

# na zdravje

## Za invalidne šolarje je potapljanje terapevtsko

Prejšnji četrtek so v Zdravilišču Laško predstavili pilotni projekt Terapevtsko potapljanje za šolarje z invalidnostjo

**O**tem, kako blagodejna je voda za invalide, smo že večkrat pisali. Večina pomisli na razgibavanje, a voda (bodisi sladka bodisi slana) ponuja še druge možnosti, recimo potapljanje. Prav ste prebrali, tudi invalidi se lahko potapljajo, seveda ob skrbni pripravi in strokovnem vodstvu. Slovenci imamo celo invalidnega inštruktorja potapljanja – pred šestimi leti je paraplegik **Damjan Pekar** postal prvi inštruktor potapljanja s poškodbo hrbtenjače v zgodovini najstarejše in največje svetovne potaplaške zveze Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS). Izšolali so ga strokovnjaki Mednarodne zveze društev IAHD Adriatic, vodilne svetovne potaplaške organizacije, ki skrbi za potapljanje invalidov. Eden od ustanoviteljev te zveze je tudi Plavalni klub Slovenske Konjice, ki je kar najbolj zaslužen za Pekarjev uspeh in pridobitev licence CMAS M1. Šolanje, ki je bilo zanj trdo delo in je trajalo več kot deset let, je odprlo vrata v svet potapljanja vsem gibalno oviranim invalidom. Člani IAHD Adriatic so tudi sicer nadvse dejavni. Prejšnji četrtek so v terapevtskem bazenu starega zdravilišča v Laškem z invalidnimi učenci predstavili

metodo IDA, ki spada med nova orodja v moderni hidroterapiji. To je orodje, s katerim lahko invalidi vseh vrst naredijo prve korake v okolju brez gravitacije in izkoristijo vse učinke,

6–22 let so stari šolarji z invalidnostjo, ki so v Laškem dokazali, da zmorejo marsikaj, tudi potapljati se.

**Aleš Povše deli zrak z bodočimi potapljači.**



ki jih ponuja voda, je razložila vodja projekta **Alenka Fidler**. Otroci so pogumno pokukali pod vodno gladino, pri čemer so uporabljali prav takšne pripomočke kot pravi potapljači. Poleg tega jim je zdravilišče omogočilo organizirano vadbo na najmodernejšem vodnem fitnesu v Sloveniji.

**Invalidi zmorejo** Cilj pilotnega projekta je omogočiti šolarjem osnovnih šol s prilagojenim izobraževalnim programom z nižjim izobrazbenim standardom in šolarjem posebnega programa vzgoje in izobraževanja, da do konca šolanja postanejo pravi potapljači in si pridobijo mednarodno kvalifikacijo Svetovne potaplaške organizacije CMAS, je povedala Alenka Fidler. Temu pilotnemu projektu se je kot prva v Sloveniji pridružila OŠ Pod goro Slovenske Konjice oziroma njena podružnična šola V parku s svojimi 19 varovanci, starimi od šest do 22 let. »Vodstvo šole je športnemu pedagogu **Branetu Vodopivcu** in defektologinji **Maji Knez** omogočilo šolanje v programu terapevtskega potapljanja. To je prvi korak k uresničitvi dolgoročnega projekta, ki bo z izobraževanjem lastnega kadra omogočil tovrstno dejavnost že

v okviru kurikula, v začetku samo v PŠ V parku, pozneje pa tudi v drugih šolah, ki bodo pristopile k projektu.« Projekt so podprli Lions klub Slovenske Konjice, Zdravilišče Laško in Gimnazija Slovenske Konjice. »Zelo smo zadovoljni s sodelovanjem gimnazijcev, saj bomo tako zmanjšali stigmatizacijo invalidov. Ti zmorejo zelo veliko, le pravo spodbudo in vodstvo morajo imeti, zato jih ne smemo pomilovati. Gimnazijci bodo prostovoljno pomagali tudi v bazenu, seveda jih bomo naučili, kako. Samostojno ne bodo mogli delati, bodo pa lahko v paru z inštruktorjem.« So-

### Ingver proti prehladu

Ingver, zvezdnik azijske kuhinje, se je udomačil tudi pri nas. Zlasti koristen je v hladnih dnevih, saj učinkovito spodbuja cirkulacijo ter pomaga proti prehladu in kašlju, deluje protivnetno, pomirja in čisti. Uravnoteža prebavo, blaži slabost ter tudi bolečine, izjemno uporaben je proti migreni pa tudi proti menstrualnim bolečinam.



**Vodni fitnes ob pomoči gimnazijcev**

### Že 15 let

Invalidi se v Sloveniji organizirano potapljajo od leta 2002. Takrat je šest članov Zveze paraplegikov Slovenije s poškodbo hrbtenjače začelo tečaj potapljanja. Aktivnosti je izvajal Plavalni klub Slovenske Konjice, ki je leta 2005 s kolegi iz Hrvaške ter Bosne in Hercegovine ustanovil Mednarodno zvezo društev IAHD Adriatic. Ta je danes vodilna svetovna potaplaška organizacija, ki skrbi za potapljanje invalidov v širši jadranski regiji. Njen najaktivnejši in edini član v Sloveniji je Plavalni klub Slovenske Konjice. CMAS je letos ustanovila komisijo za potapljanje invalidov, v kateri aktivno sodelujemo tudi Slovenci.



**Metoda IDA – osnovni položaj**

govornica upa, da bo projekt prerasel v trajno dejavnost, saj je potapljanje za otroke z invalidnostjo terapevtsko in vsestransko koristno. Da pri tem tudi nadvse uživajo, je verjetno odveč poudarjati. **Natalija Mljač**

**Prvi koraki pod vodo**

