

Timberland

**IPL** Lider Budki Suffera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację

**SPORTOWYŻA** / Dziennik Zachodni / Sport / Pływać (prawie) każdy może ...

# Pływać (prawie) każdy może

Akcja specjalna Sport Bez Barrier 16 grudnia 2022, 12:13



AD Children of Heroes

**Children in Ukraine can't survive this crisis alone**

REKLAMA



**Kiedys była to tylko jedna z form rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, a teraz mówimy o jednej z najbardziej popularnych dyscyplin sportu w tej grupie społecznej. Mowa o pływaniu.**

Pływanie jest bardzo popularne wśród osób z niepełnosprawnościami i dotyczy to w praktyce każdego kraju, pod każdą szerokością geograficzną. Dla wielu z nich pływanie jest zajęciem czysto rehabilitacyjnym, ale także rekreacyjnym, zaś inni uprawiają pływanie na poziomie profesjonalnym. Popularność pływania wynika z tego, że woda jest niejako przystosowana do potrzeb OzN, co związane jest głównie z jej siłą wyporu, która zgodnie z prawem Archimedesesa ma wartość równą ciężarowi wody wypartej przez ciało pływaka. Oznacza to, że ciało człowieka w wodzie staje się „lżejsze”, więc nawet osoba słabo umięśniona – a tak często jest w przypadku OzN- może dość sprawnie poruszać się w wodzie.

Lekarze szybko zauważyli, że przebywanie w wodzie bardzo pomaga w rehabilitacji niepełnosprawnych, gdyż wpływa to bardzo pozytywnie na mięśnie i wiele organów wewnętrznych. Pływanie poprawia pracę układu oddechowego i układu krążenia, pozytywnie też wpływa na trawienie, może też mieć walory kojące, uspokajające dla osób z zaburzeniami neurologicznymi.

– Zdecydowana większość osób z niepełnosprawnościami może chodzić na basen, gdyż niewiele jest schorzeń, które uniemożliwiają kontakt z wodą. Pływać mogą więc osoby z dysfunkcjami narządów ruchu, wzroku, słuchu czy niepełnosprawni intelektualnie. Każda pływacka konkurencja jest bowiem podzielona na różne kategorie w zależności właśnie od tych schorzeń i stopnia niepełnosprawności – stwierdza prof. Janusz Kocki, przewodniczący Rady Naukowej Fundacji Neuron+. Fundacja zorganizowała kampanię społeczną Sport Bez Barrier, która propaguje aktywność sportową wśród osób niepełnosprawnych, a jednocześnie ma pokazywać innym grupom społecznym, że OzN mogą być tak samo aktywne w sporcie, jak zdrowi ludzie. Pływanie to zaś jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych wśród niepełnosprawnych.

Warto dodać, że pływanie stało się w Polsce dyscypliną sportową, a nie tylko sposobem rehabilitacji OzN

**NAJNOWSZE**

- Tak mieszkają i żyją na co dzień w Ustroniu Piotr Żyła i Marcelina Ziętek [zdjęcia]
- Świątek i Hurkacz dali nam spokojny awans do półfinału United Cup
- Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczeła śledztwo
- Znakomite parodie - Stanowski, Borek, Boniek. Jak on to robi?
- TOP 10 ćwiczeń na płaski brzuch – ćwicw w domu, plenerze lub klubie fitness
- Najdrożsi I-ligowcy z woj. śląskiego. W TOP 11 dominują piłkarze



Tabela 1. ligi				GOL24
Lp.	Drużyna	M.	Pkt.	Bramki
1	ŁKS Łódź	18	37	32-17
2	Puszcza Niepolomice	18	34	30-21
3	Ruch Chorzów	18	32	25-18
4	Chrobry Głogów	18	31	32-26
5	Bruk-Bet Termalica Nieciecza	18	29	29-22
6	Arka Gdynia	18	28	31-25
7	GKS Katowice	18	27	21-18
8	Podbeskidzie Bielsko-Biała	18	27	26-25
9	Stal Rzeszów	18	26	32-26
10	Wisła Kraków	18	24	24-22
11	GKS Tychy	18	23	32-30
12	Zagłębie Sosnowiec	18	22	22-25
13	Górnik Łęczna	18	19	27-27
14	Resovia	18	17	20-30
15	Chojniczanka Chojnice	18	15	20-30
16	Odra Opole	18	15	23-35
17	Skra Częstochowa	18	15	10-27
18	Sandecja Nowy Sącz	18	14	15-27

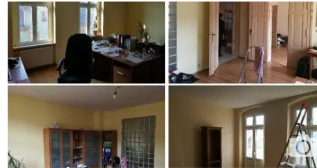
## WYBRANE DLA CIEBIE



**Horoskop dzienny na środę 4 stycznia 2023. Zobacz horoskop zodiakalny wróżki Estery**



**Kierowco, uważaj! Tutaj w Śląskiem kamery rejestrują wjazd na czerwonym świetle**



**Styczeniowe licytacje domów i mieszkań na Śląsku. Ceny od 32 tys. zł. Zobaczcie**



**Z krajobrazu Rybnika znika przepiękna, secesyjna kamienica. Od lat była ruiną**



**Nowy horoskop na rok 2023 dla każdego znaku zodiaku. Co nas czeka w tym roku?**

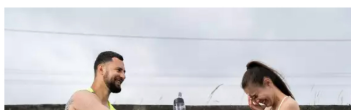


**Paznokcie 2023: Wiemy co będzie modne! TOP Wzory na paznokcie. Subtelność błysk**

REKLAMA

REKLAMA

## POWIĄZANE



### Gadżety dla sportowców - które najlepsze?

Gadżety dla sportowców to praktyczne akcesoria, które przydają się podczas różnego rodzaju treningu. Większość osób nie wyobraża sobie bez nich aktywności...

4 stycznia 2023, 12:47



ćwiczenia obniżka moda sportowa okazje sport i rekreacja



### Dwóch mężczyzn znęcających się nad bliskimi zatrzymanych w Rudzie Śląskiej

W ostatnich dniach policja w Rudzie Śląskiej otrzymała zgłoszenia o dwóch, niezależnych od siebie, przypadkach przemocy domowej. Młodzi mężczyźni znęcali się...

4 stycznia 2023, 10:32

ruda śląska policja przemoc domowa przemoc w rodzinie wypadek śląsk



### Który strój kąpielowy jednocześnie wybrać?

Jaki strój kąpielowy jednocześnie wybrać? Jeśli zadajesz sobie to pytanie to mamy dla Ciebie pomocną odpowiedź! Przygotowaliśmy praktyczny przegląd modnych i...

4 stycznia 2023, 7:30

trendy ubrania moda damska okazje



### Świetna zabawa na Świętokrzyskim Turnieju Szkół o Puchar ks. Ignacego Skorupki

Uczniowie szkół z województw świętokrzyskiego i łódzkiego rywalizowali w grudniu w „Świętokrzyskim Turnieju Szkół o Puchar ks. Ignacego Skorupki”. Niezwykle...

31 grudnia 2022, 15:08

świętokrzyski turniej szkół wczoraj dzisiaj jutro



### Kapitałny rok polskich kajaków. "Chcemy pisać kolejne rozdziały tej historii"

Kończący się 2022 rok był niezwykle udany dla polskiego kajakarstwa. – W kolejnych latach zamierzamy dopisać kolejne piękne rozdziały – nie ukrywa Grzegorz...

30 grudnia 2022, 1:47

kajakarstwo polski związek kajakowy



### Kolorowa dieta - żółty poprawia nastrój, zielony odpręża

O tym, dlaczego warto sięgać po kolorowe jedzenie opowiada Emilia Raszyńska-Czerkawska, coach zdrowia i żywienia, ekspert marki Bakalland

27 grudnia 2022, 11:16

dieta dieta porady jedzenie zdrowe życie

Powrót do góry

Tematy na czasie Kosmiczny skok Kultura

#### Aktualności

Wiadomości  
Wypadki  
Sport Katowice

#### Wiadomości lokalne

Wiadomości Katowice  
Wiadomości Bytom  
Wiadomości Gliwice

#### Ogłoszenia

Samochody Katowice  
Domy Katowice  
Mieszkania Katowice

#### Serwisy regionalne

Dziennik Bałtycki  
Dziennik Łódzki  
Dziennik Polski

#### Serwisy partnerskie

Portal i.pl  
Ogłoszenia  
Program TV



Aplikacja iOS  
Aplikacja Android  
Newsletter

Strefa Biznesu Katowice  
Strefa Agro Katowice  
Dziennik Zachodni Plus

Wiadomości Dąbrowa Górnicza  
Wiadomości Tychy

Echo Dnia  
Express Bydgoski  
Express Ilustrowany  
[Pokaż więcej](#)

Sport  
Piłka nożna  
Motoryzacja  
[Pokaż więcej](#)

RSS  
Prenumerata  
Klauzula PAP

gratka

TELEMAGAZYN

SPORTOWY24

GOL24

motofakty.pl

ona

strefaAGRO

Strefa Biznesu

POLSKA  
PRESS  
GRUPA

[O nas](#) [Marketing](#) [Dla prasy](#) [Prywatność](#) [Reklama](#) [Regulamin](#) [Mapa serwisu](#) [Kontakt](#)

Polska Press Sp. z o. o. informuje, że wszystkie treści ukazujące się w serwisie Dziennik Zachodni [podlegają ochronie](#).

Jesteś zainteresowany kupnem treści? [Dowiedz się więcej](#).

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

