

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 Ełku 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.

Yacht 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.



W grudniu 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, windę, 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