

Wodniacy z „Arcusa”



Rehabilitacja osób niepełnosprawnych przez sporty wodne, takie jak żeglarstwo i kajakerstwo, jest jednym ze sposobów na aktywność sportowo-turystyczną.

Jednak tę formę rehabilitacji wyróżnia od pozostałych nie tylko atrakcyjność; praktyka pokazuje, że oprócz czynnego wypoczynku i rekreacji, żeglarskie obozy w szczególny sposób sprzyjają rozwojowi fizycznemu i umysłowemu uczestników.

Specyfikacja zajęć na wodzie, rejsy łodzią stwarzają możliwość nawiązywania nowych kontaktów, ucą współdziałania w grupie oraz solidarności i, co szczególnie ważne, kształtują odpowiedzialność. Dla wielu jest to początek przygody wodniackiej na wiele następnych lat.

Do Portu Żeglarskiego w Rajgrodzie, którego gospodarzem jest Yacht Club „Arcus” przyjechała tego lata po raz trzeci grupa młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną z białostockich placówek szkolno-wychowawczych, w tym kilkoro na wózkach.

Słońce połyskujące w jeziorze i wiatr w łopoczących żaglach – smak przygody, którą zapamięta każdy, kto choć raz uczestniczył w rejsie żagłówek.

Asia ma wciąż opalony czubek nosa, Adam pokazuje zarumienione ramiona. Śmieją się i jak na komendę mówią: - Byliśmy marynarzami! Było fajnie, bardzo!

Stojący obok chłopak przyłącza się do rozmowy: - Ja też jestem żaglowiec, ale jak popływam to chcę jeszcze raz do koni. Lubię jeździć... i jeździć.

- Nie żaglowiec, a żeglarz – poprawia go inny wodniak – i dodaje – bo raz byliśmy u koni, ja też wsiadłem na konia, a drugi raz jeździliśmy bryczką. Też fajnie...

- Hipoterapię mieliśmy w programie zajęć – wyja-

śnia mgr Joanna Jurgiel, która wraz z mgr Karoliną Targońską była organizatorem i opiekunem obozu żeglarskiego.

- Staraliśmy się zaplanować zajęcia tak, aby w każdym dniu młodzież miała możliwość uczestnicze





Uczestnictwo w obozie żeglarskim, organizowanym w innej miejscowości, w nowym otoczeniu, dostarcza naszym uczniom wielu korzyści we wszystkich sferach rozwojowych, a przede wszystkim jest przygodą, takim słonecznym przerywnikiem w monotonii ich życia. Obie panie, nauczycielki ze specjalnością szkolnictwa specjalnego, podkreślają, jak cenna jest taka forma wakacyjnego wypoczynku, również w sferze fizycznej; wszystkim przybywa sprawności i wytrzymałości, a to przecież przekłada się na poprawę zdrowia i samopoczucia. Dzięki takiej rehabilitacji „wodniacy” zdobywają nowe umiejętności ruchowe, niepostrzeżenie, a więc bez oporu przyswajają pożądane nawyki. W sferze intelektualnej sport jest bodźcem do rozwoju intelektualnego, i sprawności myślenia oraz innych procesów umysłowych. Przede wszystkim zaś, aktywność sportowa wzmacnia poczucie własnej wartości i samoakceptacji. Kształtuje zdyscyplinowanie, wspomaga umiejętności dokonywania wyborów i dążenia do założonego celu.

A przy tym rozwój w sferze społecznej odbywa się przez poznawanie nowych miejsc i środowisk, co przekłada się

W Polsce żeglarstwo i kajakarstwo, zaliczane do turystyki kwalifikowanej, spełniającej ostre kryteria szkoleniowe, osoby niepełnosprawne uprawiają od wielu lat. W zależności od warunków pogodowych, akwenu oraz formy uprawianego żeglarstwa, zaliczane jest do turystyki ekstremalnej. Mimo to, żeglarstwo jest bardzo pożądaną formą wypoczynku również dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami, a różnorodność sprzętu daje możliwość uczestniczenia w rejsach nawet najmłodszym „wodniakom”. Żeglarstwo osób niepełnosprawnych, zwłaszcza z dysfunkcją narządów ruchu, wymaga dostosowania do ich potrzeb nie tylko łodzi. Również nabrzeża kei są przebudowywane, dzięki czemu żeglarz na wózku bez przeszkód przemieszcza się z lądu na łódź.

Przeszkolona kadra instruktorska czuwa nad bezpieczeństwem załogi wyruszającej np. w wielodniowy rejs jachtem kabinowym, dzięki czemu nie ma potrzeby częstego wychodzenia na ląd. Nie ogranicza to jednak kontaktu z załogami innych jachtów lub spotkań towarzyskich w portach i na bindugach.

Nie może więc dziwić, że takie walory rehabilitacyjne warte są poniesionych nakładów.

w innej, atrakcyjnej formie wypoczynku. Uwzględnić trzeba też było fakt, że zajęcia adresowane są do dzieciaków, młodzieży – bo wolą, gdy tak się o nich mówi, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym. Kilkoro jest z dysfunkcją ruchową – na wózkach.

Ze względu na swoją sytuację rozwojową, większość spośród nich skazana jest na pobyt w macierzystej placówce, zarówno w czasie nauki jak i wypoczynku. To niekorzystny układ, zwłaszcza dla wypoczynku, wakacji, które nie powinny kojarzyć się z miejscem pracy i nauki.





na bardziej samodzielny tryb życia i możliwości pełnienia „nowych ról”. Były więc wycieczki, m.in. do Elku na pływalnię, do Augustowa na rejs statkiem po jeziorach, na przejażdżkę bryczką zaprzęzoną w konie...
 - Hipoterapię i sporty wodne, czyli żagle, kajaki, rowery wodne mieliśmy do obiadu – wyliczają organizatorki wodniackiego obozu.

- Po południu był czas na plażowanie, gry, zabawy i wycieczki oraz na hydroterapię. Po kolacji zaś kończyliśmy dzień albo ogniskiem, albo dyskoteką z harcami na parkiecie. Naturalną kłamrę każdego dnia stanowiły poranne i wieczorne czynności samoobsługowe; trzeba było osobiście przygotować ubranie, spakować podręczny plecak – inaczej na zapowiedzianą wycieczkę, a inaczej na plażę czy na rejs żaglówką. I nie zapomnieć o czapce, bo słońce mocno świeciło nad Jeziorem Rajgrodzkim prawie codziennie – jak to w lecie czasem bywa, a nam udało się chyba również zaprogramować piękną pogodę na całe dwa tygodnie.

Lucyna Szepiel





Arcus - łacińska nazwa tęczy, która jest międzynarodowym znakiem spółdzielczości, dla wielu niepełnosprawnych uczestników obozów żeglarskich w Rajgrodzie stała się symbolem - kluczem otwierającym wspaniałą i wreszcie dostępną - krainę przygody.

Yyacht Club „Arcus” powstał w Łomży w 1984 roku przy Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Oprócz pracy społeczno-wychowawczej z młodzieżą, również zagrożoną patologią, w programie „Arcusa” znalazły się zadania mające na celu rehabilitację psychiczną i fizyczną osób niepełnosprawnych. A w związku z tym w działalność „Arcusa” wpisano współpracę z placówkami i organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych.



Od tego też czasu co roku odbywają się w Yacht Clubie Ogólnopolskie Turystyczne Regaty Żeglarskie o Błękitną Wstęgę Pokoju Jeziora Rajgrodzkiego. W 1995 roku rozegrano je po raz pierwszy w obsadzie międzynarodowej. W kalendarzu imprez żeglarskich stałe miejsce mają Regaty Rozpoczęcia i Zakończenia Sezonu „ZSEP-em pod Żaglami” oraz „Pożegnanie wakacji”. Przynajmniej zaś „Arcus” od początku organizował obozy szkoleniowe, podczas których młodzież zdobywała uprawnienia żeglarskie w systemie: teoria zimą, zajęcia praktyczne latem podczas obozów żeglarskich na Jeziorze Rajgrodzkim. Były też, na zasadzie wymiany, obozy wodniaków łomżyńskich nad morzem i udział w Międzynarodowej Szkole pod Żaglami, i obozy żeglarskie młodzieży z Gdyni w Rajgrodzie. W sumie dla ponad tysiąca osób była to niepowtarzalna możliwość uzyskania uprawnień żeglarskich różnych stopni.



Wgrudniu 1996 roku kroniki Yacht Clubu „Arcus” odnotowały zorganizowanie teoretycznego kursu regatowego dla kadry żeglarzy niepełnosprawnych. Latem następnego roku odbyły się w Rajgrodzie III Mistrzostwa Polski Żeglarzy Niepełnosprawnych. Kolejny wpis z września 1997r. upamiętnił prace remontowe i rozbudowę nad Jeziorem Rajgrodzkim pomostu o długości 400 m z przebudową budynku po dawnym przedszkolu, uwzględniającą potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Zaplanowano podjazdy, windy, specjalne pochylnie.

Itak oto powstał pierwszy w kraju, integracyjny ośrodek przygotowań olimpijskich żeglarzy niepełnosprawnych. Obecnie Yacht Club „Arcus” jest stowarzyszeniem, zaś od czterech lat ma status Organizacji Pożytku Publicznego.

*Autor: Lucyna Szepiel
Foto: J. Jurgiel*