

PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI



Projekt pt: PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI

Cel projektu:

Aktywizacja osób niepełnosprawnych poprzez sport, jakim jest nurkowanie. Nabycie przez uczestników programu wiedzy i doświadczenia, jak bezpiecznie poruszać się nad wodą oraz w wodzie, jak zabezpieczyć się przed urazami oraz jak chronić przed uszkodzeniem wózek inwalidzki i inny sprzęt rehabilitacyjno-ortopedyczny. Program ma również na celu zachęcić do nauki z wykorzystaniem Internetu

Typ projektu: Treningi sportowe realizowane w sposób ciągły lub cykliczny

Zakres projektu: Ponadregionalny

Formy wsparcia:

Zajęcia teoretyczne

Zajęcia praktyczne na basenie

Zajęcia praktyczne nad Jeziorem Powidzkim

Krótką charakterystyka projektu:

Celem projektu jest aktywizacja osób niepełnosprawnych ruchowo poprzez zajęcia z nurkowania, które stanowią pozytywną motywację do wyjścia z domu i pokonywania barier społeczno-architektonicznych. Dzięki cyklicznym spotkaniom osoby niepełnosprawne uczą się dobrego planowania i organizacji, zdobywają umiejętność pracy w grupie i budowania przyjacielskich relacji, nabywają pewności siebie i uczą się samodzielności. Podczas poszczególnych zajęć zdobywają wiedzę, w jaki sposób łatwo i czytelnie komunikować własne potrzeby, dbać o swoje bezpieczeństwo i współpracować z innymi, a przy okazji zajęć prowadzonych na różnych akwenach mogą poznać nowe miejsca oraz sprawdzić się w różnych sytuacjach. Najpiękniejszym natomiast doświadczeniem jakie niesie ze sobą nauka nurkowania jest poczucie swobody i nieważkości w wodzie, które sprawia, że można spojrzeć na życie z zupełnie innej perspektywy. Dzięki zajęciom w wodzie osoby niepełnosprawne mogą ćwiczyć partie mięśni nieaktywne na powierzchni, uczą się w jaki sposób kontrolować swoje ciało, oddech, a przede wszystkim podnoszą swoją sprawność fizyczną. Taka forma aktywności pozwala zatem na kompleksowy rozwój umiejętności niezbędnych do sprawnego funkcjonowania.

Harmonogram realizacji projektu:

Rok	2015						
	2	3	4	5	6	7	
Miesiąc							
Nazwa zadania							
Prowadzenie zajęć teoretycznych oraz nauka przez Internet	X	x	x	x			
Prowadzenie zajęć praktycznych na basenie Chwiałka w Poznaniu	X	x	x	x			
Prowadzenie zajęć praktycznych nad Jeziorem Powidzkim					x	x	

Program finansowany ze środków PFRON

PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI



Projekt przewiduje tworzenie Indywidualnych Planów Działania (IPD) dla każdej osoby niepełnosprawnej, będącej beneficjentem projektu

Zapisy:

Projekt skierowany jest w szczególności do osób niepełnosprawnych ruchowo (po wypadkach oraz z różnego rodzaju schorzeniami). Beneficjenci, to głównie osoby z województw: wielkopolskiego, dolnośląskiego, zachodniopomorskiego lub lubuskiego, kujawsko-pomorskiego, małopolskiego i mazowieckiego, zarówno kobiety jak i mężczyźni, od 18 roku życia. Razem 20 osób.

Beneficjentami ostatecznymi projektu mogą być osoby niepełnosprawne, które przedstawią (najpóźniej w dniu przystąpienia do projektu) aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub aktualne orzeczenie równoważne (orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub orzeczenie o zaliczeniu do jednej z grup inwalidów).

Uczestnicy projektu rekrutowani będą spośród osób niepełnosprawnych bezpośrednio zgłaszających się do Fundacji Balian Sport.

Kontakt:

Piotr Urbański, tel: 606111883, piotr@balian.pl

Beata Janicka, tel: 693 835 356, biuro@nautica.poznan.pl

Decyduje kolejność zgłoszeń oraz spełnienie wymogu udziału w programie beneficjentów z różnych województw

Opis form wsparcia:

Zajęcie teoretyczne:

Zajęcia nr 1. Spotkanie integracyjne i przedstawienie uczestników projektu, instruktorów, opiekunów i wolontariuszy, objaśnienie systemu nauki

Zajęcia nr2. Przedstawienie i omówienie zasad bezpiecznego korzystania z basenu oraz metod zabezpieczania ciała i sprzętu medycznego przed uszkodzeniem

Zajęcie nr 3. Przypomnienie sposobów bezpiecznego wejścia i wyjścia z wody, autoratownictwo

Zajęcia nr 4. Zapoznanie z podstawowym sprzętem do nurkowania (maska, rurka, płetwy)

Zajęcia nr 5. Sposoby opróżniania rurki i maski z wody.

Zajęcia nr 6. Zasady bezpieczeństwa podczas nurkowania oraz sprawna komunikacja, sposoby zanurzania się pod wodę w sprzęcie podstawowym

Zajęcia nr 7. Aspekty medyczne nurkowania osób z niepełnosprawnościami

Zajęcia nr 8. Zapoznanie ze sprzętem typu skafander, kamizelka R-W, pas balastowy używanym podczas nurkowania

Zajęcia nr 9. Zapoznanie ze sprzętem ciężkim używanym podczas nurkowania, demonstracja montażu oraz sprawdzeni sprzętu

Zajęcia nr 10. Fizyka nurkowania

Zajęcia nr 11. Medycyna nurkowa, choroby i urazy nurkowe

Zajęcia nr 12. Tabele nurkowe, zasady bezpiecznego nurkowania

Zajęcia nr 13. Zapoznanie z miejscem nurkowym, środowisko wodne

Zajęcia nr 14. Ratownictwo nurkowe, postępowanie przy wypadkach

Zajęcia nr 15. Ratownictwo powierzchniowe, postępowanie przy wypadkach

Program finansowany ze środków PFRON

PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI



Zajęcia nr 16. Historia nurkowania

Zajęcia nr 17. Sprawdzenie wiedzy w formie quizu.

Zajęcia na basenie:

Zajęcia nr 1. Zaznajomienie z pływalnią oraz nauka zasad bezpiecznego poruszania się na terenie basenu

Zajęcia nr 2. Nauka bezpiecznego korzystania z basenu oraz ochrony ciała i sprzętu medycznego przed uszkodzeniami. Nauka sposobów

wejścia i wyjścia z wody oraz sprawdzenie zachowania uczestników szkolenia w wodzie + sprawdzenie umiejętności pływackich

Zajęcia nr 3. Przypomnienie bezpiecznych sposobów wejścia i wyjścia z wody oraz wykonanie prostych ćwiczeń na powierzchni wody

Zajęcia nr 4. Przygotowanie podstawowego sprzętu do nurkowania, wejście i wyjście z wody, ćwiczenia w sprzęcie podstawowym na powierzchni wody, płynięcie w sprzęcie podstawowym po powierzchni wody z kontrolą kierunku.

Zajęcia nr 5. Przygotowanie podstawowego sprzętu do nurkowania, wejście i wyjście z wody, ćwiczenia opróżniania rurki i maski z wody na powierzchni, płynięcie w sprzęcie podstawowym po powierzchni wody z kontrolą kierunku.

Zajęcia nr 6. Przygotowanie podstawowego sprzętu do nurkowania, wejście i wyjście z wody, ćwiczenia opróżniania rurki i maski z wody na powierzchni, ćwiczenie znaków nurkowych oraz sposobów zanurzania się

Zajęcia nr 7. Przygotowanie podstawowego sprzętu do nurkowania, wejście i wyjście z wody, ćwiczenia opróżniania rurki i maski z wody na powierzchni, ćwiczenie znaków nurkowych oraz sposobów zanurzania się, ćwiczenie sposobu wyrównywania ciśnienia w uszach

Zajęcia nr 8. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, wejście i wyjście z wody, zajęcia na powierzchni z maską, rurką, (płetwami), kamizelką oraz pasem balastowym, ćwiczenie napełniania kamizelki ustnie, ćwiczenie utrzymywania się na powierzchni wody w kamizelce, ćwiczenie znaków nurkowych oraz sposobu wyrównywania ciśnienia w uszach.

Zajęcia nr 9. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, ćwiczenie montażu sprzętu, kontrola sprawności sprzętu, sposoby zakładania sprzętu, bezpieczne wejście i wyjście z wody, napełnienie kamizelki dwoma metodami, oddychanie z automatu, zamiana rurki na automat, kontrola pływalności, ćwiczenie sprawnej komunikacji oraz sposobu wyrównywania ciśnienia w uszach, zanurzenie się nogami w dół z kontrolą pływalności, oddychanie z automatu pod wodą

Zajęcia nr 10. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, ćwiczenie montażu sprzętu, sposoby zakładania sprzętu, bezpieczne wejście i wyjście z wody, zanurzenie się nogami w dół z kontrolą pływalności, oddychanie z automatu pod wodą, przedmuchiwanie automatu pod wodą, odnalezienie automatu, oddychanie ze wzbudzonego automatu, przedmuchiwanie maski z wody, płynięcie pod wodą wraz z kontrolą kierunku

Zajęcia nr 11. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, bezpieczne wejście i wyjście z wody, zanurzenie się nogami w dół z kontrolą pływalności, oddychanie z automatu pod wodą, oddychanie z octopusa, przedmuchiwanie maski z wody, zdjęcie i założenie maski pod wodą, płynięcie pod wodą z kontrolą kierunku, ćwiczenie pływalności – pivot, symulacja wynurzenia awaryjnego z kontrolą oddechu i stabilizacją na powierzchni

Zajęcia nr 12. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, bezpieczne wejście i wyjście z wody, zanurzenie się nogami w dół z kontrolą pływalności, oddychanie z automatu pod wodą, płynięcie pod wodą z kontrolą kierunku, ćwiczenie pływalności – pivot oralny, oddychanie z octopusa wraz z

Program finansowany ze środków PFRON

PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI



płynięciem raz jako dawca, raz jako biorca, oddychanie w miejscu z jednego źródła powietrza
Zajęcia nr 13. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, bezpieczne wejście i wyjście z wody, ćwiczenie pływalności – hoover, oddychanie z jednego źródła powietrza wraz z płynięciem raz jako dawca, symulacja sytuacji awaryjnej - wynurzenie się na powierzchnie oddychając z alternatywnego źródła powietrza raz jako dawca raz jako biorca, wynurzenie się na powierzchnie oddychając z jednego źródła powietrza raz jako dawca raz jako biorca

Zajęcia nr 14. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, bezpieczne wejście i wyjście z wody, symulacja sytuacji awaryjnej – ratownictwo na kamizelkach R-W.

Zajęcia nr 15. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, bezpieczne wejście i wyjście z wody, sposoby holowania na powierzchni, sposoby udzielania pierwszej pomocy

Zajęcia nr 16. Przygotowanie sprzętu do nurkowania, bezpieczne wejście i wyjście z wody, kontrola pływalności, kontrola oddechu pod wodą, kontrola czasu i głębokości nurkowania, ściągnięcie i założenie sprzętu pod wodą

Zajęcia nr 17. Nurkowanie partnerskie

Zajęcia nad Jeziorem Powidzkim

Zajęcia prowadzone na wodach otwartych według Indywidualnych Programów Działania zgodnie z programem szkolenia.

Celem powyższych form wsparcia jest:

Aktywizacja osób niepełnosprawnych ruchowo z różnych województw. Bezpieczne uczestnictwo w zajęciach z nurkowania. Nabycie przez uczestników programu wiedzy i doświadczenia, w jaki sposób bezpiecznie poruszać się nad wodą oraz w wodzie, jak zabezpieczać się przed urazami oraz jak chronić przed uszkodzeniem wózek inwalidzki i inny sprzęt rehabilitacyjno-ortopedyczny. Poprzez zajęcia w wodzie osoby niepełnosprawne ruchowo mogą zaktywizować grupy mięśni, które nie pracują na powierzchni, poprawiają swoje krążenie oraz zwiększają wydolność fizyczną organizmu, ponadto podczas każdego szkolenia w wodzie następuje rozluźnienie wielu mięśni, co przyczynia się do ogólnej poprawy kondycji psycho-fizycznej uczestników zajęć. Podczas szkolenia kursanci zdobędą wiedzę w jaki sposób bezpiecznie przebywać w wodzie, dzięki czemu po skończonym szkoleniu mogą samodzielnie lub pod opieką rozluźniać ciało w wodzie wykorzystując poznane techniki. Kolejnym ważnym aspektem programu jest przezwyciężenie strachu przed wyjściem z domu i odwiedzaniem nowych, nieznanymi miejsc. Dzięki zajęciom prowadzonym na różnych akwenach uczestnicy projektu zdobywają doświadczenie w pokonywaniu odległości, uczą się systematyczności, samodzielności oraz pokonywania różnych przeszkód architektonicznych. Podczas szkolenia niezwykle ważna jest również umiejętność sprawnej komunikacji, dotyczy to zarówno aspektów zdrowotnych, na które należy zwrócić uwagę i o których trzeba poinformować swojego partnera nurkowego, ale także systemu komunikacji podwodnej. Tylko w ten sposób możemy zapewnić bezpieczeństwo podczas nurkowania sobie oraz osobom, z którymi nurkujemy. Program obejmując zajęcia poprawnej komunikacji daje ich uczestnikom wiedzę w jaki sposób mówić o sobie, uczy pytać i odpowiadać, dzięki czemu ułatwia nawiązywanie kontaktów z różnymi osobami i pomaga przełamać strach przed poznawaniem nowych ludzi i działaniem z nimi w grupie. Nauka przez Internet oraz udział w tworzeniu fanpage'u programu przyczyni się z kolei do rozwoju i udoskonalania umiejętności obsługi komputera uczestników programu, pozwoli poznać nowe osoby oraz będzie, mamy nadzieję, zachętą do korzystania z kolejnych nowoczesnych form kształcenia.

Program finansowany ze środków PFRON

PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI



Metodą oceny rezultatów oraz oceny efektów projektu będą pozytywnie rozwiązane przez beneficjentów quizy oraz opisowa ocena specjalistów prowadzących zajęcia w postaci Indywidualnych Planów Działania dla każdego beneficjenta ostatecznego projektu.

Kwalifikacje prowadzących zajęcia

Instruktor nurkowania: Krzysztof Janicki: instruktor federacji nurkowej KDP/CMAS M3, instruktor nurkowania federacji nurkowej PADI MSDT, instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej EFR, instruktor międzynarodowego stowarzyszenia nurków niepełnosprawnych HSA

Divemaster nurkowania, Beata Janicka: divemaster nurkowania PADI i międzynarodowego stowarzyszenia nurków niepełnosprawnych HSA – przewodnik, opiekun i ratownik tlenowy
Sebastian Górniak, absolwent AWF, doświadczony nurek ze stopniem HSA3 poruszający się na wózku inwalidzkim

Divemaster nurkowania, Paweł Czaiński: divemaster nurkowania PADI, doświadczony opiekun, przewodnik ratownik nurkowy

Wolontariusze z Klubu Nurkowego Nautica Poznań - divemasterzy i nurkowie ratownicy

Organizator:

Fundacja Balian Sport
64 - 412 Chrzypsko Wielkie
ul. Sierakowska 13
tel./ fax. +48 61 2951044
e-mail: biuro@baliansport.pl
<http://www.baliansport.pl/>

Opiekun projektu:

Beata Janicka, tel: 693 835 356
biuro@nautica.poznan.pl

Administrator projektu:

Piotr Urbański, tel: 606111883, piotr@balian.pl

Wolontariat:

Klub Nurkowy Nautica Poznań
61-246 Poznań
ul. J. Piłsudskiego 100
www.klub.nautica.poznan.pl



www.facebook.com/przezsportdosamodzielnosci

Program finansowany ze środków PFRON

PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI



PRZEZ SPORT DO SAMODZIELNOŚCI

Program skierowany do osób niepełnosprawnych ruchowo z różnych województw

szkolenie obejmuje:

- zajęcia teoretyczne z profesjonalistami oraz samodzielną naukę przez Internet
- zajęcia praktyczne na basenie
- zajęcia praktyczne nad Jeziorem Powidzkim

zgłoszenia prosimy kierować na adres:
biuro@nautica.poznan.pl lub piotr@balian.pl

do udziału w programie potrzebne jest orzeczenie o niepełnosprawności

