnierzy na waltorniach odgrywało kawałek muzyczny i były wręczane medale. Wciągano flagę państwa, które zdobyło medal, ale rzeczywiście hymnów nie było. Po raz pierwszy hymn został wprowadzony w Barcelonie i wtedy była pełna oprawa ceremonii wręczenia medali paraolimpijskich.

W Barcelonie nie usłyszeliśmy hymnu po Pana startach.

Akurat nie. Tam zdobyłem brąz. W Barcelonie ciągle testowano zmniejszanie grup startowych, łączono klasy niepełnosprawności. Trafiłem do wyższej grupy i żeby było śmieszniej, zrobiłem tam wynik, który przyniósł brąz, a później taki sam wynik został uznany za rekord świata w grupie niższej, do której w końcu trafiłem. Miałem po prostu pecha.

My już w Barcelonie, ale po drodze była jeszcze Atlanta. No i Seul. To Pana pierwszy wyjazd do Azji?

Tak, Seul był pierwszym wyjazdem takim fajnym. To była duża egzotyka dla mnie. Wszystko było inne niż w Europie. Dla Koreańczyków też byliśmy kimś nowym. Wielu z nich robiło sobie z nami zdjęcia. Na zawody przyprawiono

dzieci w wieku przedszkolnym, powiązane sznurkiem, żeby się nie pogubiły. Miały okazję oswajać się z wózkiem, niepełnosprawnością. Koreańczycy wykonali świetną edukacyjną robotę. Wzbudzaliśmy zainteresowanie wśród dzieci. Oprócz tego przychodziło bardzo dużo kibiców. Myślę, że to u nich zapoczątkowało i później osoby niepełnosprawne nie musiały walczyć o normalne traktowanie.

A jak było z normalnym traktowaniem w kwestii emerytury sportowej, pieniędzy za medale i innymi gratyfikacjami?

Wtedy tego nie było. Moje pokolenie, moi koledzy walczyli o wszystkie przywileje, które mają teraz osoby niepełnosprawne. Zaczynaliśmy od tego, żeby były zwroty finansowe, żeby było takie samo wyposażenie ekipy olimpijskiej i paraolimpijskiej, żeby to, co robimy, było doceniane przez nasze państwo. Udało nam się wywalczyć to, że dostawaliśmy medale z Głównego Komitetu Kultury Fizycznej. Po pewnym czasie państwo nas doceniło i zaczęło przyznawać wyróżnienia i ordery. Mam np. Krzyż Zasługi i Order Kawalerski. W jakiś sposób to, co zrobiłem na polu sportowym, zostało docenione. Nie mówię tu jednak o pieniądzach.

Start w Seulu dostarczył Panu jeszcze jednego powodu do zadowolenia. W 1988 r. w Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” nie było jeszcze kategorii „Sportowiec roku z niepełnosprawnością”, ale Panu przyznano Czempiona.

Rzeczywiście po powrocie z Seulu i kilku wywiadach zostałem zaproszony na Bal Mistrzów i uhonorowany jako Sportowa Indywidualność Roku. Wtedy to była nowość, coś niespotykanego. W jakiś sposób przetarłem szlak dla przyszłych mistrzów paraolimpijskich. Na tym balu spotykałem panią Jolantę Kwaśniewską. Nie reprezentuję żadnej opcji politycznej. To wspaniała kobieta, która czuła temat. Mimo że byliśmy na początku drogi, już jako Pierwsza Dama przyjechała w Atlancie do wioski paraolimpijskiej, żeby się z nami spotkać. Było dla mnie wielkim szokiem, że poznała mnie, pamiętała z tego balu i rozmawiała ze mną jak z „normalnym” człowiekiem. Nie zawsze tak jest. Większość polityków woli sobie zrobić zdjęcie z osobą niepełnosprawną, żeby było widać jego i daną osobę. To takie interesowne, ale mnie to nie przeszkadzało i cieszyłem się, że mogliśmy w tym uczestniczyć. Będę się chwalił, ale miałem możliwość rozmawiania z księciem Karolem, a król Szwecji wręczał mi medal. Robiłem zdjęcie królowej Beatrycze. Nie wiem, czy o tym opowiadać...

Ależ oczywiście, że opowiadać. Jak to było z królową i księciem Karolem?

Królowa przyjechała do wioski paraolimpijskiej. Na naszej stołówce była oblegana przez fotoreporterów. Nie mieliśmy w ogóle możliwości, żeby się dopchać i zobaczyć ją z bliska. Obok królowej stała dama dworu, która w pewnym momencie zapytała, czy zdążyłem zrobić sobie zdjęcie. Zgodnie z prawdą stwierdziłem, że nie było na to szans. Wtedy ona powiedziała prasie, że ich czas



minął i zaprosiła mnie bliżej, żebym sobie to zdjęcie zrobił. Byłem w szoku. Teraz królowie, koronowane głowy otwierają igrzyska. W tamtych czasach to była dla mnie duża sprawa. Zamieniłem kilka słów z księciem. Podchodził do każdej ekipy. Pytał, co i jak, i czy ktoś mówi po angielsku? „A to w Polsce uczą angielskiego?” – zapytał. Odpowiedziałem: „Wasza Wysokość, nie tylko rosyjskiego uczą w Polsce”. Zaczął się śmiać.

Startował Pan na sześciu paraigrzyskach. Z każdego wrócił z medalem. Spójrzmy, jak się w tym czasie zmieniły igrzyska. Która wioska paraolimpijska była najgorsza?

Chyba w Stoke Mandeville, ale to dlatego, że organizacyjnie w ostatniej chwili przejęto pałeczkę po Amerykanach. Amerykanie stwierdzili, że nie są w stanie podotać. Zawody w 1974 r. miały się odbyć w Illinois w Chicago, ale Amerykanie uznali, że nie dadzą rady zapewnić transportu i żywienia tak dużej grupie. Zadeklarowali, że podejmą się zorganizowania zawodów tylko dla amputantów, i one w końcu odbyły się w Nowym Jorku, a całą resztę przejęło Stoke Mandeville. Starali się, jak mogli. Teraz, z perspektywy lat, myślę, że człowiek trenował nieraz na takich obiektach, na takie zgrupowania jeździł, że po pierwszym dniu powinien powiedzieć, że nigdy w życiu nie wejdzie do takiego basenu albo w ogóle nie będzie trenował. Było, minęło. Teraz wiele się zmieniło. Dopuszczono nas np. do Centralnych Ośrodków Przygotowań Olimpijskich. Kadra pływacka pojechała do Hiszpanii, do Sierra Nevada, co w moich czasach było dla nas wszystkich utopią. Jak to, na zgrupowanie pojechać do Hiszpanii? Wysokogórskie zgrupowanie jakiego? Niemożliwe, a teraz można.

Co się zmieniło między Holandią a Australią w sposobie, w jaki były rozgrywane zawody pływackie?

Przede wszystkim zdecydowanie podniósł się poziom. Jest to traktowane w sposób perfekcyjny. Są przygotowania, reguły, przepisy. Wszelkie niedociągnięcia, które są spowodowane przez zawodnika, są równoznaczne z dyskwalifikacją. Nie ma żadnego pobłażania, że niepełnosprawny, to niech sobie pływa. Jeden przykład podam. W Stoke Mandeville była sztafeta, w której żeśmy płynęli. Sztafeta polega na tym, że startuje 4 zawodników. Kończyłem tę sztafetę na pierwszym miejscu, jeden z moich kolegów w euforii, że wygraliśmy, skoczył do wody w momencie, kiedy jeszcze nie zakończyły się biegi na pozostałych torach, i zostaliśmy zdyskwalifikowani. Mieliliśmy rekord świata, złoty medal, i to straciliśmy. To dowód na to, że nikt nie przemyka oka, tylko konsekwentnie pilnuje. Jeśli zostały złamane przepisy, niestety trzeba ponieść konsekwencje.



Mistrz był dekorowany ponad 20 razy

Bardzo się zmieniły te przepisy?

Przepisy są dostosowane do możliwości zawodników niepełnosprawnych. Wiadomo, że jeśli ktoś jest niepełnosprawny, np. nie ma obydwu rąk, to nie może się złapać na słupku przy starcie. Musi mieć jakiś inny sposób albo trzyma np. sznurek w zębach, który w momencie startu puszcza, albo trener na przykład trzyma go za nogi, on leży na wodzie, i w momencie, kiedy jest komenda na start, trener go puszcza. Cała pozostała otoczka stylu, odbicia, dotknięcia ściany, nawrotu, wszystko jest takie jak u osób pełnosprawnych.

A jak ze sprzętem? Czy pływacy z niepełnosprawnością też mieli kłopoty z rozmiarem czepka czy strojami typu „skóra rekina”?

Śledziliśmy wszystkie nowinki, jakie się pojawiały w pływaniu. Rzeczywiście próbowaliśmy skóry rekina, ale to był krótki okres. Gdy te stroje zostały zabronione, my też z nich zrezygnowaliśmy. Przestrzegaliśmy przepisów.

Starty, medale, zgrupowania, treningi... Kiedy Pan zdążył zdobyć zawód i podjąć pracę? I jeszcze pogodzić później pracę technika dentystycznego z uprawianiem sportu na tym poziomie?

To się wszystko działo równolegle. Była szkoła, były treningi i była praca. Tak naprawdę to, że tak długo udawało mi się ciągnąć treningi i zdobywać te medale, to zasługa mojej żony. Bez niej by mi się to wszystko na pewno nie udało i nie było możliwe. W wielu sprawach, np. wychowaniu mojego syna, praktycznie w wielu dziedzinach wyręczała mnie żona. Często nawet nie mogłem jej pomóc tak, jak bym chciał, bo gdy było zgrupowanie, to ona zostawała sama i gdyby nie ona, to nie byłoby możliwości, żebym coś osiągnął.

Musiał Pan jednak jakoś pogodzić treningi z pracą.

Dzisiaj, z tego, co wiem, zawodnik ma stypendium i nie musi pracować. Za moich czasów tego nie było. Nie było takich stypendiów, nie było takich możliwości. Trzeba było pracować, żeby mieć pieniądze na życie, i trzeba było trenować, żeby były wyniki. Wszystko, co robiłem, było na zasadzie entuzjazmu i braku wyrachowania. Nie pytałem, co ja z tego będę miał? Była w Warszawie grupa zawodników, którzy entuzjastycznie podchodzili do tego, co robili. Jeden drugiego mobilizował, zachęcał, żeby trenować, spotykać się, i to przyniosło efekty. Ważna w tym wszystkim była też kadra trenerska, bo bez dobrych trenerów na pewno nie byłoby takich wyników. Dobrze wspominam pana Zygmunta Wielińskiego. To historia polskiego pływania. Trenował wielu polskich zawodników pełnosprawnych, którzy odnosili sukcesy. Zygmunt potrafił

każdemu ułożyć indywidualny plan. Było nas 15 zawodników i każdy miał zadany plan ćwiczeń. Uważam, że to jest supersprawa. Wiadomo, że każdy ma inne możliwości fizyczne. Jeden wymaga dłuższego dystansu na treningu, drugi jakichś ćwiczeń. Zygmunt mi kiedyś powiedział, że nie sztuką jest być trenerem w sekcji pływania młodzików, gdzie masz 20–30 zawodników w basenie i gdy zadasz im duże obciążenia, to 29 zostanie zarzniętych. Nigdy nie trenowałem ponad miarę i to przyniosło wyniki. Trenera Zygmunta wspominam z rozrzewnieniem i nostalgią; to był wspaniały człowiek.

Nie chciał Pan pójść w tę stronę i też zostać trenerem?

Chciałem. Robiłem kurs sędziego pływania, kurs instruktora pływania, ale trzeba być realistą. Bardzo trudno dla zawodników, z którymi się pływało, nagle zostać ich trenerem. Bo jest stopa koleżeńska, trudno założyć jakiś plan treningowy i próbować go zrealizować na zasadzie wyegzekwowania. Nie chciałem tego, jestem cholerykiem i bym tego nie wytrzymał.

Czy treningi robiliście na basenie wynajętym tylko dla Was? Baseny były dostępne?

To, co się zmieniło od tamtej pory, to na pewno dostęp do basenu. W tamtych czasach budowali baseny, które były niewymiarowe. Robili tak dlatego, żeby się nie mogły na nich odbywać zawody. Przykładowo chodziliśmy na treningi na basen, który miał chyba 20 m i 50 cm. Liczba basenów była ograniczona, a o żadnej wyłączności nie było mowy. Gdy nam udostępniono jeden tor, to było super. A jeszcze ludzie mieli pretensje, że nie pozwala im się pływać, bo ktoś im wodę miesza. W godzinach porannych mogliśmy chodzić na kryty basen Legii. Odbywało się to tak, że na jednym torze, 50-metrowym, pływał pan pułkownik i patrzył, co my robimy. Był zniesmaczony, że wpuścili nas na basen i robimy mu fałę. Dużo takich śmiesznych historii mógłbym opowiadać.

Proszę się nie wahać. Chętnie posłucham.

Dam pani taki przykład ze Stoke Mandeville. To się działo na treningu i żałowałem, że nie miałem aparatu. Trudno to sobie wyobrazić. Jest ekipa RPA. Dwóch lekkoatletów, obaj na wózku. Jeden czarnoskóry, drugi biały. Obaj to kulomioci. Z tym, że biały pcha kulę, a obok niego stoi czarnoskóry asystent i ze ściereczką mu podaje kulę, którą on przed chwilą pchnął. Czarnoskóry kolega z reprezentacji na wózku też ma kulę, z tym że do niej jest dospawane oczko, na oczko założony sznurek i po pchnięciu kulę ten zawodnik ściąga kulę sznureczkiem do siebie.

Trudno uwierzyć. Polska protestowała w Toronto przeciwko polityce apartheidu.

To też jest długa historia. Protestowaliśmy i w Stoke Mandeville, i w Toronto, ale ekipa kierownicza tak się starała, żeby każdy zdążył wystartować, zdobyć medal, a potem, by w papierach odnotowano, że solidaryzujemy się z innymi krajami i wycofujemy z zawodów. Ale ponieważ mamy wykupiony bilet powrotny za dwa tygodnie, to jednak zostajemy na koszt organizatorów i czekamy

na wylot. W Toronto z kolei nie było wiadomo, czy tam doleci ekipa. Zawodnicy siedzieli w samolocie, a decydenci się zastanawiali, czy ich wypuścić z kraju.

A zdarzyło się, że ktoś nie wrócił?

Tak, zdarzyło się jednej z dziewczyn, które poleciały do Toronto. Żeby było śmieszniej, spotkaliśmy ją później w Holandii i nasze kierownictwo zabroniło z nią rozmawiać. Był też przypadek, że bodaj lekkoatleta poszedł do jakiejś ekipy z kraju nieprzychylnego naszemu państwu i musiał się grubo na apelu tłumaczyć, dlaczego tam poszedł i o czym z nimi rozmawiał. Wtedy nas to śmieszyło. Ale miałem tylko 17 lat.

Będzie Pan śledził igrzyska w Tokio?

Tak, oczywiście. Tylko współczuję zawodnikom. Nie będą mieli tego, co ja przeżyłem na paraolimpiadach. Tam ważna jest możliwość spotkania się z ludźmi. Przed wszystkim wspaniałe są otwarcia, to nie do opisanego i przekazania. Co innego, jak się ogląda w telewizji, a co innego, gdy się bezpośrednio w tym uczestniczy. Ludzie, światła, atmosfera. Szkoda mi, że zawodnicy w Tokio nie będą mogli spędzać razem czasu i mają ograniczony pobyt w wiosce po starcie. Stracą też możliwość zwiedzania i poznania tego kraju.

Co Pan robił po 2000 r.? Dlaczego zrezygnował Pan ze sportu?

Wypaliłem się. Człowiek może się wypalić we wszystkim. Ja się akurat w tym pływaniu wypaliłem. Trzeba było odejść w sławie. Co nie znaczy, że nie ciągnęło mnie w jakiś sposób do sportu osób niepełnosprawnych. Próbowałem namówić parę osób do curlingu, ale jak wspominałem na początku, mój indywidualizm spowodował, że nie wytrzymałem do końca i sekcja też nie wytrzymała. Do curlingu potrzebne są cztery osoby, które muszą się zgrać. Nie zawsze wszystkim pasowało. Doszły jeszcze kwestie lodowiska i różnych obwarowań typu np., że musi być w ekipie dziewczyna, a kobiety nie garnęły się do tej dyscypliny aż tak bardzo. I to umarło śmiercią naturalną. Później próbowałem różnych zajęć, np. tenisa na wózku, żeby się ruszać. Teraz nic nie robię. Słucham, co się dzieje, oglądam telewizję. Podziwiam to, co robią sportowcy niepełnosprawni, czytam, jakie są teraz możliwości. Sportowcy są na Twiterze, Facebooku. Jest strona Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego w internecie, jest Start. Są możliwości, żeby się zaprezentować. Gdy startowałem, każdy artykuł moja mama wycinała z gazety. Gdy coś napisali o nas, to było rzadko spotykane, ale możliwe dzięki temu, że jeden z redaktorów, Janusz Pindera, był niepełnosprawny.

Czy telewizja zaprosiła Pana jako eksperta do studia podczas transmisji z Tokio?

Nawet bym nie chciał. Nie jestem tak „telewizyjny” i tak elokwentny, żeby się wypowiadać. Poza tym zmieniają się przepisy, reguły i sytuacje. To trzeba by śledzić, a być w studiu na tej zasadzie, żeby wspominać, to nie bardzo. Trzeba iść do przodu. ■



JAN ARCZEWSKI – Od dzieciństwa choruje na rdzeniowy zanik mięśni i porusza się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej Kalina w Lublinie, w którym od ponad 35 lat mieszka i pracuje jako psycholog, stworzył Telefon Zaufania dla Niepełnosprawnych (81 747 98 21). Odbył tysiące rozmów. Problemy, z którymi zwracają się do niego ludzie, dotyczą wszystkich sfer życia, nie tylko psychologicznej czy egzystencjalnej. Jest finalistą Konkursu „Człowiek bez barier 2004” i pierwszym laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016). W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością, i w tym samym roku otrzymał Nagrodę TOTUS Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia.



POKONAĆ SAMEGO SIEBIE

Sport... Najczęściej kojarzy się nam z ciężkim treningiem, który jest niezbędny, aby odnosić sukcesy, bić rekordy, zdobywać tytuły mistrzów na poziomie krajowym czy światowym. Dla osób niepełnosprawnych często nie to jest najważniejsze. Niejednokrotnie sport jest bowiem sposobem na pokonywanie własnych słabości, budowanie poczucia własnej wartości, okazją do przebywania z ludźmi z podobnymi problemami, szansą na poprawę sprawności, na budowanie wiary w swoje możliwości. Czasem jest też okazją do ukazania prawdziwego człowieczeństwa, gdy w ferworze rywalizacji bardziej docenia się życzliwość, empatię i wsparcie dla tych, którym coś nie wychodzi.

Tomasz jako młody chłopak nie wytrzymał presji życia w rodzinie patologicznej. W wieku 15 lat wyskoczył przez okno, czego skutkiem było uszkodzenie kręgosłupa i poruszanie się na wózku. Zamknął się w sobie. Nie wykazywał żadnych chęci współpracy w pokonywaniu swojej niepełnosprawności. Na dodatek przebywał pod opieką babci, która nie była w stanie przesadzać go na wózek, zmieniać pieluch, kąpać. Dlatego też musiał zamieszkać w domu pomocy społecznej. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności jego historią zainteresowali się ludzie z grupy aktywnej rehabilitacji. Długo odwracał się do nich plecami, gdy odwiedzali go, aby pokazać, że mimo trudnej sytuacji życie toczy się dalej, a i z perspektywy wózka świat ma swoje kolory. W końcu dał się przekonać, aby zabrali go na cotygodniowe zajęcia. Kiedy zobaczył, jak tam funkcjonują osoby bardziej niepełnosprawne od niego, jak cieszą się życiem i z niego korzystają, uwierzył, że on też może żyć tak jak oni. Zauważył też, że stracił dużo czasu, wegetując w skorupie izolacji. Zaczął intensywnie ćwiczyć na zajęciach, ale też poza nimi. Poprawa sprawności pozwoliła mu na powrót do babci. Co tydzień dojeżdżał na zajęcia, najpierw autobusem, a później kilkanaście kilometrów wózkiem. Na zajęciach poznał ludzi, którzy uprawiali sport. Zarazili go swoją pasją. I tak oprócz zajęć aktywnej rehabilitacji zaczął trenować pływanie. Ponieważ miał już dobrą kondycję, szybko osiągał sukcesy. Mistrzostwa Polski, medale mistrzostw Europy, świata i w końcu te najważniejsze – paraolimpijskie. Dziś nadal jest aktywnym sportowcem, ale też szczęśliwym mężem i kochającym tatą dwójki urwisów, z podziwem oglądających jego trofea i z dumą pokazujących je kolegom.

Piotrek nie jest sportowcem, ale kibicem sportowym. Choruje od dziecka na mózgowie porażenie dziecięce. Jego ojciec, aby zrobić synowi radość i żeby „nie siedział

sam w domu”, zabierał go na treningi i zawody lekkoatletów. Kiedy syn widział, jak sportowcy mimo wielu nieudanych prób wstają i dalej ćwiczą, zaczął w domu próbować wstawać, a potem robić pierwsze nieudolne kroki, mimo że często się przewracał, nabijał guzy, a raz nawet złamał rękę. Dziś mimo dużych trudności jest samodzielny. Codziennie dojeżdża do pracy, a w wolnych chwilach podziwia sportowców, od których nauczył się, jak nie poddawać się słabościom.

Kazik jest mężczyzną z niepełnosprawnością intelektualną. Ze względu na brak szkoły specjalnej w swojej miejscowości przebywał w ośrodku. Brał tam udział w zawodach sportowych. Jego wychowawcy szybko zauważyli, że ma talent. Zaczęli zabierać go na treningi, co zaowocowało startami na imprezach rangi mistrzowskiej. Podczas jednej z takich rywalizacji, w trakcie biegu, który miał szansę wygrać, koledze spadł but. Kazik, zamiast biec, zatrzymał się, pomógł mu założyć but, zawiązał, podniósł kolegę i razem dobiegli do mety, nagradzani gromkimi brawami.

Trzy historie związane ze sportem. W każdej tak naprawdę nie sukcesy sportowe były najważniejsze, chociaż Tomasz i Kazik je osiągnęli, i to nie tylko na arenach krajowych. Tomasz i Piotrek nauczyli się przez sport wierzyć w siebie, w swoje możliwości. Zobaczyli, jak inni pokonują słabości i porażki. Kazik pokazał nie tylko sobie, że medale w sporcie nie są najważniejsze. Że czasem więcej znaczy pomóc komuś wstać, niż samemu wznieść się na wyżyny.

A Wy, Drodzy Czytelnicy, czego nauczycie się z tych epizodów życia moich bohaterów? Może warto zauważyć, jak ważne jest to, by pokonać swoje słabości, ale też pomóc pokonać je innym. Wcześniej trzeba jednak spróbować zauważyć siebie i innych, mimo braków i trudności, jakie przynosi nam życie. Jedną z szans na zauważenie tego jest sport. ■

PO PIERWSZE: BEZPIECZEŃSTWO

Ruch w życiu człowieka stanowi podstawową składową umożliwiającą funkcjonowanie w otaczającym świecie. Ruch wyrażany poprzez sport jest szczególnie istotny ze względu na budowanie wytrzymałości, siły, mobilności. Co więcej, aktywne uprawianie sportu ma pozytywny wpływ na zdrowie, działa na każdy z układów organizmu.

Aktywny tryb życia zapobiega wielu chorobom, między innymi nowotworowym. Nie zawsze jednak sport przynosi tylko korzyści. Najpoważniejszym problemem wynikającym z uprawiania sportu są kontuzje, które zdarzają się nie tylko sportowcom wyczynowym, ale także amatorom. Nie jesteśmy w stanie wyeliminować ryzyka wynikającego z uprawiania sportu, ale mamy możliwość minimalizowania jego występowania. Poniżej podstawowe informacje, które pomogą bezpiecznie rozpocząć aktywność ruchową i zwrócą uwagę na płynące z niej zagrożenia i korzyści.

WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cel. Ustal cel, sprawi to, że będziesz wiedział, do czego dążysz. Pamiętaj, aby cel był realny w osiągnięciu, nazbyt ambitnie stawiane cele z czasem mogą wręcz demotywować. Najskuteczniejsza jest metoda małych kroków, która częściej pokazuje osiągnięcia i sprawia, że widzimy sens w tym, co robimy. Warto więc wyznaczyć sobie konkretny cel – jak np. spadek wagi o 10 kg w ciągu roku, ale warto też wyznaczyć mniejsze cele, jak np. spadek wagi w ciągu miesiąca o około 1 kg. Cel jest sprecyzowany i osiągalny w obu wariantach.

Różnorodność. Zadbaj o to, aby treningi były różnorodne i atrakcyjne. Monotonne i powtarzalne treningi z czasem mogą nas znudzić i zdemotywować do dalszego uprawiania sportu. Zmieniaj otoczenie, ćwiczenia, a czasem wpleć także inną aktywność. To sprawi, że trening będzie atrakcyjny i będziesz go odbywać z przyjemnością. Zmienność ćwiczeń spowoduje, że w twoim ciele będą pracowały inne grupy mięśni, co będzie wpływało korzystnie na cały organizm.



Iwona Grzybowska, mgr fizjoterapii, pracuje w przychodni w szpitalu MSWiA w Warszawie. Pracowała na oddziałach zamkniętych z pacjentami COVID-19 w szpitalu MSWiA i w tymczasowym szpitalu na Stadionie Narodowym.



Marcin Brodowski, mgr fizjoterapii, pracuje w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Zajmuje się głównie pacjentami ortopedycznymi wg standardów International Academy of Orthopedic Medicine oraz pacjentami po przebyciu COVID-19.

Nawodnienie. W trakcie wysiłku organizm wypaca duże ilości płynów, należy więc uzupełniać płyny, sięgając po wodę mineralną lub napoje izotoniczne, które zapobiegą odwodnieniu organizmu. W wysiłku trwającym do godziny można w celu nawodnienia napić się wody, w wysiłku powyżej godziny – należy nawodnić organizm, zapewniając mu dodatkowo przez napój izotoniczny dawkę elektrolitów oraz węglowodanów.

NIEZBĘDNE BADANIA

Przed rozpoczęciem aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem, który w celu głębszej diagnostyki kontrolnej może zlecić badania laboratoryjne morfologii krwi, EKG, wykonać pomiar ciśnienia krwi, a w razie konieczności – kolejne badania. Natomiast nieco inaczej wygląda sytuacja u osób, które planują uprawiać sport wyczynowo – należy wówczas odbyć konsultację u lekarza medycyny sportu, który zrobi badanie, pomiary masy ciała, wzrostu, zmierzy ciśnienie krwi, a także zleci konsultację ortopedyczną, EKG, spirometrię czy też badania wysiłkowe. Takie badania wykonuje się cyklicznie u sportowców w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do uprawiania konkretnej dyscypliny.

Warto w obu tych przypadkach przed rozpoczęciem aktywności fizycznej skonsultować się z fizjoterapeutą, który oceni pacjenta pod kątem fizycznym i podpowie, czy dana aktywność jest dla niego odpowiednia, czy też nie. Fizjoterapeuta może też sprawdzić postawę, siłę mięśniową, elastyczność. Warto odbywać cyklicznie wizyty fizjoterapeutyczne, podobnie u lekarza medycyny sportu, aby sprawdzić, czy w wyniku uprawiania sportu nie doszło np. do jakiegoś zaburzenia postawy. Jeżeli takie zaburzenia



się pojawiły, fizjoterapeuta pomoże je pokonać i zapobiegać ewentualnym nawrotom.

OBUWIE

Dobór obuwia sportowego jest bardzo istotnym elementem na początku aktywności fizycznej. Trzeba wziąć pod uwagę kilka składowych, które umożliwią wybór najodpowiedniejszych butów. Najważniejsze jest to, do jakiego sportu mają one służyć. Buty wyprodukowane do uprawiania konkretnej dyscypliny sportu zapewnią komfort oraz bezpieczeństwo, a liczba dostępnych na rynku wariantów zaspokoi najbardziej wybredne gusta.

Przy wyborze obuwia trzeba wziąć pod uwagę powierzchnię, na jakiej będzie się trenowało, i na tej podstawie zdecydować, czy podeszwa powinna być miękka czy twarda. Prawidłowa amortyzacja stopy zapewni zniwelowanie wstrząsów, co zwiększy komfort uprawiania sportu. Warto też zwrócić uwagę, czy aktywność, do której się przygotowujemy, będzie powodowała niestabilność stawu skokowego i kolanowego (np. trekking górski, koszykówka). Wówczas warto zadbać o stabilność przez dobór obuwia z wysoką cholewką zapewniającą solidne podparcie. Podczas wyboru obuwia warto poświęcić nieco więcej czasu, aby dowiedzieć się, które buty będą najlepsze i przede wszystkim zapewnią bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.

URAZY SPORTOWE

Każda aktywność sportowa niesie za sobą ryzyko kontuzji. Powodem urazu sportowego może być nieprawidłowo wykonany ruch, zła biomechanika kończyny dolnej, górnej oraz całego ciała, a nawet przeciążenie wynikające z nadmiernego treningu, przeciążenie psychologiczne czy skrajnie nieodpowiednia dieta. Urazy można określić jako ostre, bądź przewlekłe – przeciążeniowe.

Do ostrych może dojść podczas bezpośredniego kontaktu z innym zawodnikiem lub sprzętem sportowym. Czynnikiem kontuzjogennym może być wewnętrzne uszkodzenie, np. zerwanie więzadła lub mięśnia. Poniżej najczęstsze rodzaje uszkodzeń.

• **Złamania kości** możemy podzielić na zamknięte i otwarte (takie, w którym fragment kości przebija skórę). Złamania dzielimy pod względem charakterystyki uszkodzenia na: wieloodłamowe, spiralne, poprzeczne, skośne i awulsyjne. Te ostatnie bardzo często występują u dzieci, kiedy oderwaniu ulega kawałek kości, do którego przyczepiają się ścięgna/ścięgno lub więzadła/więzadło. Najczęściej złamanie awulsyjne występuje w miejscu przyczepu:

• mięśnia krawieckiego do kolca biodrowego przedniego górnego; • mięśnia prostego uda do kolca biodrowego przedniego dolnego; • ścięgna mięśnia biodrowo-lędźwiowego do krętarza mniejszego kości udowej; • mięśni grupy kulszowo-goleniowych do guza kulszowego. Towarzyszy im przy tym miejscowy ból, lokalna tkliwość, obrzęk, krwiak i ograniczenie ruchomości. W zależności od rodzaju złama-

nia ortopeda może zastosować stabilizację wewnętrzną, mocując płytę, druty lub gdy kość nie uległa przemieszczeniu (albo przemieszczenie jest minimalne), może zastosować opatrunek gipsowy lub miejscową ortezę.

Czasem w związku z tym pojawia się zanik mięśni w wyniku ograniczenia ruchomości stawu i wtedy do pracy powinien wkroczyć fizjoterapeuta, który może za pomocą elektrostymulacji bodźcować osłabiony mięsień. Albo zaproponować ćwiczenia izometryczne, a dzięki wiedzy z zakresu terapii manualnej niwelować powstały wzorzec torebkowy w stawie.

U dzieci i młodzieży szczególnie problem stanowi uszkodzenie płytek wzrostowych. Złamania tego rodzaju sklasyfikowali i opisali Salter i Harris. Złamania typu I i II są łatwe do wyleczenia, natomiast w przypadku złamań typu III i IV może dojść dodatkowo do uszkodzenia powierzchni stawowej. Należy jak najszybciej rozpoznać i zweryfikować złamanie, wykonując obustronnie zdjęcie RTG obu kończyn w celu porównania zdrowej kończyny do uszkodzonej. Powikłaniem przewlekłego uszkodzenia płytki wzrostowej może być zaburzenie wzrostu całej kości. Warto zaznaczyć, że kości długie u dzieci są przy nasadach bardziej elastyczne i sprężyste niż u dorosłych. Z tego względu wytrzymują większe siły zginające, powodując złamanie niekompletne, typu „zielonej gałązki”.

• Do **uszkodzeń chrząstki stawowej** dochodzi znacznie częściej. Uszkadza się ona przy skręceniu lub zwichnięciu stawu. Najczęściej uszkodzeniom kostnym i chrzęstno-kostnym ulegają kłykcie kości udowej, rzepka, górna powierzchnia kości skokowej i główka kości ramiennej. Często powiązane są wspólnie z uszkodzeniami więzadeł lub mięśni.

• **Stawy** ze względu na swoją budowę i funkcje mogą być jako struktura bardziej bądź mniej stabilne. Czasem w wyniku danej aktywności sportowej dochodzi do utraty kontaktu pomiędzy dwiema powierzchniami stawowymi, czego wynikiem jest zwichnięcie stawu. Gdy powierzchnie pozostają ze sobą w częściowym kontakcie, mówimy o częściowym zwichnięciu stawu. Obie sytuacje powodują uszkodzenie torebki stawowej i więzadeł.

• W przypadku uszkodzeń **więzadeł** może dojść do przerwania kilku włókien lub całkowitego zerwania więzadła. Skutkiem może być wystąpienie niestabilności stawowej. Niektóre więzadła pomimo całkowitego zerwania mogą nie wywoływać dolegliwości bólowych, a nawet może wystąpić sytuacja, gdy przy spełnieniu odpowiednich warunków nie wymagają one interwencji chirurgicznej.

• **Mięśnie** jako tkanki miękkie podatne są na naciągnięcia/zerwania i stłuczenia. Najczęściej do ich urazu dochodzi podczas nagłej pracy ekscentrycznej (hamowania) lub nagłego przyśpieszenia. Predyspozycja do uszkodzeń wynika z anatomii. Mięśnie dwustawowe, czyli takie, których funkcją jest np. zarówno zginanie kolana, jak i stopy, znacznie częściej ulegają naderwaniom

niż mięśnie, których funkcją jest ruch w jednym stawie. Poza budową czynnikiem urazu może być nieprawidłowa rozgrzewka, dysbalans mięśniowy, nieprawidłowa mechanika, brak odpowiedniej ruchomości stawowej, nadmierne zmęczenie mięśni wynikające np. ze złej regeneracji, dysfunkcję kręgosłupa oraz wcześniejsze przebyte urazy.

- Uszkodzeniu może ulec również: **kaletka maziowa**, której funkcją jest zmniejszenie tarcia pomiędzy ścięgnem a kością, oraz **nerwy**, czego objawem może być parastezja (mrowienie), drętwienie i ból wynikający z zaopatrywania obszaru przez dany nerw. Najczęściej problem ten dotyczy nerwu łokciowego i strzałkowego w okolicy szyjki kości strzałkowej.

- Jednak tak jak w życiu, nic nie jest zero-jedynkowe. Niektóre dolegliwości, które wydawać by się mogły wynikają z urazu sportowego, mogą mieć jednak **zupełnie inne podłoże**.

Przykład 1. Jednoczesne skurcze mięśniowe obu łydek mogą być związane z problemami o podłożu kardiologicznym z przedsiódkami serca, a nie z pobudliwością nerwową, niskim poziomem potasu czy sodu lub nadmiernym skróceniem mięśni.

Przykład 2. Ból stawu ramiennie-łopatkowego u siatkarza z jednoczesnymi wystającymi żyłami powierzchownymi może świadczyć o zakrzepicy żyły pachowej, a nie przeciążeniu mięśni rotatorów otaczających bark.

Przykład 3. Badanie scyntygraficzne kości piszczelowej u pacjenta bólowego w tym obszarze nic nie wykaże, gdy okaże się, że pacjent choruje na nowotwór płuc, czego efektem jest hiperkalcemia, powodująca zbyt duże stężenie wapnia jonizującego we krwi.

- Kolejnym niezwykle istotnym elementem jest **biomechanika** kończyny dolnej oraz biomechanika danej aktywności sportowej – ocena techniki. Błędna biomechanika może mieć podłoże anatomiczne (statyczne) lub funkcjonalne (wtórne). W obu przypadkach z pomocą przychodzi fizjoterapia bądź medycyna inwazyjna. W przypadku strukturalnego skrócenia kończyny dolnej w stosunku do nogi przeciwnej możemy użyć wkładek indywidualnie dopasowanych do danego skrócenia. Przykładowe działanie osi stopa–kolano–biodro–miednica, pozwala na zmniejszenie ryzyka kontuzji oraz efektywniejsze wykorzystanie czynności ruchowych. Stopa powinna zawierać trzy punkty podparcia na pięcie, I i V głowie kości śródstopia, rzepka stawu kolanowego powinna być ustawiona w linii II palca stopy, kość udowa w stawie biodrowym powinna mieć odpowiednią ruchomość w każdej płaszczyźnie, a na końcu kolce miednicy powinny być równo ustawione i stawy krzyżowo-biodrowe mieć od 4 do 8 stopni ruchomości łącznie. Gdy mamy złą biomechanikę ruchu w stawie, wynikającą z dysfunkcji powyższej osi, przełoży się to na błędną mechanikę chodu, później biegu, a następnie skoku, rzutu itd. Konieczne jest też zadbanie o motorykę dużą i motorykę małą. Zła technika np. uderzenia piłki nogą może przełożyć się

na stopniową dysfunkcję biomechaniczną obu kończyn dolnych.

Tabela poniżej ukazuje błędy techniczne popełniane w kilku dyscyplinach oraz możliwości towarzyszących im urazów. Tabela pochodzi z książki *Kliniczna medycyna sportowa* Petera Bruknera i Karim Khan.

Dyscyplina	Technika	Uraz
Tenis	Nadmierny wyprost stawu nadgarstkowego w bekhendzie. Do kontaktu z piłką podczas serwisu może dojść za bardzo z tyłu (tzn. podrzut piłki nie jest wykonany przed zawodnika).	Przeciążenie ścięgien mięśni prostowników stawu łokciowego. Przeciążenie ścięgien mięśni zginaczy stawu łokciowego.
Pływanie	Niewystarczający skręt ciała. Nisko ustawiony staw łokciowy w trakcie fazy przenoszenia. Niewystarczający zakres rotacji zewnętrznej w stawie ramiennym.	Przeciążenie ścięgien mięśni pierścienia rotatorów.
Skoki do wody	Uderzenie w wodę zbyt wcześnie (skoki w tył).	Urazy odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
Kolarstwo	Nieprawidłowa wysokość kierownicy i siodełka. Zewnętrzne lub wewnętrzne ustawienie palców stóp w zatrzaskach.	Urazy odcinka piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa. Zespół pasma biodrowo-piszczelowego/zespół rzepkowo-udowy.
Podnoszenie ciężarów	Ustawienie sztangi w fazie podrzutu/rwania zbyt blisko z przodu ciała.	Uraz odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Uraz stawów krzyżowo-biodrowych.
Skok wzwyż	Nieprawidłowe ustawienie stopy.	Przeciążenie ścięgna właściwego rzepki, zespół zatoki stępu, złamanie przeciążeniowe kości strzałkowej.
Bieganie	Przodopochylenie miednicy. Słaba kontrola miednicy w płaszczyźnie czołowej.	Uraz mięśni grupy kulszowo-goleniowej. Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego.
Gimnastyka	Nadmierny przeprost w fazie lądowania. Zbyt niski upadek (zbyt mało rotacji).	Złamania przeciążeniowe powierzchni międzystawowych. Zespół przedniego uwięźnięcia stawu skokowego.



Wioślarstwo	Zmiana pozycji wiosła z ułożenia bocznego do ułożenia napędowego.	Złamania przeciążeniowe żeber.
Balet	Nieodpowiedni obrót. Złamanie prostej linii stopy w czasie stania na palcach.	Uszkodzenie stawu biodrowego. Ból przyśrodkowej strony stawu kolanowego. Złamania przeciążeniowe drugiej kości śródstopia.

ODŻYWIANIE

Odżywianie jest jednym z istotniejszych elementów mogących zagwarantować jak najlepsze wyniki w sporcie. Poprzez dietę można osiągnąć prawidłową masę ciała, modulować zasoby energetyczne czy też zagwarantować odpowiedni poziom nawodnienia organizmu. Węglowodany oraz tłuszcze stanowią podstawowe źródła energii, z której organizm pozyskuje siłę podczas wykonywania aktywności fizycznej. Największy potencjał energetyczny wykazuje tkanka tłuszczowa, ponieważ ma aż dwukrotnie większy potencjał do magazynowania energii. Podczas planowania diety osoby aktywnie uprawiające sport powinny zwracać uwagę na indeks glikemiczny pokarmów. Mówi on o prędkości uwalniania się węglowodanów z pożywienia do krwiobiegu. W trakcie wykonywania wysiłku warto postawić na pokarmy o wysokim indeksie glikemicznym, które są szybko uwalniane do krwi, dostarczając jednocześnie w szybkim tempie dawkę energii. Pokarmy o niskim indeksie należy spożywać wówczas, gdy chce się utrzymać uczucie sytości dłużej, ale bez nagłego skoku dostarczanych węglowodanów. Pokarmy należy przyjmować regularnie w niewielkich porcjach, zwracając uwagę na zróżnicowanie posiłków pod kątem zawartości. Posiłki powinny być przyjmowane w równych odstępach, nie dopuszczając do przejadania się, szczególnie w godzinach wieczornych. Regularność spożywania posiłków poprawia metabolizm i ułatwia kontrolowanie masy ciała. Witaminy i minerały biorą udział w procesach metabolicznych, w związku z tym należy zadbać o ich podaż do organizmu. Niedobory tych substancji mogą powodować zaburzenia tych procesów, a co się z tym

wiąże, pogorszenie wyników osiągniętych w sporcie, a nawet pogorszenie stanu zdrowia.

KORZYŚCI

Korzyści wynikające z uprawiania sportu są oczywiste, ale warto je podsumować. Podstawowe to: poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej i zwiększenie siły mięśniowej. Bycie aktywnym ruchowo chroni przed chorobami nowotworowymi, chorobami układu krążenia i wieloma innymi. Aktywność fizyczna obniża ciśnienie tętnicze krwi, wzmacnia układ odpornościowy oraz układ krążenia, wzmacnia kości, dzięki czemu przeciwdziała osteoporozie. Dzięki ruchowi dbamy o zdrowie psychiczne, przeciwdziałając depresji i innym zaburzeniom występującym w tej sferze psychicznej. Obniżając poziom cukru we krwi oraz podnosząc metabolizm, przeciwdziałamy cukrzycy i otyłości. Wzmacniamy układ odpornościowy oraz przeciwdziałamy wystąpieniu stresu oksydacyjnego, zapobiegając m.in. chorobom onkologicznym.

Aktywnie wpływamy na poprawę pracy mózgu. Jesteśmy w stanie szybciej zapamiętywać nowe rzeczy i tworzyć nowe szlaki neuronalne. Badania Vorkapic *C et. al.* z 2021 r. ukazują, że przy każdej sesji treningowej (najlepiej angażującej jak najwięcej stawów) w mózgu wydziela się neurotrofina BDNF, która odpowiada za przeżywalność i produkcję neuronów, a ponadto za poprawę komunikacji między neuronami. Do tego w mózgu wydzielany jest kwas gamma aminomasłowy odpowiedzialny za prawidłowe działanie układu nerwowego, walkę z bezsennością i stresem.

Dzięki regularnej aktywności fizycznej można nawet w podeszłym wieku zmniejszyć poziom osteoporozy oraz zapobiegać występowaniu sarkopenii – głównych czynników związanych ze starzeniem się. A.P. Wróblewski, w pracy opublikowanej w „The Physician and Sportsmedicine” w 2011 r., ukazał porównanie objętości mięśnia czworogłowego 70-letniego triathlonisty z 40-letnim mężczyzną, również trenującym triathlon. Obraz pokazuje prawie niezauważalną różnicę pomimo wieku! Na zdjęciu zobaczymy też przekrój tego mięśnia w przypadku osoby 74-letniej, charakteryzującej się siedzącym trybem życia i brakiem aktywności sportowej. Jak widać, organizm ma zdolność do utrzymania masy i siły mięśniowej, a wybór trybu życia i odżywiania odgrywa olbrzymie znaczenie. ■

Ruch to zdrowie i trudno się z tą tezą nie zgodzić. Dbajmy o siebie przez regularną aktywność fizyczną.



START W CIEMNOŚCI



Ilona Berezowska
dziennikarka współpracująca
m.in. z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Sportem interesował się od zawsze. Biegał, grał w warcaby i brydża. Spróbował sił w szachach. Mirosław Mirynowski, Prezes Stowarzyszenia Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących Cross, jest też zapalonym strzelcem i promotorem sportu.

Gdy tylko sprowadziliśmy strzelectwo do Polski, od razu się nim zainteresowałem. Każdy, patrząc na strzelców, zadaje sobie pytanie, jak to możliwe, że nie widzą, a strzelają. Ja też je zadawałem. Przy strzelectwie laserowym to zdziwienie było mniejsze niż przy pneumatycznym. W Słupsku strzelectwo wyszło ode mnie i klub szybko zaczął odnosić sukcesy. Później zawodnicy nieco nam się porozjeżdżali po Polsce – za miłością i pracą – i sukcesów było mniej, chociaż nadal mieścimy się w krajowej czołówce. Rewelacyjnym strzelcem nigdy nie byłem. Nie zdobyłem medali indywidualnie, ale w drużynie udało się sięgnąć po tytuł mistrza Polski w laserowym strzelectwie, i to więcej niż raz – opowiada Mirosław Mirynowski i ubolewa, że nie ma czasu, by doskonalić technikę w strzelectwie pneumatycznym.

Kiedyś strzelcy używali systemu namierzającego, opartego na lampach halogenowych i czujniku światła. Dzisiaj strzela się podobnie jak w biathlonie. Na karabinie jest kamera, a namierzanie celu odbywa się dźwiękowo. Im bliżej celu, czyli dziesiątki, tym wyższy dźwięk w słuchawkach. Prezes Crossu zachęca, aby samodzielnie sprawdzić, jak działa taki karabin.

– Wystarczy dowiedzieć się, gdzie jest klub, który ma sekcję poszukiwanej dyscypliny, np. właśnie sekcję strzelecką. Klubów zrzeszonych w Związku Kultury Fizycznej „Olimp” jest około 30, na północy i południu kraju. Od Słupska po Przemyśl. Jeśli ktoś połącznie sportowego bakcyła, to na pewno zostanie przywitany z otwartymi ramionami.

RYWALIZACJA PRZY STOLIKU

Mirosław Mirynowski sprawdził na sobie kilka dyscyplin, które mogą uprawiać osoby niewidome.

– W Słupsku byłem kilkakrotnie mistrzem miasta w warcbach. Łapałem się do finałów mistrzostw Polski, ale gram



Biathlonista Piotr Garbowski



Mecz blind footballu



Gra bez używania wzroku, z dobrym wpływem na koordynację



właściwie dla przyjemności. Na sukcesy trzeba by mocno popracować. Samo nie przyjdzie, swoje trzeba wytrenować. Jako prezes Crossu i wiceprezes Związku Kultury Fizycznej „Olimp” nie mogę się temu poświęcić.

Teraz więcej czasu spędza, grając w brydża. W klubie pojawił się nowy trener i została reaktywowana sekcja.

– W brydżu są karty brajlowskie. Nazywamy też karty, gdy są rzucone, kładzione i podczas licytacji. Jeżeli to figura, to podajemy jej nazwę, jeżeli mniejsza karta, to mówi się o niej blotka albo konkretnie, że to np. dwójka. Po prostu zamiast zapisywania na kartkach, wszystko jest komunikowane głosem.

Brajlowskie są również warcaby i szachy. Obie gry cieszą się popularnością wśród osób niewidomych.

– Białe pionki w warcabach czy też figury w szachach są gładkie, natomiast czarne (w rzeczywistości w warcabach są bordowe) mają zastrzone końcówki. Osoba niewidoma wyczuwa, czy to jej pionek, czy przeciwnika. Pola w warcabach są wypukłe. W szachach ciemne pola też są wypukłe i łatwo można się zorientować w położeniu figury. Warcaby stupolowe mają 20 pionków po jednej i drugiej stronie. Damki są wyższe, a wszystkie pionki są na kołkach, żeby nie przewracać ich przy dotykaniu – wyjaśnia prezes Crossu.

Szachy nie wymagają kondycji fizycznej. Są dyscypliną dostępną także dla osób z niepełnosprawnościami

sprzężonymi. Odniesienie w nich sukcesu wymaga dobrej pamięci i rozwiniętej orientacji przestrzennej. Można je potraktować towarzysko i rekreacyjnie, ale nie jest wykluczona kariera sportowa. Szachy mają nawet swoje igrzyska olimpijskie. Najbliższe odbędą się w drugiej połowie października w Grecji.

GDY POTRZEBA WIĘCEJ RUCHU

Niepełnosprawność narządu wzroku nie wyklucza uprawiania również dynamicznych dyscyplin.

– Wszystkiego warto spróbować, przejrzyć ofertę klubów. Są i kręgle, i bieganie, i narty, chociaż może nie zjazdowe, bo to dla naprawdę sprawnych i odważnych. Trzeba ufać bezgranicznie swojemu przewodnikowi – uważa Mirosław Mirynowski.

Przewodnik jest niezbędny również w narciarstwie biegowym.

– Ktoś do pomocy jest konieczny, nawet gdy osoba niewidoma wybiera się rekreacyjnie na narty biegowe. Nie będę ukrywał, że jest kilka bardziej przyjaznych i dostępnych dyscyplin niż narciarstwo biegowe. Natomiast to może być piękny sport, ale z kimś, kto będzie naprowadzał, ostrzegał, informował o trasie. Niewidomi z takim wsparciem mogą biegać po tych samych trasach co mistrzowie tej dyscypliny i czerpać z tego radość. Przewodnicy zawodników mają głośniki i mikrofonik. Słyszany jest nawet ich oddech –

Mistrzyni Europy w biegu na 1500 m w kat. T11 Joanna Mazur – z przewodnikiem Michałem Stawickim (w Tokio nie zdobyli medalu)



mówi Piotr Garbowski, paraolimpijczyk, biathlonista, startujący w grupie zawodników niedowidzących.

Chociaż może startować bez przewodnika, jego przygoda z mistrzostw Polski przed dwoma laty potwierdza, że przewodnik jest więcej niż pomocny. Piotr Garbowski nie obronił wtedy mistrzowskiego tytułu i zajął trzecie miejsce po tym, jak nie zauważył, że minął już metę, i pobiegł dodatkową pętlę.

– *Rekreacyjnie to by nie miało większego znaczenia. Natomiast na poziomie zawodowym ten sport wiele wymaga i zabiera. Nie zawsze hojnie odpłaca za włożony wysiłek. Po prostu trzeba to kochać i się temu poświęcić* – stwierdza.

Przewodnik to również kluczowa osoba w kolarstwie tandemowym.

– *Nie trzeba być paraolimpijczykiem, aby poczuć przyjemność z kolarstwa tandemowego. W moim klubie (Hetman Lublin) organizowane są integracyjne rajdy rowerowe. W tym roku grupa jedzie zwiedzać Chorwację i każdy może się na taki rajd zapisać. Nie trzeba mieć sprzętu ani przewodnika. Podczas wyprawy przewodnik musi być doświadczony i pełnoletni. Takiego klub zapewnia początkującym rowerzystom i warto z tego skorzystać* – mówi Aleksandra Teclaw, paraolimpijka, przewodniczka Justyny Kiryły, a wcześniej Iwony Podkościelnej, z którą w Rio zdobyła złoto podczas wyścigu ze startu wspólnego, rozgrywanego na szosie.

Zmagania zawodników na tandemach u niejednego kibica wzbudziły apetyt na próbę swoich sił na torze.

– *I jest to bardzo proste. Ta dyscyplina dostępna jest na torze w Pruszkowie. Siedzimy tam praktycznie przez całą zimę. Wystarczy zadzwonić do klubu albo odezwać się na Facebooku do któregoś z pilotów. Trzeba mieć tylko sztywny kask i wpinane buty. Naprawdę warto spróbować. Z takich prób często wyłaniani są zawodnicy – przekonuje Aleksandra Teclaw.*

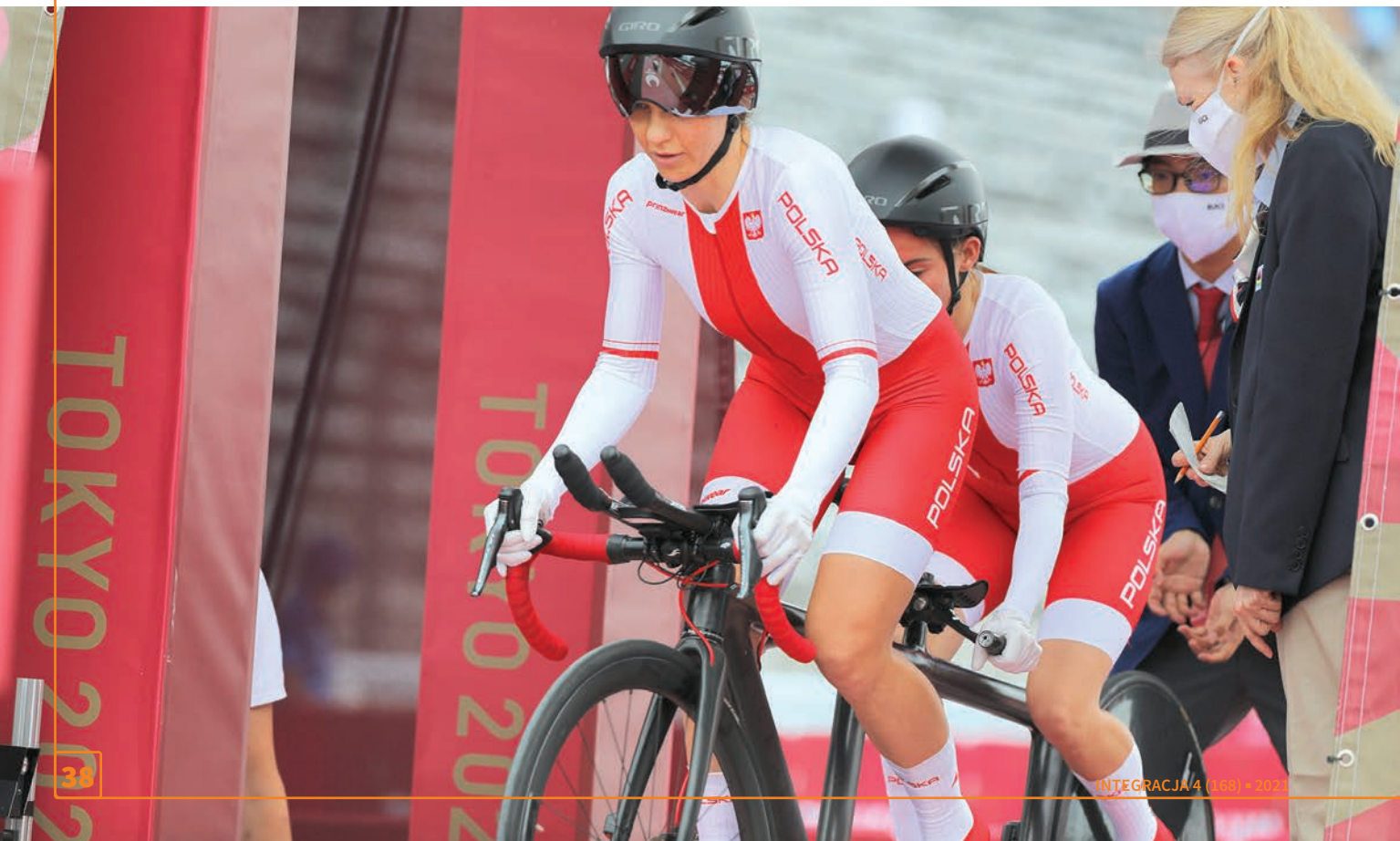
Z dyscyplin oferowanych przez Cross osobom szukającym dynamicznej formy ruchu przez Mirynowski poleciłby showdown. Tu nie trzeba mieć przewodnika.

– *To wymagające połączenie tenisa stołowego z cymbalgajem. Zamiast krążka używa się piłki dźwiękowej. Przez środek stołu przechodzi tablica, pod którą piłka musi się przetoczyć. Są też bramki jak w cymbalgaju. Gra się płaskimi raketami i w specjalnych rękawicach, takich niemal hokejowych. To naprawdę dynamiczny sport dla osób z dobrze rozwiniętą percepcją słuchu i dobrą koordynacją ucho–ręka. Nie każdy się w tym odnajdzie. Mnie pomimo tego, że mam bardzo dobry słuch, nie udaje się w to jakoś głębiej wejść. Gram czysto rekreacyjnie.*

Spokojniejsze tempo gry zapewnia tenis dźwiękowy.

– *Gra się na stole do ping-ponga, tyle że bez siatki. Dwie połowy stołu są delikatnie od siebie odsunięte (ok. centymetra). Piłeczka jest zwyczajna, ale gra się rękami. Piłka musi się odbić dwa razy na stronie własnej. Łapie się ją*

Tandem startujący w jeździe indywidualnej na czas





w koszyczek ułożony z dłoni. Można to uprawiać w Owińskach, w ośrodku szkolno-wychowawczym – mówi Mirynowski.

NAJBARDZIEJ POPULARNE

Według danych Crossu, najwięcej osób z dysfunkcją narządu wzroku uprawia warcaby. Są dostępne nawet dla seniorów. Młodszy coraz chętniej wybierają showdown. Przybywa biegaczy i narciarzy biegowych. Popularnością cieszy się również nordic walking. W klubach i związkach sportowych organizowane są cykle wyjazdów, np. składający się z 10 sesji „Krok naprzód”. Na każdej sesji można spróbować innych dyscyplin. Były już spotkania z brydżem i biegami. W październiku będą kregle i wioślarstwo halowe. W programie może wziąć udział łącznie 320 osób, ale każdy z nich wybrać tylko jedno spotkanie.

Ciekawą propozycją jest piłka nożna, dyscyplina paraolimpijska, która na nowo przeżywa swój rozkwit. Można ją uprawiać we Wrocławiu (Śląsk Wrocław) i Krakowie (Wiśła Kraków). Są tam odpowiednio przygotowane boiska i specjalistyczne bandy, zapewniające bezpieczeństwo graczy.

– *Mieliśmy kilka gorszych lat, co było spowodowane zmianami organizacyjnymi. Mamy nadzieję, że teraz nasza dyscyplina się rozwinie i więcej ośrodków włączy ją do oferty. Nie jest to ani łatwy, ani tani sport, a jednocześnie dla każdego* – przekonuje Lubomir Prask, trener blind footballu.

Podczas pokazów na imprezach plenerowych osoby pełnosprawne tłumnie ustawiają się, aby z opaską na oczach spróbować trafić do bramki. Piłka brzęczy, gdy jest w ruchu, ale gdy trzeba zapamiętać, gdzie została, i trafić ją nogą, to bramkarz okazuje się zwycięzcą. O sukcesie decyduje tu wycucie przestrzeni, wyobraźnia i koordynacja.

Blind football bywa też dodatkowym treningiem dla widzących piłkarzy, co pozwala im rozwinąć dodatkowe umiejętności.

– *Piłkę może, ale nie musi być rekreacyjna. Narodowa drużyna opiera się na całkowicie niewidomych piłkarzach z grupy B1, którzy mogą reprezentować kraj. Warto przyjść i się sprawdzić. Najważniejsze zawsze jest wypracowanie takich metod treningowych, aby osoba niewidoma zafuła trenerom i przewodnikom. Na pierwszych zajęciach zakrywamy oczy i poznajemy topografię boiska, potem są próby trafienia do bramki, uczymy się, gdzie one są. To takie osvajanie się z otoczeniem. Następnie trzeba nauczyć się piłki, wyczuć ją, podążyć za nią. Początki na pewno opierają się na informacjach od przewodnika* – wyjaśnia Lubomir Prask, trener.

Według niego ta dyscyplina będzie się w Polsce rozwijać i może się stać sposobem na życie młodych ludzi. We Wrocławiu powstaje klasa sportowa o takim profilu.

– *Dla osób niewidomych boisko może być przyjaznym miejscem. Zawodnicy często mówią, że tylko na nim czują się w pełni bezpiecznie. To dla nich znane otoczenie, a w takim mogą dawać z siebie wszystko.*

Niewidomi piłkarze wracają na międzynarodowe areny. Do swojej bramki zaprosili Radostawa Majdana, szykują się do mistrzostw Europy dywizji B, nabór do drużyny trwa cały rok. I Wrocław, i Kraków prowadzą profile swoich drużyn na Facebooku.

– *Nie ma specjalnych ogłoszeń, że akurat tego dnia robimy nabór. Jesteśmy otwarci na każdego kandydata, ale nie każdy z nami zostanie. Zdarza się, że osoby słabowidzące mają problem z przyzwyczajeniem się do zbyt długiego przebywania w ciemności. Są w stanie szybko opanować zasady i fajnie się ruszać po boisku. U nich pamięć mięśniowa i koordynacja ruchowa są inne niż u osoby niewidomej, ale cały mecz, czyli dwa razy po 20 minut w ciemności, to dla nich za dużo. Czasem ten dyskomfort objawia się bólem głowy albo innymi dolegliwościami, ale są też tacy, którzy przychodzą, próbują i już z nami zostają* – mówi Lubomir Prask, który jest również nauczycielem w szkole dla dzieci niewidomych.

To w takich szkołach młodzi ludzie uczą się aktywnego spędzania czasu i poznają różne dyscypliny. W sportowym klubie Sprint we Wrocławiu króluje piłka nożna, ale uprawia się też tu na wysokim poziomie showdown i goalball. Uczniowie mogą trenować szachy, strzelectwo i nordic walking.

– *Wiele lat temu, gdy zaczynałem pracę w szkole, piłka nożna dla osób niewidomych była niebezpieczna, niewskazana i rzeczywiście na hali mogło tak być. Jednak na odpowiednio przygotowanym boisku to naprawdę bezpieczna gra. Piłkę nożną kocha w Polsce wiele osób. Ogląda mecze, czyta ciekawostki, żyje tym. A skoro tak, to dlaczego nie spróbować samemu zagrać. Ta dyscyplina została stworzona przez pasjonatów. Zaczynaliśmy od piłek owiniętych w worki foliowe. Niestety, gdy kilku grało, to nic nie było słychać. Warunki nie były łatwe, ale chcieliśmy to robić i teraz jedziemy na mistrzostwa. Dołączajcie do nas* – zachęca Lubomir Prask i nie stawia ograniczeń.

W piłkę mogą grać także dziewczęta. Do dyspozycji mają piłkę klubową, a na świecie rozwija się już osobna dyscyplina – kobiecy blind football.

SPORT JEST DLA KAŻDEGO

Miroslaw Mirynowski z Crossu uważa, że każdy znajdzie dla siebie odpowiednią dyscyplinę. Wystarczy zacząć szukać.

– *Zachęcam do uprawiania sportu osoby niewidome i słabowidzące. To rehabilitacja społeczna. Widzę po osobach, które uczestniczą w zajęciach w sekcjach, że zaczynają inaczej funkcjonować. Sport uczy i pokory, i samodzielności. Powoduje, że te osoby są bardziej otwarte na innych. Z osób, które siedziały w domach, wychodzą fantastyczne cechy. Niektórzy chodzą na zajęcia, nie na treningi, lecz po to, żeby się spotkać. Wynik sportowy jest u nich drugoplanowy. Liczy się również wymiana doświadczeń. Najważniejsze, żeby się ruszać.* ■



HANNA PASTERNY – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: www.hannapasterny.pl.

W TANDEMIE RAŻNIEJ

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że sport to zdrowie. Teoretycznie wszyscy to wiemy, lecz droga od teorii do praktyki bywa długa i daleka. Problemem jest nie tylko brak motywacji i czasu. Dla części osób niepełnosprawnych wyzwaniem staje się znalezienie kogoś do wspólnego uprawiania sportu.

Bardzo lubię chodzić z kijkami. Nordic walking odpręża mój umysł i ciało. Chodzę w uprzęży, którą skonstruował niewidomy Paweł Piechowicz z Poznania. Osoba niewidoma i jej przewodnik zakładają specjalne szelki. Przewodnik prowadzi, a niewidomy idzie za nim, jakby wąskim korytarzem, mając po obu stronach gumowe liny łączące obu spacerowiczów. Lina ma ponad półtora metra długości, więc na siebie nie wpadają. Kijków używa się inaczej niż białej laski, która z wyprzedzeniem informuje nas o nierównościach i innych przeszkodach. Podczas nordic walkingu potrzebujemy więcej informacji od przewodnika, np. o słupie po prawej stronie czy zbliżaniu się do schodów w dół, zwłaszcza gdy idziemy szybko. Znam kilka osób niewidomych, którym towarzyszył tak silny lęk z powodu utraty kontroli, jaką daje biała laska, że kijkową przygodę zakończyły po pierwszym spacerze. Ja dość szybko się przełamalam, choć początkowo musiałam pamiętać, by prawego kija nie wyciągać za bardzo do przodu, bo to nie biała laska. Przez parę lat z kijkami chodziłam prawie codziennie. Niestety, odkąd wyprowadziła się moja sąsiadka, nie znalazłam na stałe nikogo do pary, i chodzę rzadko.

Lubię też jeździć rowerem. Mój tandem często wzbudza zainteresowanie i zachwyt, szczególnie dzieci. Na jego widok wołają podekscytowane: „Jaki fajny rower!”. Wielu niewidomych ma jednak problem ze znalezieniem kogoś do jazdy tandemem. Pilotów szukamy na różne sposoby: przez znajomych, rodzinę, sąsiadów, centrum wolontariatu, ogłoszenia zamieszczane na miejskich portalach. Niewidomi i wolontariusze mogą też zarejestrować się na stronie www.niewidominatandemach.gt.pl. Dzięki tej bazie nawiązałam kontakt z Pauliną, z którą niekiedy jeździłam w miesiącach wakacyjnych, bo wtedy miała więcej czasu. Innego tandemowego pilota znalazłam w zaskakujący sposób. Kandydowałam do rady miasta. Na ulotkach prócz programu wyborczego mieliśmy napisać również coś o sobie, co lubimy robić. Wspomniałam o tandemie. Odezwał się Krzysztof. Stwierdził, że jeżdżenie na rowerze w pojedynkę jest nudne, bo nie ma z kim porozmawiać, a w grupie męczące, więc tandem byłby dla niego idealny. Razem przeje-



chaliśmy sporo kilometrów. Wdrożył też kolejną osobę, która pod jego okiem trenowała skręcanie i zawracanie. Dla niektórych jest to trudne ze względu na długość roweru. Mąż znajomej porównał jazdę tandemem do prowadzenia autobusu.

Wspólna aktywność fizyczna ma jeszcze jedną zaletę. Gdy jestem zmęczona po pracy i dopada mnie lenistwo, przed rezygnacją z rowerowej wycieczki czy spaceru z kijkami powstrzymuje mnie świadomość, że osoba towarzysząca zaplanowała na to czas, i jest mi niezręcznie się wycofać. Wiem, że działa to także w drugą stronę. Koleżanka powiedziała mi kiedyś: „Tak mi się nie chce, ale umówiłam się z tobą, więc wstałam z kanapy”. Jeśli natomiast nie mamy z kim uprawiać sportu, to warto ćwiczyć samemu. Może to być np. jazda na rowerze stacjonarnym, chodzenie na stepperze, ćwiczenia dostosowane do własnych ograniczeń i możliwości. Nigdy nie odważyłam się pójść sama na basen, ale wiem, że niektórzy niewidomi to robią i po wstępnym instruktażu dobrze sobie radzą. Ważne jest również, by nie zniechęcać się w poszukiwaniu osób do wspólnej aktywności fizycznej. Co prawda z dwiema osobami nie zdołałam wystartować na tandemie, bo na swoje rowery wskakują w biegu i nie umiały się przestawić, ale z innymi udało się zgrać; z niektórymi od razu, z kolejnymi po pewnym czasie. ■



WETERANI NA ZAWODACH



Ilona Berezowska, dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

Rafał Konopka od zawsze marzył o siłach specjalnych. Gdy dostał się do jednostki, nie przeszkadzały mu wymagające szkolenia, oczekiwanie od niego sprawności, bystrego umysłu i szybkiego reagowania na różne sytuacje. Akceptował też fakt, że wymaga się od niego nadludzkiego wysiłku. Lubił być żołnierzem sił specjalnych, ale tamtego dnia obraził się na wojsko na wiele lat. Wszystko wydarzyło się na poligonie. Podczas ćwiczeń pewien kapral dla żartu zrzucił go z liny.

– Spadłem na głowę. Na plecach miałem karabin, który mi się w tę głowę wbił. Wylądowałem w sadzawce wody. Nie dość, że od razu mnie sparaliżowało, to jeszcze się topiłem. Po chwili wyłowił mnie kolega. Zorientował się, że ja nie żartuję. Naprawdę byłem sparaliżowany. Od początku miałem świadomość tego, jak będzie wyglądało moje życie.

Pierwszą próbę samobójczą podjął jeszcze na OIOM-ie. Wyrwał z siebie wenflon, wyciągnął rurkę z tchawicy. Odłączył kroplówki. Pielęgniarki zdążyły na czas.

– Służyłem w desancie, byłem sprawny i wysportowany i nagle coś takiego. Dla mnie to był dramat. Nie wyobrażałem sobie życia na wózku. Nie widziałem tego. Byłem połamany, miałem muł w płucach. W drugiej dobie stanęło serce. Przeżyłem śmierć kliniczną. Nie oddychałem samodzielnie. Leżałem jak kłoda. Po dwóch tygodniach wybudzili mnie ze śpiączki. Moje ciało nie miało mięśni. Byłem tak

slaby, że nie potrafiłem utrzymać gazety w rękach. Naprawdę chciałem wtedy umrzeć.

Po dwóch miesiącach rozpoczął rehabilitację. Nie przynosiła efektów, jakich się spodziewał. Trzymał się myśli, że jeszcze wróci do jednostki. Potem przyszła depresja i faza izolacji.

– Jakiś rok po wyjściu ze szpitala, za sprawą rehabilitantki, która umiała mnie zmotywować i zdopingować do działania, zacząłem widzieć postępy. Przekonała mnie, że nie mogę czekać na cud i muszę zacząć żyć tak, jak jest, czyli z uszkodzeniem rdzenia na odcinku szyjnym. Z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc, moja fizyczność się poprawiała, aż w końcu zacząłem myśleć o sporcie.

Przygodę ze sportem zaczął od koszykówki na wózkach.

– To było dosyć zabawne. Mieszkałem kilometr od miejsca treningów w Krakowie, ale o tym, że tam



Dla Rafała Konopki góry są dostępne o każdej porze roku...

mogę się zapisać, dowiedziałem się przez Warszawę. W Krakowie nikt nie potrafił mi powiedzieć, gdzie taka osoba jak ja może przystąpić do jakiegoś klubu i uprawiać sport.

Koszykówka dla osób z tetraplegią okazała się wymagającym sportem. Po 7 miesiącach Rafał Konopka odkrył dla siebie inną dyscyplinę – rugby na wózkach

– Zakochałem się w tym sporcie na maksa. Poświęciłem mu wiele lat. Szybko zdobyliśmy tytuł mistrza Polski. Zmieniałem drużyny. Byłem w reprezentacji Polski na mistrzostwach Europy w Belgii i Danii. Niestety, ciągle rugbiści są za słabi, żeby pojechać na paraolimpiadę. Co wynika z braku finansowania.

Z tamtego czasu pochodzą opowieści zawodników o wymianie handlowej za granicą. Polacy przywozili zagranicznym zawodnikom wódkę. Zapłatę otrzymywali w oponach do wózków. Oprócz treningów Rafał poświęcał się pracy. Przez pewien czas ciągnął niemal trzy etaty.

– Wiedziałem, że jeśli nie będę pracował, to nie będę uprawiał sportu. Trenowałem i w Katowicach, i w Gliwicach, i innych miastach. Pojawiły się koszty dojazdów, konieczność naprawiania wózka, zgrupowania na własny koszt. Nie miałem więc wyboru, ale to było megaciężkie.

Przez cały czas Rafał Konopka nosił w sobie złość na wojsko. Przez 5 lat walczył o odszkodowanie. Obowiązujące wtedy prawo nie stało po jego stronie, a jednak wygrał, chociaż nie do końca było to satysfakcjonujące zwycięstwo. Sprawca wypadku został wydalony ze służby, zdegradowany, ale wyrok dostał w zawieszeniu.

– Dla mnie to był marny wyrok. Ja od 1998 r. siedzę na wózku, a on jedynie stracił pracę. Do tego MON nie zajmował się żołnierzami służby zasadniczej i takimi, którzy mieli wypadek w Polsce.

Sprawy z wojskiem pozostawały niezadowolone, pretensje niewyjaśnione, oczekiwanie na przeprosiny bezcelowe,

a jednak gdy Rafał Konopka przeczytał ogłoszenie na Facebooku o Invictus Games, zawodach dla weteranów rannych na misjach, bez wahania odpowiedział.

– Pomyślałem, że fajnie byłoby reprezentować Polskę w rugby, i się zgłosiłem. Wprawdzie od dwóch lat bardziej oddaję się pasji chodzenia po górach i na specjalnym rowerze zdobyłem już kilka szczytów, ale 16 lat doświadczenia w rugby mam, więc czemu nie spróbować? Zgłosiłem się też do pływania. Skończyło się tak, że Polska nie startuje w rugby. W Hadze, gdzie w 2022 r. odbędą się zawody, będę strzelał z łuku, pływał i spróbuję sił na ergometrze.

Wojsko go zawiodło, ale nowi koledzy nie dali odczuć, że nie jest weteranem rannym na misji zagranicznej. Był dla nich żołnierzem, który stracił sprawność podczas służby. Był jednym z nich.

– Patrząc na kolegów z drużyny, czuję niedosyt. Strasznie chciałem jeździć na te misje. Tak chciałem żyć. Patrzyłem na ludzi, którzy na tych misjach byli i nie było to dla mnie łatwe. Z czasem przestałem o tym myśleć. Łączą nas te same problemy ze zdrowiem i łączy nas sport. Wspieramy się, dopingujemy. Jesteśmy z różnych jednostek, ale jedną wielką rodziną. Covid zmienił tyle, że nie spotykaliśmy się regularnie raz w miesiącu, ale nadal jesteśmy dla siebie podporą.

Nie trzują jednak ze względów towarzyskich. Chcą odnieść sukces na Invictus Games.

– Jadę po co najmniej jeden medal, ale tak naprawdę ideą tych igrzysk jest motywacja weteranów do kontaktów z ludźmi, do pracy nad sobą, do pokazania swojej sprawności. Sport jest tu tylko pretekstem, by otworzyć się na innych. Sport nawet bez medali daje mi większą sprawność i niezależność, a mieszkam sam i o wszystko muszę zadbać sam.

Wojsko, które przez lata zawodziło Rafała, stało na wysokości zadania i zapewniło żołnierzom dobre warunki



Zdjęcia z zimowych i letnich wypraw tworzą wyjątkową kolekcję wspomnień

do trenowania. Rafał pływa na basenie wojskowym, na wyznaczonym dla siebie torze.

– Z łukiem mam farta. Strzelam we własnym garażu. Wystarczy zjechać windą. To duży komfort i oszczędność czasu.

Ten zaoszczędzony czas Rafał chce przeznaczyć na organizowanie dla osób po urazie rdzenia wypraw w góry. Założył fundację, szuka funduszy na specjalistyczne wózki i dodatkowy sprzęt. Chce dać innym możliwość aktywności fizycznej, bo wierzy, że to sport pomógł mu wrócić do życia. Zaczął przygodę z górami na zwykłym wózku, na dodatek zimą.

– Udało mi się na wózku w styczniu dojechać do schroniska w Dolinie Kościeliskiej. Zajęło mi to ponad 5 godzin, podczas gdy pieszy pokonuje ten dystans w 1,5 godziny. Druga zimowa wyprawa była do Morskiego Oka. Przed kasami zawróciłem, bo stwierdziłem, że to nie jest przyjemne, dlatego zorganizowałem odpowiedni sprzęt.

Zanim Rafał wyruszy, wiele godzin analizuje szlak. Jego naśladowcy nie muszą już tego robić. Wszystkie wrażenia i praktyczne informacje ze swoich wypraw spisuje na stronie internetowej www.fundacjafan.pl.

Invictus Games dał mu nowy cel i pozwolił zyskać nowych kolegów, ale oferta dla weteranów rannych na misjach jest szersza.

– Właściwie dopóki nie zostaliśmy zaproszeni do udziału w Invictus Games, nie braliśmy pod uwagę uprawiania sportu na jakimś wysokim poziomie. Dla nas sport to przede wszystkim element powrotu rannych weteranów do normalnego funkcjonowania, sposób na radzenie sobie z problemami i ze stresem. Poszkodowanych podczas misji poza granicami państwa jest niemal tysiąc. Jest kwestią czasu, kiedy zobaczymy kogoś na paraolimpiadzie, zwłaszcza że już mamy naszych kolegów w reprezentacjach kraju w różnych dyscypli-

nach, ale to nie jest naszym celem – mówi pułkownik Szczepan Głuszcak, dyrektor Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa, który angażuje się w przygotowanie propozycji dla weteranów. – Są projekty zgłaszane przez Centrum Weterana. I tu wymienilibym wspólne rajdy motocyklowe czy Projekt Wojownik. Staramy się zainteresować weteranów także sprawami pozasportowymi. Mieliśmy np. kurs opiekowania się pszczołami. Żołnierze, weterani mogą także korzystać z ofert organizacji pozarządowych. Biorą tam udział w przeróżnych działaniach aktywizujących ruchowo, np. w spływach kajakowych czy rajdach rowerowych. Po powrocie z misji można wyjechać na obozy rehabilitacyjne i integracyjne.

Wszystkie te działania służą motywowaniu, temu, by szukać dla siebie nowego miejsca w życiu i radości życia pomimo niepełnosprawności.

– Są i takie przypadki, że ktoś się załamuje. Sport odgrywa w procesie wyjścia na prostą bardzo ważną rolę. Różnie się dzieje, czasem weterani sięgają po używki, czasem wpadają w depresję. Ważne, aby mieli zagwarantowaną pomoc psychologa i jakieś możliwości wyboru – dodaje dyrektor Głuszcak.

Weterani szukający się w Invictus Games mają zagwarantowaną pomoc trenerów, także cywilnych.

– To dla nas prestiżowe wydarzenie i traktujemy je poważnie. Ma dla nas znaczenie, że inicjatorem był książę Harry. Jest jednym z nas. Był w Afganistanie, powąchał proch. Żołnierze na to patrzą i to doceniają. Gdy startowaliśmy w Sydney, otarliśmy się o miejsca medalowe. Teraz mamy większe ambicje. Liczymy na medale, ale najważniejsze, aby każdego dnia być lepszym niż wczoraj i pokonywać samego siebie. W naszych treningach, w uprawianiu sportu chodzi o integrację, wzajemną motywację, tworzenie społeczności. To jest wartość nadrzędna – podsumowuje pułkownik Głuszcak. ■

MĄDROŚCI ZE WSCHODU

Joga, tai chi i qigong – za tymi obco brzmiącymi terminami kryją się nazwy coraz popularniejszych aktywności. Mówi się o ich terapeutycznych właściwościach zarówno dla ciała, jak i umysłu.



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

Joga to pochodzący z Indii bardzo złożony system filozoficzny, który w dużym uproszczeniu opiera się na harmonijnym rozwoju człowieka i jedności ciała, umysłu i duszy. W Europie tą nazwą najczęściej określa się zestaw ćwiczeń fizycznych i umysłowych, uprawianych głównie dla zdrowia. Te aspekty jogi i korzyści, jakie płyną z jej praktykowania dla ciała i umysłu, stały się przyczyną ogromnej popularności na całym świecie.

BADANIA SKUTECZNOŚCI

W 2012 r. Sat Bir Singh Khalsa, neurofizjolog z Harvard Medical School, wraz z grupą współpracowników przeprowadził badanie, które polegało na losowym zapisaniu uczniów na zwyczajne zajęcia wychowania fizycznego lub zajęcia jogi. Badanie trwało jeden semestr, a uczniowie przystąpili średnio do 36 zajęć jogi. U osób praktykujących jogę zaobserwowano zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych, poprawę nastroju i zwiększenie odporności na stres. Uczniowie informowali, że poznane techniki zaczęli stosować w życiu codziennym, szczególnie podczas radzenia sobie ze stresem i lękiem.

Korzyści zdrowotne płynące z uczestniczenia na zajęcia jogi są widoczne i u osób zdrowych, i u chorych. Badania potwierdzają korzystny wpływ jogi na wyniki badań chorych na cukrzycę typu II, dzieci z dysleksją, osób z zespołami bólowymi kręgosłupa. Dlatego też joga staje się coraz popularniejszą formą aktywności i zarazem uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji. Tu warto zaznaczyć, że nie jest panaceum mogącym rozwiązać różnego rodzaju problemy zdrowotne, ale jej pozytywny wpływ na codzienne funkcjonowanie i kondycję człowieka potwierdzają liczne badania.

OKIEM FIZJOTERAPEUTY

– Joga może być z powodzeniem wykorzystywana jako forma leczenia ruchem (kinezyterapii), zwłaszcza że asany (pozycje) jogi oferują bardzo szeroki repertuar trójpłaszczyznowych ustawień ciała, które często pozostają niezwykle zgodne z przebiegiem taśm mięśniowo-powięziowych – tłumaczy Mateusz Stańczak, fizjoterapeuta i nauczyciel jogi z 20-letnim doświadczeniem, łączący w pracy koncepty mięśniowo-powięziowej terapii



Zajęcia jogi dla osób z autyzmem



manualnej i lecznicze możliwości ćwiczeń jogi. – *Pozycje jogi służą ponadto rozwijaniu zmysłu orientacji ułożenia części własnego ciała (propriocepcji) – dodaje.*

Jak wyjaśnia fizjoterapeuta, szczególnie ważne w terapii z wykorzystaniem narzędzi jogi jest przeprowadzenie oceny postawy i diagnostyki funkcjonalnej, zgodnie ze standardami postępowania fizjoterapeutycznego.

– *Jako forma kinezyterapii joga może być wykorzystywana w szerokim zakresie fizjoterapii ortopedycznej, sportowej, neurologicznej czy reumatologicznej. Praca z ciałem, oprócz oddziaływania na narząd ruchu, uwzględnia też oddziaływanie przez ruch na czynność narządów wewnętrznych – tłumaczy Mateusz Stańczak. – Korzyści z jogi to przede wszystkim wszechstronny, wielopłaszczyznowy rodzaj ruchu, angażujący wszystkie taśmy mięśniowo-powięziowe oraz stawy we wszystkich możliwych kombinacjach ruchowych. Joga to spójny psychofizyczny system ćwiczeń, który służy utrzymaniu zdrowia i kondycji, jak i celowanego oddziaływania, zwłaszcza w ujęciu psychosomatycznym.*

Osoby praktykujące jogę zwracają uwagę na korzyści dla psychiki, wynikające z regularnego wykonywania asan. Stąd też popularność jogi wśród osób w spektrum autyzmu.

DLA OSÓB W SPEKTRUM

– *Zajęcia z jogi były dla mnie przede wszystkim pierwszymi grupowymi zajęciami sportowymi po traumie szkolnego WF-u, podczas którego ze względu na słabą koordynację często byłam wyśmiewana zarówno przez koleżanki, jak i nauczycieli. Samo pójście na grupowe zajęcia było więc dla mnie dużym przełomem i pozbyciem się tamtej szkolnej traumy – opowiada będąca osobą autystyczną Maria Paciorek. – Nadal zdarza mi się podczas zajęć pomylić strony lewą z prawą, natomiast zauważyłam, że mam lepszą równowagę. Czuję się lepiej w swoim ciele, jest ono bardziej giętkie. Najbardziej jednak wpłynęła ona na psychikę, bo joga to nie tylko ciało. Czuję się bardziej spokojna, pozbyłam się traumy związanej z grupą, a chyba każda osoba w spektrum ma taką traumę po czasach szkolnych – opowiada.*

Regularne zajęcia jogi dla osób w spektrum prowadzi Sylwia Grzelakowska-Chojecka, mgr pedagogiki, instruktor jogi, mama dorosłego syna z zespołem Aspergera, związana z Fundacją na Rzecz Rodzin Dotkniętych Autyzmem FuRDA.

– *Moja przygoda z jogą zaczęła się od tego, że syn ją praktykował ze względu na problemy zdrowotne (syndrom mózdkowy, torbiel pajęczynówki). Nie mógł uprawiać innych sportów i szukaliśmy dla niego aktywności fizycznej. Obecnie po moim synu – cytując lekarza neurologa – nie widać jego problemów neurologicznych. Wcześniej był wiotki od pasa w górę, teraz ma prawidłową pozycję ciała. Znajoma mama powiedziała mi, że neurolog jej syna nigdy nie widział go w tak dobrej formie jak po regularnej praktyce jogi. Na tyle poprawiła mu się koordynacja ruchowa,*

że zaczął skakać na skakance – opowiada instruktorka. – Joga daje osobom autystycznym to co innym. Pozwala na likwidowanie napięć w ciele, daje poczucie świadomości ciała, usprawnia ich koordynację ruchową, gibkość itp. Oprócz tego ma też wydźwięk terapeutyczny.

Joginka zwraca także uwagę na to, że joga jest dla osób autystycznych płaszczyzną, w której mogą odnieść sukces. Choćby dlatego, że nie jest oparta na rywalizacji.

– *Na prowadzonych przeze mnie zajęciach można ćwiczyć w swoim rytmie, zgodnie z możliwościami. Z osobami autystycznymi pracuję tak, aby z zajęć wychodziły z poczuciem sukcesu. Dopiero w drugiej kolejności jest praca na innych płaszczyznach. Wiem po moim synu, jak bardzo osobom autystycznym potrzebny jest sukces, zwłaszcza że często czują się gorsze od innych, wykluczone – przyznaje Sylwia Grzelakowska-Chojecka. – Moim zadaniem jest, aby z zajęć wyszły z tym sukcesem, zadowolone z siebie, ze świadomością, że jest coś, w czym są naprawdę dobre. A ponieważ asany jogi mogą dostosować indywidualnie, według możliwości każdego uczestnika, to rzeczywistość mają oni ogromną szansę na sukces. Zanim zajmujemy się pracą, musimy uporać się z emocjami. Dopiero potem pracujemy z ciałem – dodaje.*

Pedagożka wskazuje też na specyfikę potrzeb osób autystycznych w praktyce jogi, a także na szereg korzyści, które regularna praktyka wnosi do ich życia.

– *Podczas zajęć muszę bardzo szczegółowo obserwować moich uczestników. Wielu z nich ma zaburzenia integracji sensorycznej, na przykład zawyżony próg bólu. Osoby z autyzmem często nie znają swojego ciała i nie rozpoznają, że przekroczyły próg bólu i powinny wyjść z pozycji (asan), gdyż grozi im kontuzja. Muszę czuć za nie, obserwować ich ciała. Podobnie jest z pracą z oddechem. Moi uczniowie muszą uczyć się właściwie oddychać – co jest kluczowe podczas wykonywania asan – tłumaczy.*

NA WÓZKU

Sylwia Grzelakowska-Chojecka uczy tzw. jogi Iyengara. System opracowany przez Bellurę Krishnamachara Sundararaję Iyengar ma też rolę rehabilitacyjno-korekcyjną. Iyengar w dzieciństwie i młodości zmagał się z poważnymi problemami zdrowotnymi, a swoje doświadczenia przekuł także na pracę z osobami z różnymi niepełnosprawnościami. Jednym z promotorów nauk Iyengara jest poruszający się na wózku jogin Matthew Sanford, który zachęca osoby z niepełnosprawnością do praktyki jogi.

„Iyengar przekształcił moją niepełnosprawność w kanał dla mojego zbawienia. Praca mojego życia i organizacji non-profit Mind Body Solutions (praca z ludźmi żyjącymi z traumą, stratą i niepełnosprawnością) – jest możliwa dzięki jego pełnemu pasji życiu i poświęceniu” – napisał we wspomnieniach po śmierci swojego nauczyciela. Filmy instruktażowe dla osób z niepełnosprawnością, pokazujące, jak mogą uprawiać jogę, można znaleźć na jego kanale na YouTube: The Hub - Mind Body Solutions.

Joga nie jest jedyną pochodzącą z Azji formą aktywności, której prozdrowotne właściwości są niejako na nowo odkrywane przez Europejczyków. Podobną popularność zdobyły pochodzące z Chin tai chi, a właściwie: tai chi chuan, zwana „sztuką walki o wewnętrzny spokój”, oraz qigong. Są to starochińskie sztuki relaksu, medytacji i walki, praktykowane współcześnie przez miliony osób na całym świecie. Tak samo jak joga służą równoważeniu ciała, oddechu i umysłu. Ich specyfika sprawia, że mogą być uprawiane także przez osoby z niepełnosprawnością oraz seniorów w bardzo zaawansowanym wieku.

ENERGIA ŚWIADOMEGO RUCHU

– Prowadzimy w Domu Kultury „Kadr”, w Domu Lekarza Seniora i w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców zajęcia z seniorami. Wśród nich są osoby z bardzo widocznymi schorzeniami neurologicznymi i ruchowymi. Dla nich ważne są trzy elementy tai chi i qigong: właściwy ruch, właściwy oddech i właściwa koncentracja. Każdy z tych trzech elementów musi działać w tym samym czasie. Kluczowa jest w tym wszystkim świadomość. Mottem naszej Fundacji jest „Energia świadomego ruchu” – tłumaczy Jan Gliński, prezes Fundacji Dantian, która zajmuje się promocją tai chi w Polsce. – Jest to bardzo związane z tradycyjną medycyną chińską, która traktuje człowieka jako psychofizyczną całość. To jeden z jej sposobów leczenia i zapobiegania chorobom. Ćwiczenia sprawiają, że wszystkie partie ciała są uruchomione, a jednocześnie człowiek ma możliwość skupienia się na tym, co jest w nim samym, a co może przenieść na życie codzienne. Poprzez te ćwiczenia uruchamia się pewne mechanizmy, które wpływają pozytywnie na działanie organizmu. Każdy, kto ćwiczył tai chi, doświadczył pozytywnych efektów – przyznaje.

Prezes Fundacji Dantian wskazuje też, że specyfika tai chi i qigong sprawia, iż z ich dobrodziejstw mogą korzystać osoby o bardzo różnym poziomie sprawności.

– W Domu Lekarza Seniora pracowaliśmy z seniorkami, z których najmłodsza miała 85 lat. Były to panie m.in. po wylewach, z chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym itp. W tai chi chodzi o rozluźnienie, psychiczne i fizyczne, o ruch, który wykonany jest z minimum wysiłku, ale też o uruchomienie mięśni antygrawitacyjnych, które są odpowiedzialne za utrzymanie pozycji ciała. Część ćwiczeń można stosować na siedząco, a nawet na leżąco.



Energia świadomego ruchu, oddechu i koncentracji

Jan Gliński podkreśla, że obie sztuki to rodzaj medytacji w ruchu:

– Tai chi i qigong mogą bardzo pomóc psychicznie. Utrzymać w zdrowiu i współczuć – bo to nie jest lek. W wielu instytucjach traktuje się je jako uzupełnienie terapii. W Niemczech lekarze mogą przepisywać zajęcia z tai chi i qigong jako element terapii. W Szwajcarii i we Francji – eksperymentalnie przy leczeniu chorób cywilizacyjnych: otyłości, cukrzycy i depresji.

DLA HIGIENY I ZDROWIA PSYCHICZNEGO

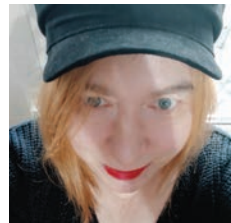
Na pozytywne aspekty praktyki tai chi dla zdrowia psychicznego wskazuje też psychiatra Ewa Rudzka-Jasińska:

– Ćwiczenia z elementem ruchu (tai chi, qigong) i medytacja ruchu są w zrozumiałym sposób uzdrawiającym masażem, dotlenieniem i uspokojeniem dla poszczególnych elementów naszego ciała i ducha. Uważam, że tai chi połączone ze skupieniem „na zewnątrz” jest wspaniałym sposobem na codzienną higienę psychiczną. Jeśli tak podejmiemy do sprawy, to zrozumiałe się staje, że podstawowa higiena jest nie tylko lecznicza, ale to także forma profilaktyki, rehabilitacji i regeneracji – wyjaśnia psychiatra. – Coraz więcej ludzi zaczyna zwracać uwagę na zdrowie psychiczne, jego elementy, wymagania i zasady funkcjonowania. Różne techniki z zakresu mindfulness, w tym też tai chi, są dla mnie po prostu bardzo przydatnymi narzędziami. Ważna jest przy tym regularność i systematyczność. Problemy ze zdrowiem psychicznym, jak i fizycznym pojawiają się wtedy, gdy przewagę w naszej równowadze zdrowotnej przejmują czynniki szkodliwe. Stosowanie podstawowych zasad higieny na pewno przesuwa równowagę w stronę zdrowia – podkreśla.

Zarówno joga, jak też tai chi i qigong mogą okazać się bardzo cennym uzupełnieniem terapii i rehabilitacji, które warto wdrożyć po wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą. Poza wszystkim innym są też niezwykle rozwijające fizycznie i dostępne dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. ■



DOROTA PRÓCHNIEWICZ – mama dorosłego Piotra z autyzmem. Dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagoga. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu oraz poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin w Polsce. Związana z nieformalną inicjatywą „Chcemy całego życia”. Prowadzi blog dorotaaprochniewicz.blogspot.com. Stara się pogodzić samotne rodzicielstwo, pracę zawodową, walkę o godne życie, mieć czas na własne pasje.



BEZRUCH

Ruch jest fajny, sport to zdrowie. Dlaczego tak trudno go uprawiać osobom z autyzmem?

W numerze dotyczącym sportu w życiu osób z niepełnosprawnością chcę skupić się na osobach w spektrum. Mają zwykle zaburzenia sensoryczne. Oznacza to np. problemy z odczytaniem mapy własnego ciała. Kiepsko też sobie radzą z planowaniem ruchu w przestrzeni (propriocepcja, zwana też szóstym zmysłem). Choć wyglądają na sprawnych fizycznie, bo poruszają się o własnych siłach, często zmagają się z poważnymi dysfunkcjami motoryki małej. Nie potrafią zawiązać sznurówek, „dziwnie” trzymają długopis czy sztućce itp. Jeśli uważnie się przyjrzeć, to w ogóle „dziwnie” się poruszają, trochę sztywno, mechanicznie. Ich ciała są często spięte, sztywne, bo żyją w napięciu. Nie czują się bezpiecznie w pełnej bodźców rzeczywistości.

Jako rodzic wypowiadam się przede wszystkim o osobach w spektrum, które są także niepełnosprawne intelektualnie i niesamodzielne. Inne mogą wypowiadać się w tym temacie same. Dzieci z autyzmem zwykle potrzebują terapii integracji sensorycznej, terapii ręki. Nie tylko dzieci potrzebowałyby długotrwałej, dopasowanej do ich deficytów fizjoterapii, gimnastyki, pracy z ciałem. Czy otrzymują takie wsparcie? Nie. Nie systemowo. Propozycji pozasystemowych też właściwie nie ma.

Zrobię dygresję – kwestia jest mocno zaniedbana w całej naszej kulturze, przez wieki zbyt uduchowionej, ignorującej potrzeby ciała. Problem niedocenia wpływu ruchu na nasze zdrowie, w tym psychiczne, dotyczy nas wszystkich.

Wracając do autystycznych – tak często pojawia się przy nich temat agresji, zwłaszcza wśród najbardziej zaburzonych. „Usprawiedliwia” się ją traumami, problemami z rozpoznawaniem emocji, nieumiejętnością komunikowania (werbalnego). Rzadko ktokolwiek ma pomysł, jak pomóc tu i teraz. Im samym, rodzinie.

Wydaje się, że w jakimś stopniu ich napięcia, frustracje mogłyby rozładować ruch. Jakikolwiek. Buzuje w nich ogromna energia! Tymczasem chłopcy, młodzi mężczyźni, siedzą przed komputerami albo sadzani są przy stolikach, gdzie proponuje się im rysowanie, wyklejanie czy coś podobnego. A oni potrzebują – jak wielu młodych ludzi – wybiegać się, wyskakać etc. Wspominam o chłopakach,

bo takie przypadki znam, niedodiagnozowanie dziewczyn to inny temat. Koledzy mojego syna, a i on sam, dorastając, kończąc szkołę, szybko z chuderlawych chłopców zmienili się w młodzieńców z nadwagą. Tyją, bo jedzenie jest dla nich jedną z nielicznych przyjemności, potrzebą, którą są w stanie rozpoznać, zakomunikować, zaspokoić samodzielnie.

Gdy się da, warto z naszymi chłopakami i dziewczynami z autyzmem wybrać się na siłownię, basen. Gdy się da. Wiem, że często nie dajemy rady, a znalezienie asystenta, który wziętyby na siebie takie zadanie, graniczy z cudem. Nie mówiąc już o problemach typu: czy wpuszczą, czy wyrzucą za drzwi. Brakuje miejsc i ludzi, którzy mogliby im zaproponować zajęcia ruchowe, ciekawe ćwiczenia, i to nie raz na tydzień przez godzinę.

Wiem z doświadczenia, że gdy mówi się o sporcie osób z niepełnosprawnością, nie mówi się o autystycznych z niepełnosprawnością intelektualną. Oni nie pasują do ofert. Przez lata szukałam czegoś dla Piotra – dzwoniłam w dziesiątki miejsc. Nauczył się pływać, po swojemu. Potrzebowałby wsparcia, ale skąd je wziąć? Potrzebny nie tylko instruktor pływania, ale i „tłumacz”, czyli asystent. Piotr jeździ na koniu, zaczęto się od hipoterapii, gdy miał 7 lat. Ale gdy skończył 18 lat, jazda terapeutyczna przestała być refundowana. Dobrze, że przynajmniej na wakacjach z niej korzysta. Ma ogromne szczęście, że chodzi na jogę dla osób z ASD, ma (płatne) zajęcia indywidualne – udało się „rociągnąć” przykurcze, przełamać blokady mięśni, stawów. A kto jeszcze, prócz jednej fundacji w Warszawie, organizuje takie zajęcia? Mówi się, że dobre są dla autystów wschodnie sztuki walki, bo uczą znajomości ciała i panują w nich jasne zasady, ale muszą być bardzo umiejętnie prowadzone. Gdzie takie znaleźć?

Tym dzieciakom, tym ludziom, potrzebny jest zwykły ruch: bieganie, fitness, siłownia, rower, pływanie, ale w asyście, pod opieką, w bezpiecznym i akceptowanym miejscu. Bardzo tego brakuje.

Autystyczni nie będą mistrzami w sportach zespołowych. Nie interesuje ich rywalizacja.

Wierzę, że czysta przyjemność ruchu może i przez nich być doceniona. Jeśli tylko dostaną szansę. Tak po prostu, bo korzyści zdrowotnych ci najbardziej zaburzonych nie oszczupiają.

Wydajemy krocie na sportowe widowiska, ekscytujemy się kibicowaniem. Nasza kultura wciąż nie docenia ruchu nieobciążonego potrzebą wygrywania, bycia najlepszym, najzgrabniej „wyrzeźbionym” na siłowni.

Ruch dla przyjemności, dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Bez przeciążeń. Bez przymusu. To ma sens. ■

TRIATHLONISTA Z SYNEM

„Trzeba trenować, trenować i trenować” – mówi Kuba Jurczak, który wraz ze swoim tatą Przemkiem jako TMTJurczaki wystartował 8 sierpnia br. w Enea IRONMAN Gdynia.



Beata Dąbłaż jest dziennikarką „Integracji” i redaktorką portalu Niepełnosprawni.pl, publikuje też na portalu Aletea.org

W tym roku odbył się on pod hasłem „Rok przełamywania barier”. Kuba i Przemek przełamują je od dawna – Kuba urodził się z czterokończynowym mózgowym porażeniem dziecięcym i to on kilka lat temu wymyślił, żeby ze swoim tatą startować w zawodach sportowych.

Przyjaciół rodziny pokazał mu kiedyś film *Ze wszystkich sił*, o Ricku i Dicku Hoytach, którzy ukończyli 72 maratony

i 255 wyścigów triathlonowych – sześć na dystansie Ironman. Dick także miał czterokończynowe mózgowie porażenie dziecięce.

– Tegoroczne hasło zawodów IRONMAN organizowanych w Polsce to „Rok przełamywania barier” – mówi Michał Drelich, dyrektor IRONMAN Poland. – *To podsumowanie tego trudnego czasu związanego z pandemią COVID-19, który, mam nadzieję, już za nami, ale również nowe otwar-*

Przemek na rowerze, a Kuba w przyczepce; służy ona też w konkurencji biegowej



cie. Mówimy tu o wszystkich barierach, także o tych, z którymi muszą się zmagać nasi zawodnicy. W gronie osób startujących na legendarnym dystansie IRONMAN znalazły się dwa tandemy: Agnieszka Kubicka chorująca na stwardnienie rozsiane w parze ze swoim przyjacielem Łukaszem Malaczewskim. Drugi tandem tworzył ojciec z synem, czyli Przemysław Jurczak oraz Kuba, który od urodzenia zмага się z czterokończynowym porażeniem mózgowym. W Enea IRONMAN Gdynia brał również udział Grzegorz Perzyński, triathlonista po przeszczepieniu wątroby. Na krótszym dystansie, sprintu, startowała Monika Belczewska, reprezentantka Polski w paratriathlonie, oraz Bartosz Matusiewicz – zawodnik z zespołem Downa. Uczestnicy naszych zawodów mogą być inspiracją dla wszystkich. Pokazują, że tak naprawdę nie ma barier nie do pokonania i ograniczenia są tylko w naszej głowie – podkreślił dyrektor IRONMAN Poland.

NIEMOŻLIWE?

Kuba też zamarzył, żeby uprawiać sport ze swoim tatą. I choć na pierwszy rzut oka wydawało się to niemożliwe – bo Przemek jest zawodowym kierowcą i wyjeżdża w długie trasy, nie był też mocny w pływaniu, to jednak zaczęli trenować.

Teraz rower jeździ z Przemkiem do pracy. W przerwach cztery koła zamienia na dwa, trenują po 4–6 godzin dziennie, jeśli są daleko, każdy indywidualnie. W sportowe przedsięwzięcie włączyła się też mama – po pierwsze, pomaga Kubie w ćwiczeniach w warunkach domowych, po drugie, nie zawsze jest tylko kibicem.

– Przetamałam swoje łęki i nauczyłam się pływać, to przecież wstyd, żeby oni byli takimi sportowcami, a ja nie umiałabym nawet pływać – mówi Patrycja Jurczak.

Przemek zaczął doskonalić pływanie, korzystając z pomocy swojej chrześnicy – pływaczki, aby sprostać marzeniom Kuby. Choć przyznaje, że gdy padła z jego ust pierwszy raz ta propozycja, był lekko przerażony.

KRZYK RADOŚCI

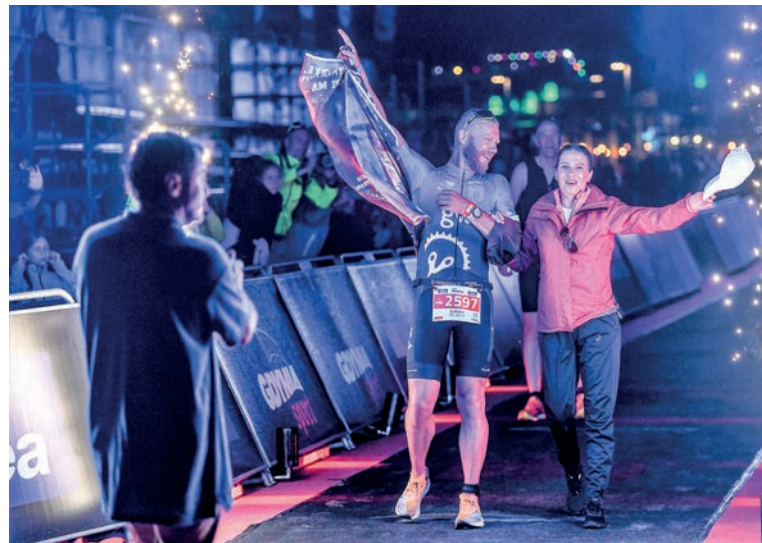
Opracowali swoją technikę: w czasie pływania Przemek ma przywiązany do pasa ponton, w którym płyje Kuba, w czasie jazdy na rowerze Kuba jedzie w specjalnej przyczepce połączonej z rowerem Przemka, a w czasie biegu Przemek pcha przed sobą syna, który siedzi w tej samej przyczepce.

Dziś mają z sobą wiele startów, trudno je zliczyć. Ale na pewno w pamięć zapadł im pierwszy triathlon, z 2018 r. w Mietkowie, i następny – połowa dystansu triathlonowego w Poznaniu: 1,9 km pływania, 90 km rowerem i 21 km biegu. Dzięki pierwszemu startowi dostali się do triathlonowej wrocławskiej grupy TMTeam, w której otrzymali potem wsparcie trenera Dariusza Sidora, z którym współpracują do dziś.

Szczególne były zawody w Malborku w 2020 r., na których pokonali pełny dystans triathlonu.



Agnieszka Kubicka i Łukasz Malaczewski



Ostatnie metry Agnieszka Kubicka pokonała bez wózka



Ojciec ciągnie ponton z synem w środku

Wyjątkowe były też dlatego, że to prezent od taty z okazji 18. urodzin syna .

– *Chyba był udany, bo Kuba aż krzyczał z radości na mecie*
– mówi Przemek.

I PORAŹKI, I ZWYCIĘSTWA

Tegoroczny Enea IRONMAN Gdynia, pomimo bardzo dobrego przygotowania treningowego, nie udało im się ukończyć. Mieli do pokonania 3,8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze oraz 42,2 km biegu. Musieli się zmieścić w czasie 16 godzin – zasady startu są takie same dla wszystkich – i dla zawodników indywidualnych, i dla takiego zespołu jaki stanowią Przemek i Kuba.

– *Nie udało się przejechać na rowerze jednej pętli, zabrakło nam czasu. Czas rowerowy jest połączony z pływaniem – tj. 10 godzin, ale pierwsze koło zajęło nam 5 godzin i zgodnie z zasadami nie dopuszczono nas dalej. Nie chcę być traktowany inaczej w czasie zawodów, one są jedne dla wszystkich, dlatego przyjmuję to z pokorą* – mówi Przemek. – *Nie jest źle, każda następna zabawa będzie lepsza, nowe doświadczenie dla nas* – dodaje.

– *Trzeba się lepiej przygotować, bo górkę były wymagające. Trzeba przyjmować i porażki, i zwycięstwa* – mówi Kuba.
– *Nie żałuję, że byliśmy, ale mogłoby nie padać.*

GÓRY NA POMORZU

Pogoda nie rozpieszczała tego dnia zawodników. Morze było wzburzone, padało, a przede wszystkim okazało się, że na Pomorzu wcale nie jest płasko.

– *Kuba musiał jechać cały czas pod folią z powodu deszczu, więc było mu gorąco. Pływanie w morzu jest trudniejsze, do tego padało i lekko wiało. Fajnie było, ale zawiedliśmy się na moim rowerku, nie myślałem, że na trasie nad morzem będą tak wielkie górkę. Wiedziałem, że są, ale nie aż takie, mieliśmy np. 17 km cały czas pod górę, jechaliśmy więc 5–6 km na godzinę, z góry też musiałem hamować, gdyż bezpieczeństwo jest najważniejsze* – opowiada Przemek.

Mama Kuby, jak zwykle podczas startu Przemka i syna, przeżywa wszystkie emocje.

– *Ja jak zawsze w stresie i w dzień startu jest on wzmożony. Czekam tylko, żeby to już się skończyło. Tym razem bardzo się denerwowałam, gdy wypłynęli w morze, bo były fale i padał deszcz* – opowiada. – *Po zakończeniu powiedziałam do męża: „Następny Ironman tylko w ciepłych krajach”.*

TACY SAMI

Patrycja Jurczak zaznacza, że jest przekonana, iż Przemek ukończyłby zawody, ale najważniejsze jest bezpieczeństwo i Kuby, i jego, dlatego przede wszystkim o tym musi pamiętać.

Kuba natomiast nie zraża się, jest pozytywnie nastawiony do wspólnej aktywności ze swoim tatą.

– *Nie wszyscy robią to dla niepełnosprawnych dzieci, a mnie chodzi o to, żeby one miały radość z tego, że mogą startować jak pełnosprawni* – mówi Kuba.

– *Kuba zawsze mówi, że osoby niepełnosprawne mogą bardzo wiele, tylko trzeba dać im szansę, że wózek nie jest barierą, której nie można pokonać* – mówi Przemek.

Docenia to, że coraz więcej organizatorów udostępnia starty osobom niepełnosprawnym.

– *Takie podejście syna wynika być może z tego, że tak właśnie był wychowywany w rodzinie, na równi z innymi dziećmi, sprawnymi, był tak samo traktowany* – zaznacza jego mama.

Przed TMTJurczaki kilka dni odpoczynku i kolejne przygotowanie do startu. Tym razem w Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw.

Zawody odbyły się 5 września na jednej czwartej dystansu Ironmana i Przemek z Kubą je ukończyli! To tegoroczny prezent dla Kuby na 19. urodziny.

KIBICE POMAGAJĄ

– *W Gdyni po raz pierwszy mogłem być kibicem podczas zawodów. Gdy już nie brałismsy udziału w dalszej ich części, kibicowaliśmy Agnieszce i Łukaszowi* – mówi Przemek.

Agnieszka Kubicka ma stwardnienie rozsiane – ostatnie metry do mety pokonała na własnych nogach, we wcześniejszych etapach pomagał jej Łukasz Malaczewski.

– *Jestem w tym momencie najszczęśliwszą osobą na świecie. Nigdy nie marzyłam nawet, że coś takiego uda się zrobić. Dzięki Łukaszowi było to możliwe. Po całym dniu siedzenia na wózku, ostatnie metry chciałam przejść na własnych nogach. Było ciężko, ale dałam radę. Serdecznie dziękuję wszystkim kibicom za wsparcie i doping. Teraz wiem, że niemożliwe nie istnieje. Trzeba znaleźć kolejne bariery do przełamania* – powiedziała Agnieszka organizatorom zawodów.

– *Agnieszka jest pierwszą kobietą na świecie, która ukończyła pełen dystans IRONMAN w tandemie. Pogoda na starcie nie rozpieszczała, deszcz na etapie pływackim sprawdził, czy na pewno tego chcemy. Rower to już inna bajka, 180 km podjazdów i zjazdów. O tym, czy zmieścimy się w limicie czasowym, decydowały minuty. Udało się i mogliśmy ruszyć na bieg. Nie liczyliśmy kilometrów, ale okrążenia, które pozostawały nam do końca. Tak jest łatwiej dla głowy. Doping kibiców był nieprawdopodobny i dodawał siłę! To trzeba przeżyć, bo opisać się nie da. Dziękuję wszystkim, którzy byli zaangażowani w nasz start* – komentował z kolei Łukasz Malaczewski.

Pokonali oni dystans Enea IRONMAN Gdynia w czasie 14 godzin 59 minut i 10 sekund.

W Gdyni startował także Grzegorz Perzyński, triathlonista po przeszczepieniu wątroby. Podobnie jak TMTJurczaki przekroczył limit czasu. Jednak zawodnicy zgodnie przyznają, że to nie jest ich ostatnie słowo. ■



SYLWIA BŁACH – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet uprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Finalistka konkursu Mocne Strony Kobiety magazynu „Cosmopolitan”. Pracuje w Poznańskim Centrum Superkomputerowo-Sieciowym. Po godzinach tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Więcej: sylwiablach.pl.

ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE?

Pamiętam swój WF z czasów szkolnych, a właściwie jego brak. Gdy w mediach trwa dyskusja o niechęci dzieci sprawnych do ćwiczeń fizycznych, zapominam się o dzieciach z niepełnosprawnością, które nie tylko nie mają dostępu do zajęć sportowych, ale nawet do jakościowej rehabilitacji. W małej miejscowości, w której mieszkałam przez lata, co rusz musiałam tłumaczyć, na czym polega moja choroba. W dużym mieście wcale nie jest lepiej.

Moje pierwsze wspomnienie związane z rehabilitacją to krzyk i płacz dzieci. Około 25 lat temu dzieci w salach krzyczały i płakały, gdy rehabilitant na siłę rozciągał przykurcze, a kolejne wyzwania wykraczały ponad ich siły. Byłam jednym z nich.

Oczywiście bywało lepiej: w podstawówce miałam rehabilitację, która nie wzbudza we mnie złych wspomnień. Zawsze kochałam też zajęcia na basenie na turnusach rehabilitacyjnych. I nigdy nie zapomnę prostych ćwiczeń karate, które trenowaliśmy w Wągrowcu. Mnie, dziecku pełnemu energii, ten sport wydał się ciekawy. Ale ciało nie dało szans na rozwój.

To, jak w dorosłym życiu podchodzimy do sportu, w dużej mierze wynika z tego, jakie mamy doświadczenia z dzieciństwa. Ja swoją relację z ćwiczeniami naprawiam, odkrywając coraz ciekawsze sposoby na przyjemne zmęczenie organizmu. Uczę się większej aktywności. Ale widzę, ile samozaparcia mnie to kosztuje, i wiem, że czasem wymówki są bardziej kuszące niż godzina machania rękami.

W Polsce mamy plagę zwolnień z zajęć wychowania fizycznego, a to rzutuje na postrzeganie aktywności fizycznej w dorosłym życiu. W przypadku niepełnosprawności ruchowej brak dostępu do ćwiczeń jest jeszcze bardziej niebezpieczny. Osoba spędzająca większość czasu w pozycji siedzącej nabawia się przykurców, zaników mięśni, skoliozy, problemów z krążeniem. Otyłość u dzieci jest zagrożeniem zdrowia, ale otyłość dziecka z niepełnosprawnością – dziecka, które nie pójdzie na osławiony trzepak i które całe życie będzie dźwigane przez innych – jest bombą z opóźnionym zapłonem.

Tymczasem w małych miejscowościach dzieci z niepełnosprawnościami zwalnia się z ćwiczeń bez mrugnięcia okiem. Na WF nigdy nie chodziłam – w podstawówce korzystałam z rehabilitacji i na tym się skończyło. Przeżyłam szok, gdy na studiach wpro-

wadzono nam zajęcia z WF i nie miałam wymówki przed ich zaliczeniem. Razem z całą grupą usprawniałam swoje ciało. Gdy oni biegali i rzucali, ja rozciągałam taśmy i podnosiłam ciężarki.

Ruch jest podstawą rozwoju każdego organizmu i może przybierać najróżniejsze formy. Gdy byłam młodsza, mówiło się, że codzienna aktywność jest najlepszą rehabilitacją. Owszem, jest ważna, ale często też jedyna. Tymczasem ćwiczenia dopasowane do możliwości dziecka potrafią wpłynąć na jego ciało i psychikę. Poczucie przynależności do grupy, branie udziału w zawodach, kibicowanie innym albo indywidualne zajęcia z rehabilitantem, który nie tylko „pomacha nogami”, ale też zagada, opowie, jak minął dzień, będzie pierwszym prywatnym trenerem człowieka wkraczającego w wiek nastoletni. Pomoże oswoić się z ciałem, bo ruch jest formą jego odkrywania!

A rehabilitanci nadal nie wiedzą, czym jest rdzeniowy zanik mięśni, i pytają mnie, czy mam czucie w nogach...

Marzę o zmianie mentalnej Polaków. Powoli ją dostrzegam i cieszę się, bo moda na sport zaczyna wpływać i na mnie. Jednak zmiany ciągle nie dotyczą dzieci – nadal masowo biorących zwolnienie z wychowania fizycznego. Dzieci z niepełnosprawnościami, z małych miejscowości, które nie mają z kim ćwiczyć.

Obiekty sportowe, choć coraz lepiej projektowane, nie sprzyjają treningom osób ze znacznym ograniczeniem sprawności. Co z tego, że wszystkie baseny w Poznaniu chwalą się podjazdem, skoro tylko nieliczne mają podnośnik, bez którego nie dostanę się do wody?

Jestem realistką i widzę, że świat sportu staje się coraz bardziej przyjazny. Ale odnoszę wrażenie, że zmiana dotyczy głównie dorosłych, a zapominają się o najmłodszych. Aby to zadziało, zarówno rodzice, jak i nauczyciele muszą uruchomić swoją kreatywność i zacząć promować ruch także wśród dzieci z niepełnosprawnością. ■

PIĘKNIE I GROŹNIE



Agnieszka Adamowska, podróżniczka i himalaistka, żona, mama dwóch dorosłych córek, blogerka, organizatorka i event manager w firmie NO LIMITS

Poniższy tekst jest bardzo osobistym i subiektywnym wspomnieniem z tegorocznej wyprawy w Alpy. Była to dla mnie trudna i znacząca wyprawa. Na kilka dni przed wyjazdem byłam gotowa zdezerterować. Odpowiedzialność wydała mi się zbyt duża. Nie do udźwignięcia. Jednak ostatecznie zdecydowałam się pojechać i z dzisiejszej perspektywy mogę powiedzieć jedno: warto było!



Aga i Janka

Jankę poznałam dwa lata temu przez moją przyjaciółkę Ulę. Janka zaraziła Ulę miłością do gór (co mi się nie udało przez prawie 40 lat znajomości). Dziewczyny wspólnie przewędrowały wiele szlaków i wiele godzin, ale Janka wciąż miała jedno niespełnione marzenie: przejść Orlą Percą, od Zawratu do Koziej Przetęczy. Najbardziej malowniczy i najtrudniejszy odcinek tej pięknej podniebnej drogi. Pewnego razu Ula zapytała, czy nie mogłabym pomóc im w realizacji tego marzenia. Zgodziłam się i po pokonaniu różnych trudności (pogoda, pandemia, obowiązki służbowe i rodzinne), za drugim podejściem udało nam się przejść cały odcinek w dobrym czasie i dobrym stylu. Janka opisała swoje wrażenia z tamtego dnia na łamach „Integracji” nr 4/2020.

APETYT ROŚNIE

Po niewątpliwym sukcesie, jakim było dla Janki przejście Orlej Perci, pokonanie własnej słabości i ograniczeń, z jakimi boryka się na co dzień, marzenia zaczęły płynąć wyżej i dalej...

Trzeba jednak pamiętać, że działalność w górach wyższych i większych niż Tatry wymaga innego przygotowania i zabezpieczenia. Nie miałam wątpliwości, że Janka

jest silna i zdeterminowana, ale właśnie ta siła i determinacja mogły paradoksalnie okazać się jej słabością. Obawiałam się, że w przeciwieństwie do „ducha” organizm Janki może nie dać rady prawidłowo funkcjonować na dużej wysokości i przy permanentnym zmęczeniu. Na początek zaproponowałam więc, aby wysłać dokumentację medyczną do mojego znajomego lekarza medycyny wysokogórskiej. Miałam do niego pełne zaufanie, nie tylko jako lekarza (byliśmy razem na dwóch wyprawach), ale także jako himalaisty, bo wiedziałam, że taki człowiek tylko w ostateczności powie komuś, kto z całego serca pragnie przeżyć górską przygodę: „Ty się nie nadajesz”. Jeśli tylko jego wiedza medyczna na to pozwoli, powie: „Spróbuj”. Podejmij wszelkie możliwe środki ostrożności i „spróbuj”. Nie zawiodłam się. Kolega zadzwonił i mówi: „Pojedźcie w Alpy. Tam służby działają sprawnie, jakby coś się działo, wezwiesz pomoc. Zobaczysz, jak organizm reaguje na wysokość, na długotrwały wysiłek. Najlepiej, gdybyście jeszcze przespały się powyżej 2 tys. m n.p.m”. Bardzo się ucieszyłam z tej „diagnozy”, a Jance urosły skrzydła (Ula widziała to na własne oczy...).

PLANY, PLANY, PLANY...

Przygotowania rozpoczęłam od wyszukania i zarezerwowania apartamentu w Lienz, w Wysokich Taurach. Jak się okazało, był to idealny wybór – apartament był bardzo wygodny, a miejscowość cudownie położona, z doskonałą komunikacją z innymi rejonami Alp, a przy tym z mnóstwem restauracji, sklepów i atrakcji dla aktywnych turystów.

Kolejnym krokiem było opracowanie tras wycieczek. Tu niezastąpiony okazał się oczywiście internet i relacje ludzi, którzy ostatnio odwiedzili te okolice. W efekcie wyłonił się program na pięć wycieczek. Każdego dnia trasa miała prowadzić nieco wyżej i nieco dalej – miałyśmy przecież przetestować odporność organizmu Janki na zmęczenie i wysokość.

Wyjazd zaplanowałyśmy na początek sierpnia. Najpierw miałyśmy jechać we trzy (Janka, Ula i ja), ale do „projektu” dołączyły jeszcze dwie koleżanki. Jola, która znała Jankę z poprzednich wyjazdów, w tym wspólnej wędrowki po Orlej



Perci, oraz Kasia, którą znam od dawna, i wiedziałam, że doskonale sobie poradzi w każdych górskich warunkach.

TRENING

Najlepszym treningiem przed chodzeniem po górach jest... chodzenie (i to najlepiej po górach). Ale ponieważ nie każdy ma takie możliwości, pojęcie chodzenia można rozciągnąć na różne formy treningu wytrzymałościowego: chodzenie na bieżni (nie bieganie, aby uniknąć kontuzji), jazda na rowerze (w plenerze lub stacjonarnym), wchodzenie i schodzenie po schodach (w tym tzw. drabina św. Jakuba, dostępna w większości siłowni) albo szybkie i długodystansowe spacerowanie z kijami. Przy czym należy pamiętać, że „prawdziwy ruch”, czyli ten w kontakcie z przyrodą, jest bardziej wartościowy dla organizmu niż trening na sali. W warunkach domowych wprowadzanie nie przygotowuje organizmu na proces aklimatyzacji (choć w tej chwili są już dostępne specjalistyczne urządzenia, które w tym pomagają), ale możemy, a nawet powinniśmy, przygotować się na zwiększony wysiłek fizyczny.

BADANIA, SZCZEPIENIA, KONSULTACJE

Przed wyprawą w wysokie góry, ale również w te trochę niższe, warto zrobić komplet podstawowych badań (morfologia i badanie moczu). Warto zatroszczyć się o dwie pary okularów (bo w podróży łatwo o „zgniecenie”) i zapas leków, które przyjmujemy na stałe.

Szczepienia – zawsze przydadzą się te podstawowe (tężec, dur brzuszny i żółtaczkę), a w dzisiejszych czasach, dodatkowo koniecznie komplet szczepień anty-COVID (okazania tzw. paszportu COVID-owego żądano od nas w Austrii kilkakrotnie).

Wyniki badań warto skonsultować z lekarzem medycyny wysokogórskiej (nie ma wprawdzie takiej specjalizacji, ale można znaleźć lekarzy wyprawowych, którzy „znają się na rzeczy”), lekarzem medycyny sportowej lub choćby lekarzem rodzinnym, który stwierdzi, czy np. wyniki morfologii są prawidłowe, a jeśli nie, to zaleci suplementację. Zatem UWAGA: badań i konsultacji nie odkładajmy na ostatnią chwilę.

SPRZĘT

Podstawą każdej wyprawy w góry są: wygodne buty, dobrze dopasowany plecak, niekrępujące ruchów ubranie, strój przeciwdeszczowy i kije. Warto poświęcić trochę czasu i pieniędzy na wybór dobrej jakości sprzętu. W internecie można znaleźć wiele porad na ten temat (i koniecznie trzeba czytać opinie użytkowników). My, oprócz wyżej wymienionych, zaopatrzyliśmy się w cienkie puchowe „sweterki” (przydały się podczas śnieżycy na 3 tys. m n.p.m.), kilka par grubych i cienkich skarpet (w kompletach: cienkie i grube), oddychającą bieliznę (wetnianą lub z mikrofibry), płachtę NRC (niezbędną w każdym plecaku) i trochę ubrań „miejskich”, bo przecież zamierzaliśmy zamieszkać w turystycznej miejscowości Lienz!



Janka Graban – polonistka, redaktorka „Integracji”, prowadzi Dział korespondencji z Czytelnikami

Agnieszka Adamowska – podróżniczka i himalaistka (ma na koncie kilka pierwszych polskich i kobiecych wejść, w Himalajach i Andach), żona, mama dwóch dorosłych córek, autorka bloga <https://50plusandminus.wordpress.com> oraz www.TreningRegeneracyjnyWChorobieParkinsona.pl; pracuje jako organizatorka i event manager w firmie NO LIMITS (www.facebook.com/NoLimits-IncentivesAndEvents)

JEDZENIE

Lokalne smaki to jedna z podstawowych atrakcji każdej podróży. My także nastawiliśmy się na jedzenie w lokalnych restauracjach, ale jednocześnie każda z nas miała swoje „żywieniowe preferencje”, a więc śniadania i „kanapki na drogę” robiłyśmy z produktów przywiezionych z Polski. Świetnie wyposażona kuchnia w naszym apartamencie znakomicie ułatwiała to zadanie i jednocześnie, co warto podkreślić, takie podejście obniżało koszty pobytu.

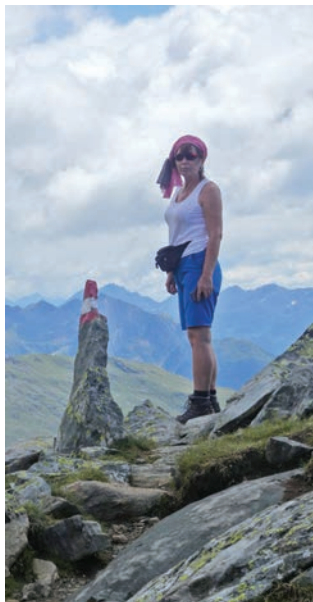
UBEZPIECZENIE

„Wypadek to dziwna rzecz. Nigdy go nie ma, dopóki się nie wydarzy” – mawiał Kubuś Puchatek. Pamiętajmy, by wykupić ubezpieczenie podróżne przed wyjazdem!

Każda z nas zajęła się tym na własną rękę i miałyśmy ubezpieczenia z różnych firm, ale wszystkie obejmowały

3123 m n.p.m. zdobyte!





Jola



Kasia



Ula



Aga

aktywność górską do 3500 m n.p.m. Dodatkowo niektóre z nas musiały wykupić ubezpieczenie od chorób przewlekłych. Zazwyczaj powoduje to znaczący wzrost kosztów, ale jednocześnie chroni przed „wyłączeniami”, czyli zdarzeniami, które ubezpieczyciel uzna jako niepodlegające ochronie. Krótko mówiąc: jeśli ubezpieczyciel udowodni, że wypadek miał związek z chorobą przewlekłą, to nie zwróci kasy. Rada od naszej koleżanki Kasi, która pracuje w firmie ubezpieczeniowej: zanim zdecydujecie się na zakup ubezpieczenia, uważnie przeczytajcie „Wyłączenia”!

WYPRAWA

I w końcu nadszedł ten dzień! Zapakowałyśmy się we cztery do samochodu Uli i z noclegiem w Ustroniu, po kilkunastu godzinach spokojnej jazdy (Ula, jesteś wielka!), dotarłyśmy do austriackiego Lienzu. Tam czekała już na nas Jola, która dojechała pociągiem z Niemiec, gdzie od lat mieszka.

Przywitała nas piękna pogoda i... zapowiedź burz, które już wieczorem dały o sobie znać.

Pierwszy dzień naszego pobytu w Alpach okazał się najbardziej deszczowy i przez to bardzo wymagający. W planach miałyśmy wyjście na przełęcz ok. 2400 m n.p.m. W strugach deszczu, gęstej mgie, przy silnym wietrze i niskiej temperaturze odbyłyśmy naszą pierwszą alpejską wycieczkę. Dla mnie była to znakomita okazja, by obserwować Jankę w tak trudnych warunkach. Po pierwsze, musiałyśmy ustalić zasady: ja idę za Janką „stopa w stopę”. Jak się łatwo domyślić, nie była z tego zadowolona (aż do ostatniego dnia, kiedy to nasza „zasada” okazała się kluczowa, ale o tym za chwilę). Po drugie, zaczęłam poznawać tempo Janki, to, kiedy idzie bez zmęczenia, a kiedy zmęczenie jest zbyt duże. Po trzecie, dostałam przywilej patrzenia na świat jej oczami. Widziałam jej wielką determinację, by „nadażyć”, radość i zachwyt z bycia „tu i teraz” i jednocześnie wysiłek, jaki musi włożyć w czynności dla innych proste i oczywiste. Widziałam

stosunek towarzyszy wędrowki, ludzi mijanych na szlaku, czasem życzliwy i pełen uśmiechu, a czasem podszyty brakiem empatii. Ponieważ od kilku lat opiekuję się Mamą z chorobą Parkinsona, na własnej skórze odczuwam, jak trudno jest zaakceptować niepełnosprawność. Jak trudno osobę niepełnosprawną traktować z pełnym szacunkiem i zrozumieniem. Jako ludzie mamy ogromną lekcję do odrobienia w tym zakresie...

MAGICZNE 3 TYS. M N.P.M

Kolejne dni przyniosły delikatną poprawę pogody i dały nam możliwość zrealizowania głównego celu – wejścia na wysokość ponad 3 tys. m n.p.m. Wyjechałyśmy w śnieżyca i mgłę kolejkami na wysokość ok. 3 tys. m n.p.m. i ostatnie 123 m przeszłyśmy na piechotę, trzymając się blisko siebie i wzajemnie się wspierając. Nie było niebezpiecznie, ale emocjonująco... Dla Janki, i nie tylko dla niej, był to rekord wysokości. Nie mogę niestety napisać o „zapierających dech widokach”, bo NIC nie było widać, ale mogę napisać o „zapierającej dech wysokości”, którą odczuła Janka. Saturacja spadła jej dość gwałtownie, do niepokojącego poziomu 84 proc. To była kolejna ważna informacja wysyłana przez jej organizm. Niemniej jednak już nic nie mogło nam przyćmić radości z osiągniętego celu!

ALPEJSKIE ŁĄKI

Po tym niemałym wysiłku (i sukcesie!) postanowiliśmy zmienić taktykę i od teraz chodzić po górach tylko dla przyjemności – tak, tak: „chodzić po górach dla przyjemności!”. Wyjeżdżałyśmy kolejkami na znaczną wysokość i wędrowałyśmy rozległymi alpejskimi łąkami. To były piękne, inspirujące wycieczki, w zachwycie nad cudownym otaczającym nas światem.

Janka czuła się znakomicie. Okazało się, że gdy zaplanujemy wędrowkę na 2–3 godziny, po czym nastąpi godzina



przerwa na solidny odpoczynek i posiłek, a potem jeszcze 2–3 godziny marszu, to unikamy wszelkich dolegliwości związanych ze zbyt dużym wysiłkiem.

Dla każdego z nas jest bardzo ważne, by dobrze poznać swój organizm, sprawdzić tolerancję na wysiłek, brak jedzenia albo picia. Dogadać się z organizmem. Dobra wiadomość jest taka, że każdy następny raz jest łatwiejszy od poprzedniego, gdyż organizm „pamięta” i wie, że nawet duża dolegliwość w postaci ogromnego wysiłku, braku pożywienia czy obniżonej zawartości tlenu w powietrzu w końcu mija... Wystarczy poczekać. Dlatego też, gdy ostatniego dnia na 2,8 tys. m n.p.m. saturacja Janki utrzymywała się na poziomie 92 proc., mogliśmy pogratulować sobie prawidłowej aklimatyzacji i skutecznego treningu.

NA KRAWĘDZI

Wśród alpinistów są takie powiedzenia: „Szczycie trzeba donieść do bazy” oraz: „Najwięksi giną na ścieżkach”, a prawidłowość, która kryje się za tymi powiedzonkami, jest jedna: najczęściej wypadków zdarza się przy zejściu. Po zdobyciu szczytu, gdy zmęczeni schodzimy coraz niżej, rozluźniamy się i tracimy czujność, a to bywa bardzo niebezpieczne. Tak było i tym razem...

Wracaliśmy z ostatniej naszej wycieczki. Bardzo męczącej. Pogoda cudowna. Widoki oszałamiające. Słyszymy pięknym długim trawersem prowadzącym ponad 100-metrowym urwiskiem. Dziewczyny z przodu, ja na końcu, jak zwykle trop w trop za Janką, wpatrzona w jej stopy. I nagle widzę, jak jedna ze stóp, lewa, ta od strony urwiska, zamiast na ścieżkę trafia w powietrze... Przez głowę, przemknęła mi myśl: „Stało się”.

Kolejny obrazek, jaki pozostał w mojej pamięci, to: obie leżymy na ścieżce, ja dociskam Jankę do ziemi i... oddychamy. Z ulgą. Żyjemy. Potem siedzimy i próbujemy opanować ogólny dygot i przyspieszone tętno. Po jakimś czasie wstajemy i ruszamy w dalszą drogę. Janka idzie bardzo ostrożnie, a ja nadal tuż za nią, z tym że teraz Janka już nie protestuje...

Powrót ze szczytu Schareck 3123 m n.p.m.



Fot. Ula Tiereszko, Kasia Juszczyk



Janka i Aga

W myślach dziękuję górcom, że okazały się łaskawe, wszechświatowi i sobie samej.

A po zejściu w doliny, gdy emocje opadły, wzbogacone o wiedzę i doświadczenie, planujemy kolejną wyprawę.

ZGADNIJCIE, GDZIE TYM RAZEM

Dziękuję, Janka, że pozwoliłaś mi towarzyszyć sobie i obserwować Twoje zmagania z materią własnego ciała; dziękuję, Ula, że zaprosiłaś mnie do tego „projektu” i obdarowałaś nas wszystkie ogromną liczbą dobrych, mądrych słów i uśmiechów, dziękuję, Jola i Kasia, że pokazałyście mi inne, ważne spojrzenie na „obecność”. Każda z nas wniosła bezcenną wartość do tej wspólnej przygody. ■

KOSZTY NA OSOBĘ

Przejazd dla 4 osób: 1070 km x 2 = 2140 km;

Paliwo: 6 l/100 km = 6 l x 5,3 zł x 21,4 = 680 zł : 4 = 170 zł/os.

Noclegi dla 5 osób: do 134 EUR/tydzień (670 EUR : 5 = 134 EUR); w tym: parking, ręczniki, pościel itd.

Wyżywienie: 20 EUR x 7 = 140 EUR

Karta Wschodniego Tyrolu: 70 EUR/7 dni (<https://www.osttirol.com/en/discover-and-experience/summer/osttirol-cards/>)

SUMA: 344 EUR + 170 zł

NIE MA PRZESZKÓD

Czy osoba cewnikująca się może uprawiać sport? Jasne! Musi tylko pamiętać o higienie i regularnym opróżnianiu pęcherza. Dobrze byłoby mieć też cewniki adekwatne do swoich potrzeb.



Róża Matuszewska
współpracuje z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Cewnikowanie jest optymalną formą opróżniania pęcherza moczowego przez osoby z pęcherzem neurogennym. Trzeba jednak nauczyć się, jak tę czynność odpowiednio wykonywać, a także stosować odpowiedni dla siebie sprzęt. Po spełnieniu tych warunków można z powodzeniem zająć się różnymi formami aktywności – w tym także sportem.

TO NIE PROBLEM

– Dla mnie cewnikowanie nie jest problemem, ponieważ używam cewników jednorazowych. Pewnie gdy używa się cewnika Foley’a i chce się uprawiać ekstremalne sporty, wymaga to większej uwagi – stwierdza były koszykarz, a obecnie rugbysta jednego z klubów.

Zwraca uwagę na to, że osoby z uszkodzeniami rdzenia w odcinku szyjnym – a sam jest, jak mówi, tetraplegikiem z 30-letnim stażem – mogą mieć pewne trudności z samodzielnym cewnikowaniem. Dlatego też na przykład podczas zawodów warto, żeby organizatorzy zadbali o dobre warunki startu i o to, by osoby cewnikujące się mogły liczyć na pomoc ze strony właściwie przeszkolonego personelu.

– Chodzi też o zachowanie czystości, np. podczas zawodów w słabo przygotowanych obiektach albo w terenie – zauważa.

Jeśli chodzi o dobór właściwego cewnika, to nasz rozmówca mówi jednym głosem z tymi osobami z niepełnosprawnością ruchową, które zwracają uwagę





na konieczność zapewnienia dostępu do nowoczesnych i – co najważniejsze – dających poczucie bezpieczeństwa cewników.

SUCHE CZY HYDROFILOWE

– Cewnikowanie jednorazówką jest zalecane dlatego, że pozwala zachować higienę i zmniejsza ryzyko komplikacji. Dla mnie istotny jest też dobór rozmiaru cewnika. Jeśli chodzi o jego wprowadzanie, to stosuję parafinę. I to działa. Trzeba jednak przy tym bardzo uważnie podchodzić do kwestii smarowania, bo istnieje ryzyko uszkodzenia nabłonka cewki moczowej, co może prowadzić do zrostów i zwężenia światła cewki – podkreśla.

– W przypadku cewników hydrofilowych prawdopodobieństwo uszkodzenia cewki jest zdecydowanie mniejsze, a i proces cewnikowania jest łatwiejszy.

Fajnie byłoby mieć cewniki hydrofilowe, ale nie wszystkich na nie stać. To droga zabawa, nierefundowana w dostatecznym stopniu. Stosowanie cewnika suchego uważam za rozwiązanie kompromisowe. Chciałbym mieć dostęp do cewników nowszej generacji – cewników hydrofilowych.

Zdarzają się sytuacje, że cewnikowanie jest utrudnione, np. przez pozycję siedzącą lub spastyczność, i wtedy zaleca się zmianę pozycji do cewnikowania, a przy spastyczności stosowanie leków rozkurczowych. Trzeba mieć trochę wyczucia i pojęcia, ale cewnikowanie nie jest trudne i nie wymaga kwalifikacji pielęgniarki urologicznej – dodaje.

Sportowiec przypomina, że w poradniach urologicznych pielęgniarki uczą samocewnikowania, a rodzinę osoby z niepełnosprawnością – jej cewnikowania. Dobrym pomysłem byłoby również szkolenie pod tym kątem asystentów osób z niepełnosprawnością.

– Poważnym tematem jest higiena pęcherza. Warto być pod opieką dobrego urologa, który zachęci do stosowania samocewnikowania jako metody najbardziej zbliżonej do naturalnego oddawania moczu. Ja korzystam z pomocy świetnego specjalisty. Dzięki niemu przestałem się faszerować antybiotykami, a infekcje pęcherza mam od lat pod kontrolą – zauważa.

Doświadczenia sportowca potwierdzają także lekarze: właściwie dobrane cewniki i umiejętne ich stosowanie umożliwiają człowiekowi aktywność na wielu polach, w tym także w sporcie.

NAWET SPORTY EKSTREMALNE

– Wprowadzona w latach 70. ubiegłego stulecia metoda opróżniania uszkodzonego neurologicznie pęcherza moczowego zrewolucjonizowała prowadzenie pacjentów z tzw. pęcherzem neurogennym. Cewnikowanie ma ogromny wpływ na ochronę nerek. W wielu przypadkach pozwala uzyskać również bardzo ważną „suchość socjalną”. Rolą cewnikowania jest zastąpienie naturalnej mikcji, czyli oddawania moczu w sposób jak najbardziej zbliżony do naturalnego. **Pacjenci, zarówno dzieci, jak i dorośli, mogą poprawić swój komfort codziennego funkcjonowania, w tym być aktywnymi w różnych dziedzinach sportu** – podkreśla w rozmowie z Integracją dr hab. n. medycznych i prof. Śląskiego Uniwersytetu Medycznego Tomasz Koszutski. –

Praktycznie nie ma aktywności sportowej, która byłaby przeciwwskazana u pacjentów opróżniających pęcherz poprzez cewnikowanie. Warunkiem, który muszą spełnić ci sportowcy, jest regularność opróżniania pęcherza i odpowiedni sposób cewnikowania. Nawet w sytuacjach ekstremalnych, które mogą wystąpić w warunkach zimowych, trzeba o tym pamiętać – wskazuje.

Urolog zaznacza, że sam proces cewnikowania musi być przeprowadzony z zachowaniem maksymalnej czystości, choć niekoniecznie sterylności. Z jego doświadczenia wynika, że optymalny czas między wprowadzeniem cewnika to 3–4 godziny.

– Obecnie są dostępne cewniki, które umożliwiają praktycznie bezdotykowe wprowadzenie do pęcherza. Najlepsze wydają się cewniki hydrofilowe, o gładkiej, pokrytej lubrykantem powierzchni. Dają komfort szybkiego i czystego wprowadzenia cewnika – tłumaczy prof. Tomasz Koszutski. – Cewnikowanie zastępuje naturalną mikcję, a częstość cewnikowania musi być dostosowana do ilości przyjmowanych płynów. Do treningu lub zawodów sportowych zawodnik cewnikujący się, zresztą tak jak oddający mocz spontanicznie, powinien przystępować z opróżnionym pęcherzem. Dobrze, jeśli wcześniej zorientuje się, gdzie w trakcie zawodów może spokojnie użyć cewnika. Jeżeli dzięki cewnikowaniu udaje się zachować wydolność nerek, to nie ma przeciwwskazań co do rodzaju uprawianego sportu. Nawet tak zwane sporty ekstremalne są dopuszczalne – stwierdza profesor. ■

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na temat metody samocewnikowania, zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii: 800 300 300



PRACA BEZ SNU I BEZ SENSU

Karoshi to japońskie słowo oznaczające dosłownie śmierć z przepracowania. Jest odzwierciedleniem sytuacji w Japonii, gdzie ludzie uczeni szacunku do pracy są w stanie poświęcić jej wszystko.

Praca po wiele godzin dziennie, strach przed jej utratą czy nawet zawiedzeniem oczekiwani przełożonego sprawia, że u wielu ludzi pojawiają się zaburzenia psychiczne. Nierzadko wyczerpany organizm odmawia posłuszeństwa – mogą pojawić się ataki panicznego lęku, kołatania serca, omdlenia czy migreny. Na końcu jest *karoshi*.

JAPOŃSKI WYŚCIG

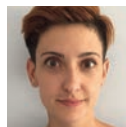
Pierwszy przypadek śmierci z przepracowania odnotowano w 1969 r. u 29-letniego pracownika magazynu. Od tamtej pory prowadzone są w Kraju Kwitnącej Wiśni statystyki – obecnie z powodu przepracowania umiera około 10 tys. Japończyków rocznie. W Japonii *karoshi* wynika ze specyficznego stylu życia, czyli dążenia do bycia najlepszym, perfekcjonizmu, wpajania potrzeby przynależności i odpowiedzialności za ogół. Bardzo często dzieciom powtarza się, że największym wstydem jest bycie beзуżytecznym społecznie.

Japończycy przykładają się do pracy, pną się po szczeblach kariery, ale przytaczają to zdrowiu. Pracują więcej, unikają urlopów, zwolnień, nie zwracają uwagi na swoje potrzeby, ignorują sygnały ostrzegawcze wysyłane przez organizm. W efekcie czują się coraz gorzej. Nie tylko jednak oni pracują ponad siły – w Europie także znane są przypadki *karoshi*.

W Japonii do tej pory nie udało się ustalić, kto najczęściej pada ofiarą *karoshi* – śmierć z przepracowania może dotknąć bowiem wszystkich – zarówno osoby na kierowniczych stanowiskach, jak i te niemające wpływu na wykonywaną pracę. Co więcej, umrzeć z przepracowania mogą i ci zadowoleni z pracy, i ci, którym nie do końca ona odpowiada. Problemem jest bowiem nie kwestia „fajnej pracy”, a nieumiejętności zachowania równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Z CZEGO WYNIKA PRACOHOLIZM?

To trudny i złożony problem. Ludzie uciekają w pracę z wielu powodów, często indywidualnych. Mogą mieć obniżone poczucie własnej wartości, potrzebę udowodnienia, że są kimś lepszym, często chcą się bogacić lub zarządzać innymi. Jeszcze inni uciekają w pracę z powodu nieudanych relacji społecznych.



Ada Mazurek, dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny



Konsultacja: Marta Bogucka, psycholog, psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w gabinecie Przystan Po Wsparcie – Centrum Psychoterapii i Rozwoju w Warszawie

– *Nie jest łatwo zdiagnozować pracoholizm, czasami chorzy uważają, że się rozwijają, budują biznes i dlatego tak dużo pracują. Takie sytuacje mogą się zdarzać, ale nadmiar pracy powinien być okresem, powinien się zakończyć* – mówi psycholog Marta Bogucka. – *Pracoholizm to zaburzenie między wszystkimi sferami życiowymi. Na rzecz pracy pomijane są inne sfery, odchodzą na dalszy plan. Zaniedbujemy rodzinę, kolegów, dzieci czy nawet sport. Tak właśnie diagnozuje się pracoholika – po braku równowagi między sferami życia, a także po tym, że obsesyjnie myśli o pracy, wszystko ma jej podporządkowane. Pojawia się wewnętrzna potrzeba wykonywania pracy, ludzie nie potrafią zrobić sobie przerwy, bo wydaje im się, że są w 100 proc. odpowiedzialni za to, co robią, i nikt nie zrobi tego lepiej. Biorą na siebie za dużo pracy, często pracują, gdy inni mają wolne, czyli np. w święta.*

Dlaczego ludzie pracują za dużo? Czy rzeczywiście mogą się zapracować na śmierć? Osoba uzależniona od pracy jest zadowolona, że ma jej coraz więcej. Pojawia się wtedy adrenalina, ekscytacja, nie potrafią powiedzieć sobie: stop. Normalnie osoba zmuszana do pracy szybko się wypali i wpadnie w depresję. Pracoholik w nią nie wpadnie – będzie w takiej euforii, z tak wysokim poziomem adrenaliny i pod wpływem kortyzolu, że nie odczuje innych potrzeb.

PRACA BEZ SNU

Problem śmierci z przepracowania opisał po raz pierwszy Tetsunojo Uehata w 1978 r. Terminu użył w odniesieniu nie tylko do śmierci, ale i trwałej niezdolności do pracy ze względu na rodzaj schorzenia, np. udar mózgu czy niewydolność mięśnia sercowego.

Najstraszniejsze przypadki *karoshi* w Japonii to m.in. Kenichi Uchino, 30-letni kierownik kontroli jakości w Toyocie. Zmarł w pracy o 4.00 – miał atak serca w trakcie nadgodzin. To sytuacja z 2002 r.

Jednym z głośniejszych przypadków *karoshi* w Europie jest historia z 2013 r, kiedy to zmarł 21-letni stażysta w Merrill Lynch, części Bank of America w Londynie. Wcześniej pracował 72 godziny bez przerwy na sen.



Co ciekawe, firmy – zarówno te w Japonii, jak i Europie – starają się odwieść pracowników od długich godzin pracy i w efekcie od przepracowania. Prowadzona jest ewidencja czasu pracy, od pracowników oczekuje się wykorzystania urlopu. W Japonii w akcję zaangażował się rząd, oferując pracownikom „Premium Friday”, czyli możliwość wyjścia z pracy o 15.00. Jakie są tego efekty? Cóż, niewielkie – wolne godziny i tak są wykorzystywane na pracę.

KAROSHI W POLSCE

Czy Polakom grozi *karoshi*? W 2012 r. CBOS przeprowadziło badanie dotyczące naszej pracy. Wynikało z niego, że 25 proc. aktywnych zawodowo Polaków spędza w pracy między 41 a 50 godzin tygodniowo, 12 proc. pracujących Polaków pracuje powyżej 60 godzin na tydzień.

Wielu respondentów zaznaczało w tym badaniu, że pracują więcej z powodu stresu i lęku przed utratą zatrudnienia.

Kolejne badanie CBOS z 2018 r. pokazuje, że Polacy nie pracują wcale więcej – 47 proc. respondentów przyznało, że pracuje 40 godzin tygodniowo, 35 proc. pracuje więcej niż 40 godzin tygodniowo (są to głównie rolnicy i osoby prowadzące działalność gospodarczą), a 12 proc. pracuje mniej (głównie osoby na umowach zlecenie czy o dzieło).

– Ludzie w Polsce pracują dużo, nie da się tego ukryć. Pracodawcy często to wykorzystują – zwłaszcza przy pracy zdalnej, którą narzuciła pandemia. Pracownicy zdalni często sami uczą szefa, że może do nich zadzwonić o każdej porze dnia. To wstęp do braku równowagi między życiem prywatnym a pracą. Bardzo często w polskich korporacjach uczy się pracoholizmu młodych pracowników, np. tego, że nie jest w dobrym tonie wyjść z pracy punktualnie albo przed szefem. Bardzo często pojawiają się zaburzenia, np. ataki paniki, i wtedy pracownicy orientują się, że coś jest nie tak. Zwykle decydują się wtedy na terapię lub zmianę pracy – mówi psycholog.

SAMOBÓJSTWO Z PRZEPRACOWANIA

Z Japonii pochodzi także inny termin, a mianowicie *karojisatsu*, oznaczający śmierć samobójczą z przepracowania. W Japonii samobójstwo jest akceptowane. Z powodu różnic kulturowych między Europą a Azją, albo z powodu innego wyznania nie ma tam napiętnowania samobójczej śmierci. Jest to raczej sposób na uporanie się z problemami.

W Japonii samobójstwo z przepracowania popełniają głównie mężczyźni w sile wieku (oczywiście nie tylko oni), pracujący za dużo i w stresujących warunkach.

LECZENIE PRACOHOLIZMU

Pracoholizm leczy się przez terapię. Odwołuje się ona do zachowań pacjenta, terapeuta zwraca uwagę na deficyty w regulowaniu emocji. To właśnie z tych deficytów często biorą się uzależnienia. Deficyty w regulo-

waniu emocji to bowiem nic innego jak zagłuszenie potrzeb, których nie można zaspokoić. Przykładowo osoba będąca singlem zamiast skupić się na tym, dlaczego jest sama, co może z tym zrobić, woli pójść do pracy i zagłuszyć potrzebę relacji.

– W terapii zwraca się uwagę na deficyty i perfekcjonizm oraz samokontrolę. Efekty można osiągnąć szybko, ale trzeba dobrze rozpoznać braki emocjonalne pacjenta. Pracoholicy uważają często, że bez pracy ich życie rozpadnie się, a oni nie będą mieli co robić. Uważają się za osoby omnipotentne (wszystko wiedzące), nie potrafią delegować zadań na innych, muszą wszystko kontrolować. Podczas terapii uczą się własnych emocji, poszukują przyjemności w innych obszarach społecznych, poza pracą – jak np. wycieczka za miasto, wyjście z przyjaciółmi – mówi psycholog Marta Bogucka. – W terapii dążymy do osiągnięcia równowagi między byciem w pracy a innymi sferami. Równowaga jest najważniejsza. Jeśli dochodzi o aspekt finansowy, pracujemy nad wartością pieniędzy – czy ich potrzebujemy, czy to fanaberia, czy strach, że ich zabraknie. ■



WARTO OBEJRZEĆ W KINIE, NA DVD, PORTALU FILMOWYM



WSPÓLNA PASJA

Ze wszystkich sił, reż. Nils Tavernier, scen. Laurent Bertoni, Nils Tavernier, zdj. Laurent Machuel, muz. Barði Jóhannsson, prod. Belgia/Francja 2013

Obraz zainspirowany prawdziwymi wydarzeniami. Promowany jako batalia o wspólne marzenia i jedność rodziny.

Poruszająca historia syna z niepełnosprawnością i ojca, byłego sportowca, który ucieka od problemów życia z takim dzieckiem. Ten z kolei jako nastolatek odkrywa swoje marzenia o przygodach niedostępnych ze względu na niepełnosprawność. Marzy o mocnych wrażeniach, co jest trudne w realizacji. Aby jednak osiągnąć cel, namawia ojca do wspólnego startu w triathlonie. Wspierani przez najbliższych oraz grono przyjaciół podejmują niewiarygodnie trudne zadanie. Dzięki temu rodzina na nowo zbliża się do siebie...

„To wyidealizowana, oderwana od rzeczywistości opowieść o relacji chorego na porażenie mózgowe nastolatka i zaniedbującego go ojca... Film jest tak przestudzony, nasączony dobrymi intencjami, że momentami aż nie do zniesienia” – napisał Janusz Wróblewski w „Polityce”. Francuska aktorka Alexandra Lamy, grająca w filmie rolę matki, powiedziała natomiast, że „wychodzimy z kina gotowi, by kochać innych!”

Widzowie bardzo wysoko oceniali film, widząc w nim wiele dobra i piękna. Do obejrzenia np. na Ipla.tv za 5 zł.



WIELCY DUCHEM

Zwykli Niezwykli (24'51), film zrealizowany przez Stowarzyszenie Jedna Chwila Murowanej Gośliny i Ministerstwo Sportu w ramach projektu „Promocja Sportu Osób Niepełnosprawnych”, 2020

Prezentacja medalistów paraolimpijskich, mistrzów Polski, pasjonatów sportu, którym aktywność fizyczna pozwoliła na nowo odnaleźć wartość życia po nieszczęśliwym wypadku. Siedem osób, siedem niezwykłych historii. „Każdego dnia pracujemy na to, by zmienić nasz wizerunek i pokazać osoby z niepełnosprawnością z pozytywnej strony.

„Chcemy mieć wpływ na świadomość społeczną, dlatego głośno mówimy o tym, jak wielu z nas znalazło się w sytuacji niepełnosprawności z powodów błędu człowieka, do którego można było nie dopuścić dzięki zwiększonej świadomości. Bardzo dobrze i z dużą interakcją prowadzone są zajęcia dla dzieci od przedszkola do V klasy szkoły podstawowej. Dzieci w tym wieku są bardzo zaangażowane i zainteresowane, nie dystansują się, dzięki czemu chętnie zadają pytania, a zyskując odpowiedź, przyswajają ją i zachowują w pamięci na wiele lat” – mówią producenci filmu.

Stowarzyszenie wraz z bohaterami filmu planuje odwiedzić 100 placówek szkolnych, uczelni, przedszkoli oraz ośrodków wychowawczych w całej Polsce, aby przeprowadzić prelekcje z zaangażowaniem osób z niepełnosprawnością z danego regionu. Film został pokazany w TVP Sport, dostępny jest na YouTube.



MOC PORĄŻKI

Siła spokoju, reż. Victor Salva, scen. Victor Salva, Kevin Bernhardt, zdj. Sharon Meir, prod. Niemcy/USA 2006

Film jest ekranizacją autobiograficznej powieści Dana Millmana *Droga mijającego pokój wojownika*. Bohater Dan (Scott Mechlowicz) jest młodym gimnastykiem, któremu trener wróży olimpijski medal. Życie utalentowanego sportowca to pasmo sukcesów. Jest przystojny, ma pieniądze, a osiągnięciom sportowym towarzyszy równie imponujące powodzenie u kobiet, które zmienia jak rękawiczki. Niestety, wypadek brutalnie przerywa jego karierę i wspaniałe plany na przyszłość. Dan załamuje się, zaczynają go męczyć koszmary sennie. Którejś kolejnej nieprzespanej nocy trafia na stację benzynową, gdzie spotyka tajemniczego mechańnika Socratesa (Nick Nolte), który na zawsze odmieni jego życie.

Konieczność obejrzyjcie ten film. Niesamowicie wpływa na rozwój osobisty i motywację. Oglądałam go parę razy i za każdym razem dostrzegałam coś więcej i głębiej. Dostępny na CDA.pl i YouTube.



WARTO PRZECZYTAĆ...

NASZE WOJOWNICZKI

Anna Sulińska, *Olimpijki*,
wyd. Czarne 2020

Oto wspaniały reportaż o determinacji, walce z własnymi słabościami i polityką PRL-u. Reporterka rocznik 1983, absolwentka socjologii na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu oraz Polskiej Szkoły Reportażu. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jej książka była nominowana w plebiscycie na Sportową Książkę Roku oraz do nagrody Grand Press dla Książki Reporterskiej Roku.

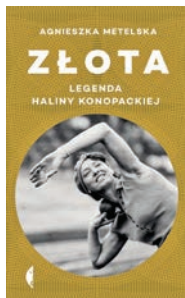
Otrzymujemy portrety niezwykłych kobiet, które pokazują, że rywalizacja, wola walki i potrzeba zwycięstwa nie mają płci. To właśnie one, bez profesjonalnego sprzętu i wsparcia, potrafiły dokonać rzeczy niemożliwych i przetrwały szlaki kolejnym pokoleniom polskich sportswomenek. Mierząc się za kulisami z dyskryminacją, a niejednokrotnie z upokorzeniem, biły kolejne rekordy, zdobywały serca kibiców i tworzyły – często niesłusznie pomijaną – historię sportu. To historie polskich wojowniczek.



ZŁOTA DAMA

Agnieszka Metelska, *Złota. Legenda Haliny Konopackiej*, wyd. Czarne 2019

Zapraszamy do barwnej, ciekawej i wciągającej opowieści o życiowych perypetiach niesamowitej postaci. Oto opowieść o życiu niezwykle lekkoatletki i dyskobolki, która została pierwszą polską złotą medalistką olimpijską, rzucając w 1928 r. w Amsterdamie dysk na imponującą odległość 39,62 m. Była piękna i elokwentna, zajmowała się też dziennikarstwem, poezją i malarstwem. Ta pełna wigoru dziewczyna przyciągała uwagę ówczesnej prasy, która nie szczędziła jej zachwytów, a na długiej liście wielbicieli i adoratorów znalazł się nawet jeden premier. Prywatnie była żoną ministra skarbu, przyjaźniła się ze Skamandrytami, wydała tom poezji *Któraś dnia*, który czytano w salonach. We wrześniu 1939 r. wykazała się ogromnym hartem ducha, pomagając w akcji ewakuacji zasobów złota z Banku Polskiego do Francji. Szybko stała się symbolem kobiecej niezależności, prekursorką swobodnej sportowej mody i oczywiście jedną z przodowniczek ruchu kobiecego. W męskim świecie sportu kobiecie i dzisiaj lekko nie jest.



PIŁKARSKA FRANCJA

Matthew Spiro, *Mistrzowie. Od Zidane'a do Mbappégo. Upadki i wzloty francuskiego futbolu*, tłum. Ewa Ratajczyk, wyd. Znak 2021

Zaproszenie do ekscytującej podróży po świecie francuskiej piłki nożnej. Poznajemy sylwetki prawdziwych gwiazd futbolu: Mbappé, Benzemy, Zidane'a i ich trenerów. Nie brakuje tu afer seksualnych i finansowych. Tam, gdzie wielkie emocje, ambicje i pieniądze, są też wielkie problemy każdej reprezentacji, która wchodzi do kręgu mistrzów świata. A musimy wiedzieć, że we Francji reprezentacja to więcej niż tylko drużyna. To duma narodu, najmocniejsze ogniwo francuskiego sportu. To w niej odbija się kondycja państwa – konflikty społeczne i polityczne. Nic nie dostarcza Francuzom tylu skrajnych emocji, ile mecze ich narodowej drużyny. Chyba Polacy mają więcej dystansu w tej kwestii... Autorem książki jest dziennikarz i komentator sportowy. Współpracował z BBC, UEFA.com, „The Times” i „The Guardian”. Ekspert francuskiej piłki nożnej.



SPORTOWE KOLIGACJE

Zbigniew Rokita, *Królowie strzelców. Piłka w cieniu imperium*, wyd. Czarne 2018

Autor, rocznik 1989, reporter i redaktor specjalizujący się w problematyce Europy Wschodniej i Górnego Śląska. Pochodzi z Gliwic. Współpracuje m.in. z „Tygodnikiem Powszechnym”, „Polityką”, „Dziennikiem Gazetą Prawną”. Otrzymujemy od niego opowieść o związkach sportu i polityki w Europie Wschodniej (książka została przetłoczona na język ukraiński, a spektakl na jej podstawie wystawiono w Teatrze Nowym w Zabrzu).

W poszukiwaniu odpowiedzi na wiele pytań i wątpliwości Zbigniew Rokita przemierza region: od Budapesztu i Górnego Śląska przez Abchazję i Górski Karabach po Charków, Petersburg i Kowno. Paweł Czado z katowickiego oddziału GW poczynił cenną uwagę po lekturze tej książki: „W porewolucyjnej Rosji piłka nożna uchodzi początkowo za sport podejrzany. Niektórzy z ideowców twierdzą, że istotą futbolu jest oszukiwanie rywala, a co może być pożytecznego w oszustwie? Bolszewikom chodzi o kiwanie i zwody (sic!). Oni zawsze wiedzieli wszystko lepiej, więc wymyślili «futbol proletariacki»”.



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótka relacja o tym, co Was poruszyło podczas niedawno zakończonych paraigrzysk Tokio 2020. Opis wrażeń prosimy przysyłać na adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, lub: janka.graban@integracja.org, z dopiskiem wybranego tytułu (będzie to dla nas cenna podpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie).

CZYTELNICY PYTAJĄ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień.



Na Państwa listy odpowiada **ANITA SIEMASZKO**, prawnik. Listy prosimy kierować na adres e-mail: redakcja@integracja.org

STYPENDIUM SPORTOWE

Jako osoba niepełnosprawna na wózku, uprawiająca strzelanie z łuku, zostałem wytypowany przez trenera do rocznego stypendium. Jeśli utrzymam dobrą formę, mam szansę na dalszą pomoc finansową. Kwota ma wynosić 700 zł co miesiąc. Czy będę musiał te pieniądze dopisać do dochodu rocznego? I co stanie się z moją rentą? Rodzice bardzo się martwią, żeby mi nie odebrano renty, którą dokładam do domowych wydatków. Sam nie wiem, czy brać to stypendium, czy lepiej zrezygnować.

Andrzej G.

Jeśli pobiera Pan rentę socjalną, to prawo do niej podlega zawieszeniu za miesiąc, w którym osiągać Pan będzie przychód przekraczający 3853,20 zł brutto miesięcznie; od 1 września 2021 r. do 30 listopada 2021 r. jest to kwota 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy ostatnio ogłoszonego przez Prezesa GUS dla celów emerytalnych. Otrzymując 700 zł stypendium miesięcznie, nie musi się Pan obawiać zawieszenia prawa do renty socjalnej.

Jeśli otrzymuje Pan rentę rodzinną lub z tytułu niezdolności do pracy, tym bardziej nie ulegną one zawieszeniu w przypadku osiągnięcia przychodu z tytułu pobierania stypendium sportowego w kwocie 700 zł. W niektórych przypadkach osoby korzystające ze stypendiów muszą rozliczyć się w rocznym PIT.

Niestety, z Pana listu nie wynika, kto funduje to stypendium. Ma to jednak wpływ na to, czy i jak jest ono opodatkowane. W niektórych przypadkach podatek należy zapłacić tylko od nadwyżki ponad 3800 zł.

Jeśli otrzymuje Pan stypendium opodatkowane PIT, otrzyma Pan do końca lutego 2022 r. informację na formularzu PIT-8C, o wypłaconych w roku podatkowym stypendiach. Wówczas najprawdopodobniej będzie musiał Pan ująć tę kwotę w PIT-37, w rubryce „inne dochody”.



ODSZKODOWANIE ZA URAZ

Trenowałem wyciskanie sztangi leżąc i nawet zdobyłem parę medali w skali naszego województwa. Miałem przepowiedaną tzw. świetlaną przyszłość. Wszystko szło dobrze do momentu, kiedy sztanga wyśliznęła się z moich rąk i mnie przygniotła. Straciłem przytomność. Przez kilka chwil nie było przy mnie nikogo! Zdążyli mnie zawieźć do szpitala, jestem pod opieką neurologa i ortopedy. Kiedy zacząłem dochodzić praw odszkodowawczych, wszyscy nabrali wody w usta. Trener mnie odsyła do właściciela klubu, właściciel do zarządu, a tam pytają o moją polisę ubezpieczeniową. Nie mam jej, nie ma też chyba klub, bo tak dziwnie się zachowuje. Nikt nie chce wziąć odpowiedzialności za to, co się stało! Do kogo mam się zwrócić?

Ryszard P.

Niestety, jeśli wypadek sportowy spowoduje poważniejsze uszkodzenia ciała, trzeba liczyć się nie tylko z wizją prawdopodobnego końca sportowej kariery, ale także z wysokimi kosztami leczenia i powrotu do częściowej lub pełnej sprawności. W wielu przypadkach wspomniane wydatki finansowe pokrywane są z ubezpieczenia.

Zdarza się, że poszkodowany sportowiec jest ubezpieczony przez podmiot zewnętrzny – klub sportowy. Nie jest pewne, czy klub w tym przypadku miał polisę ubezpieczeniową.

W ramach polisy ubezpiecza się od następstw nieszczęśliwych wypadków. Zakres ubezpieczenia zazwyczaj obejmuje trwały uszczerbek na zdrowiu. Do tego nierzadko dochodzi ubezpieczenie na wypadek powstania kosztów leczenia, rehabilitacji czy też za pobyt w szpitalu. Odszkodowania sportowe nie należą się jednak w każdej sytuacji. W zależności od rodzaju wykupionej polisy ubezpieczyciel może odmówić wypłaty odszkodowania. Jeśli kontuzja wystąpiła z naszej winy (świadome niewłaściwe użytkowanie sprzętu, wykonywanie ćwiczenia, przeciążenie ciała itp.), ubezpieczyciel zazwyczaj będzie mógł odmówić wypłaty odszkodowania. Jeśli uraz spowodowany jest przez kogoś innego, wskutek wady fabrycznej sprzętu sportowego lub w wyniku zdarzenia losowego, na które nie mieliśmy wpływu, to można starać się o odszkodowanie sportowe z tytułu uszczerbku na zdrowiu. W wywalczeniu takiego odszkodowania zapewne potrzebna byłaby pomoc prawników lub profesjonalnej kancelarii, która specjalizuje się w tego typu przypadkach. Wcześniej warto skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej, ustalić przebieg wydarzeń, skutki wypadku, rozmiar uszczerbku na zdrowiu i oszacować, czy są realne szanse na odszkodowanie. Więcej na temat nieodpłatnej pomocy prawnej: <https://np.ms.gov.pl>.



EMERYTURA PO MEDALIŚCIE

Jestem żoną niepełnosprawnego sportowca. A właściwie byłam. Poznaliśmy się na początku jego kariery. Dopiero zaczynał treningi. W pewnej chwili zrezygnowałam nawet z etatowej pracy, aby pomagać mu, dbać o komfort przygotowań do różnych zawodów, mistrzostw, a nawet paraolimpiady. Zawsze wracał z pucharami i medalami – mamy ich w domu całe półki i ściany. Mąż zmarł nagle na zawał serca w wieku 60 lat. Mam 51 lat. Mąż dostawał emeryturę sportową. Nie wiem, czy mi się należy wdowia emerytura? Czy to świadczenie jest tylko dla medalistów?

A.B.

Emerytura olimpijska jest świadczeniem pieniężnym wypłacanym z budżetu państwa medalistom igrzysk olimpijskich, paraolimpijskich oraz igrzysk głuchych.

Aby otrzymać emeryturę olimpijską, należy spełnić kilka warunków. Pierwszym z nich jest zdobycie co najmniej jednego medalu na:

- igrzyskach olimpijskich,
- zawodach „Przyjaźń 84”,
- igrzyskach paraolimpijskich lub zawodach sportowych osób niepełnosprawnych odbywających się przed 1992 r., będących odpowiednikiem igrzysk paraolimpijskich,
- igrzyskach głuchych lub zawodach sportowych odbywających się przed 2001 r., będących odpowiednikiem igrzysk głuchych.

Oprócz zdobycia medalu, by uzyskać prawa do emerytury olimpijskiej, należy mieć polskie obywatelstwo, ukończyć 40. rok życia oraz nie kontynuować kariery sportowej poprzez uczestnictwo w zawodach organizowanych przez polski związek sportowy.

Istotnym aspektem jest również niekaralność. Zgodnie z art. 36. 1. ustawy o sporcie świadczenie przysługuje osobie, która nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne przestępstwo skarbowe oraz nie została ukarana za doping pojedynczą dyskwalifikacją w wymiarze większym niż 24 miesiące, lub więcej niż jedną dyskwalifikacją bez względu na jednostkową długość każdej z nich. Niestety, jest to świadczenie dla konkretnej osoby. Nie jest emeryturą z ZUS, nie może być podstawą do wypłaty renty rodzinnej dla wdowy. ■

Dołącz do akcji PRZEWIJAMY POLSKĘ i zgłoś/stwórz KOMFORTKĘ:

[Facebook.com/PrzewijamyPolske](https://www.facebook.com/PrzewijamyPolske)
[Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske](https://niepelnosprawni.pl/przewijamypolske)



Koalicja:



Stowarzyszenie Żurawinka

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych
z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”



JAK SKORZYSTAĆ z rehabilitacji leczniczej ZUS

Jeśli choroba lub uraz mogą być przyczyną niezdolności do pracy, można złożyć wniosek o rehabilitację leczniczą. Osoba aktywna zawodowo i ubezpieczona może skorzystać z rehabilitacji, nawet gdy ma już ustalone prawo do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

KIEDY MOŻNA SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI

Z rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej może skorzystać osoba, która jest zagrożona utratą zdolności do pracy. Musi jednak istnieć szansa, że ją odzyska po rehabilitacji. Dodatkowo musi spełnić jeden z poniższych warunków:

- być ubezpieczona w ZUS (pracować np. na podstawie umowy o pracę, prowadzić działalność gospodarczą);
- pobierać zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne;
- pobierać rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Z rehabilitacji można skorzystać, jeśli:

- podczas kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym obecnie osoba przebywa, lekarz orzecznik stwierdzi taką potrzebę;
- osoba stara się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Aby rozpocząć rehabilitację leczniczą w ośrodku rehabilitacyjnym, trzeba mieć negatywny wynik testu w kierunku SARS-CoV-2. Dlatego po otrzymaniu zawiadomienia o skierowaniu na rehabilitację leczniczą należy skontaktować się z ośrodkiem rehabilitacyjnym i podać swój aktualny numer telefonu. Ośrodek poinformuje telefonicznie o zleceniu na badanie.

Test w kierunku SARS-CoV-2 wykonuje się bezpłatnie. Do mobilnego punktu pobrań w celu pobrania materiału do badania należy zgłosić się nie wcześniej niż 4 dni przed rozpoczęciem turnusu (wykaz punktów pobrań jest na stronie internetowej: www.pacjent.gov.pl/punkty-pobran). Na badanie trzeba zabrać dokument tożsamości ze zdjęciem oraz zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację leczniczą. Ośrodek informuje telefonicznie o wyniku testu. Nie należy planować podróży, zanim ośrodek nie poinformuje o negatywnym wyniku testu.



WAŻNE!

W razie wątpliwości dotyczących rehabilitacji leczniczej można skontaktować się z oddziałem ZUS (numer telefonu jest na zawiadomieniu o skierowaniu na rehabilitację), ośrodkiem rehabilitacyjnym (numer telefonu jest na zawiadomieniu o skierowaniu) lub Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS (tel. 22 560 16 00, konsultanci są dostępni w godz. 7.00–18.00 od poniedziałku do piątku; cot@zus.pl).

JAKIE DOKUMENTY TRZEBA PRZYGOTOWAĆ

Trzeba przygotować **wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (Wniosek PR-4)**, wypełniony przez lekarza, u którego leczy się osoba chcąca skorzystać z rehabilitacji. Lekarz może wystawić wniosek na dowolnym formularzu.

Wniosek o rehabilitację należy złożyć w dowolnej placówce ZUS, a na badanie przez lekarza orzecznika zabrać przygotowaną dokumentację z leczenia.

Lekarz może wystawić wniosek o rehabilitację w trakcie wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Taki wniosek lekarz wysyła elektronicznie do ZUS.

ORZECZENIE I SKIEROWANIE NA REHABILITACJĘ

Orzeczenie w sprawie rehabilitacji wydaje lekarz orzecznik ZUS:

- po przeprowadzeniu badania lub
- na podstawie zgromadzonej dokumentacji z leczenia.

Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, osoba zainteresowana otrzymuje skierowanie. Termin i miejsce rehabilitacji może uzgodnić z pracownikiem Wydziału Orzecznictwa Lekarskiego i Prewencji ZUS, ale zależą one od dostępności wolnych miejsc w danym turnusie i ośrodku.

WAŻNE!

Rehabilitacja trwa 24 dni, ale ordynator ośrodka rehabilitacyjnego może ją wydłużyć albo skrócić.

KTO POKRYWA KOSZTY REHABILITACJI

ZUS pokrywa koszty rehabilitacji: leczenia, zakwaterowania i wyżywienia. Zakład zwraca też koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego najtańszym środkiem komunikacji publicznej.

JAKIE SCHORZENIA MOŻNA REHABILITOWAĆ

Można otrzymać skierowanie na rehabilitację w systemie:

- **stacjonarnym** (pobyt całonocowy w ośrodku rehabilitacyjnym) w przypadku schorzeń:
 - narządu ruchu,
 - narządu ruchu po wypadku (wczesna rehabilitacja powypadkowa),
 - układu krążenia,
 - układu oddechowego,
 - psychosomatycznych,
 - onkologicznych po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
 - narządu głosu;
- **ambulatoryjnym** (codzienny dojazd na rehabilitację w wyznaczonych godzinach) w przypadku schorzeń:
 - narządu ruchu,
 - układu krążenia, w tym monitorowanego telemedycznie. ■





Rozciąganie taśmy rehabilitacyjnej na boki

Do tego ćwiczenia potrzebujesz taśmy rehabilitacyjnej, z której zrobisz pętlę. Rozciągaj taśmę tak, żeby utrzymywać ją między kciukami i grzbietami dłoni, i stopniowo rozciągaj na boki.



Ćwiczenia z taśmą na plecy

Do tego ćwiczenia potrzebujesz taśmy rehabilitacyjnej. Najpierw ją dobrze opleć, np. wokół barierki bądź kolumny na wysokości swojej klatki piersiowej, i ustaw się przodem do taśmy. Chwyć ją dłońmi i stopniowo ściągać w kierunku pleców, a następnie wracaj do pozycji wyjściowej.



Unoszenie sztangielek / taśm

Do tego ćwiczenia potrzebujesz taśmy rehabilitacyjnej lub sztangielek. Taśmę zaczepek pod podnóżkiem wózka, a następnie chwyć dłońmi na wysokości kolan i zginaj ręce w kierunku klatki piersiowej. Następnie stopniowo wracaj do pozycji wyjściowej. (Jeżeli zdecydujesz się na sztangielki, to omiń etap z mocowaniem taśm na podnóżku).

**INTE
GRA
CJA**

DBAJ O SIEBIE!

Wyciskanie sztangielki / taśmy jednorącz zza karku

Do tego ćwiczenia potrzebujesz taśmy rehabilitacyjnej lub sztangielki. Taśmę dobrze przywiąż, np. do barierki na wysokości małych kółek swojego wózka, i ustaw się tyłem do taśmy. Chwyć taśmę (lub sztangielkę) dłonią za swoją głowę i stopniowo rozciągaj taśmę (podnoś) w górę, a następnie wracaj do pozycji wyjściowej. (Decydujesz się na sztangielkę, omiń etap z mocowaniem taśmy).



Wyprost rąk z ciężarem ciała

Do tego ćwiczenia nie potrzeba ci żadnych przyrządów. Dłońmi chwyć za ciągi kół wózka, a następnie, prostując ręce w łokciach, unieś pośladki i wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenia z taśmą na klatkę piersiową

Do tego ćwiczenia potrzebujesz taśmy rehabilitacyjnej. Najpierw musisz znaleźć miejsce, w którym będziesz mógł przywiązać taśmę na wysokości swojej klatki piersiowej; może to być np. klamka lub barierka. Chwyć taśmę dłońmi przyciągniętymi do klatki piersiowej i stopniowo rozciągaj na wprost, a następnie wracaj do pozycji wyjściowej.



WIĘCEJ ĆWICZEŃ na portalu:

niepełnisprawni.pl

SZERMIERKA
 TURNIEJ
 PUCHAR
 ZGRUPOWANIE
 MISTRZ
 OLIMPIADY SPECJALNE
 ZWYCIĘSTWO
 PORAZKA
 HANDBIKE
 REKREACJA
 TOKIO
 KULTURA FIZYCZNA
 BRAŹ
 ZAWODNIK
 WYNIK
 PODIUM
 ZŁOTO
 CROSSFIT
 START
 GOALBALL
 JUNIOR
 MEDAL
 META
 TRANSMISJA
 HALA SPORTOWA
 FINAŁ
 STADION
 REKREACJA
 IGRZYSKA
 KADRA
 REHABILITACJA
 MŁODZIK
 SENIOR
 SREBRO
 FUTSAL
 KIBIC
 TRENER
 AMP FUTBOL
 BOCCIA
 RYWAL
 REKORD
 KONDYCJA
 PARAOLIMPIADA
 MISTRZOSTWA
 ROZGRYWKI

Bieżący numer „Integracji”, 4/2021, dofinansowano ze środków
 Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

INTE
 GRA
 CJA



Ministerstwo
Kultury
 Dziedzictwa
 Narodowego
 i Sportu.