



iPL | Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach

SPORTOWYŹA / Express Ilustrowany / Sport / Czekamy tylko na zimę

Czekamy tylko na zimę

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



REKLAMA
AD

Reklamy Google

Nie wyświetlaj tej reklamy

Dlaczego ta reklama? ▶



Wkrótce ruszy sezon sportów zimowych. Najpopularniejsze wśród Polaków jest od lat narciarstwo i dotyczy to również osób z niepełnosprawnościami, których coraz więcej pojawia się na trasach biegowych i stokach narciarskich.


Zima otwiera przed OzN nowe możliwości aktywności fizycznej, tym bardziej, że w Polsce przybywa miejsc do uprawiania różnych form narciarstwa, co więcej infrastruktura ta jest coraz lepiej przystosowana dla różnych kategorii osób niepełnosprawnych. Dlatego narciarstwem zajmuje się coraz więcej OzN.


Część z nich wybiera narciarstwo klasyczne, na trasach można spotkać np. osoby po amputacjach czy z porażeniem kończyn dolnych, które biegają w pozycji stojącej. Coraz częstszym widokiem jest też niepełnosprawny biegacz korzystający z urządzenia zwanego sledgami – to sanki z siedziskiem wpinanym na stałe na narty biegowe, co umożliwia uprawianie tego sportu np. osobom sparaliżowanym od pasa w dół, czy pozbawionym nóg. Swoimi osiągnięciami w biegach narciarskich chwalą się w mediach społecznościowych również osoby niewidome i niedowidzące, którym na trasach pomagają przewodnicy.


OzN, które są bardziej zaawansowane technicznie chętnie „przesiadają się” na narciarstwo alpejskie, zmagając się z trasami zjazdowymi i slalomowymi. W tym przypadku również mamy kilka odmian tego sportu w zależności od rodzaju niepełnosprawności.


- Możemy się tylko cieszyć z tego, że coraz więcej niepełnosprawnych osób uprawia narciarstwo. A jeszcze stosunkowo niedawno wydawać się mogło, że jest to dla nich niedostępny sport. Na pewno rozwojowi narciarstwa wśród OzN sprzyja dostępność sprzętu, czyli specjalnych nart, kijków. W niektórych szkołkach narciarskich czy ośrodkach rehabilitacyjnych mogą oni też korzystać z symulatorów, co pomaga im w nauce jazdy na nartach. Podobnie rzecz ma się z innymi zimowymi sportami – mówi prof. Janusz Kocki, przewodniczący Rady Naukowej Fundacji Neuron+. Fundacja prowadzi ogólnopolską kampanię społeczną Sport Bez Barrier, której celem jest


NAJNOWSZE


- 

Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczęła śledztwo
- 

Znakomite parodie - Stanowski, Borek, Boniek. Jak on to robi?
- 

TOP 10 ćwiczeń na płaski brzuch – ćwicź w domu, plenerze lub klubie fitness
- 

Najpiękniejsze żużlowe podprowadzające [dużo zdjęć]
- 

ŁKS. Piłkarze lidera pierwszej ligi zaczęli od zajęć w siłowni
- 

Polska przegrywa z Włochami 1:2 w australijskim United Cup. Hurkacz nie dał

propagowanie aktywności sportowej wśród niepełnosprawnych.

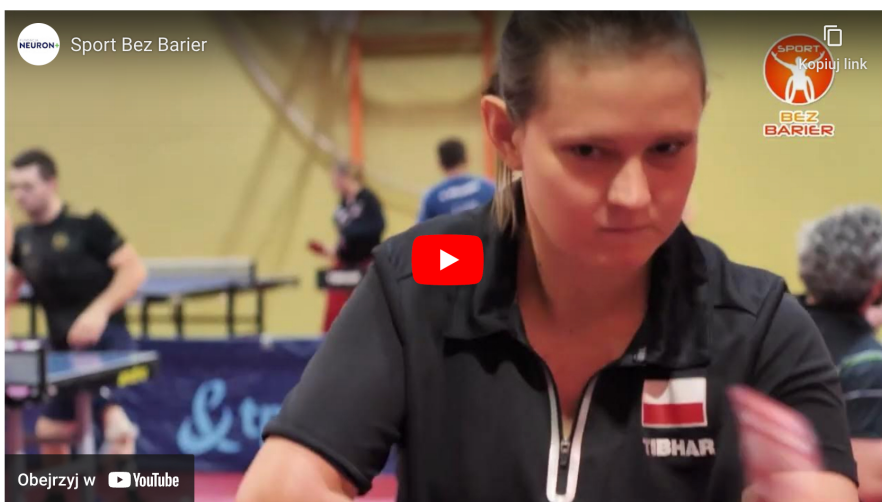
Coraz większą popularnością wśród OzN cieszy się biathlon, który tak jak w tradycyjnej odmianie, łączy bieg narciarski ze strzelaniem. Różnica jest tylko taka, że część zawodników z racji swojej niepełnosprawności oddaje strzały tylko w pozycji siedzącej, a ci którzy mogą – ze stojącej i leżącej. Umiejętności strzeleckie są więc tak samo cenne jak narciarskie.

Osoby zmagające się z różnymi niepełnosprawnościami uprawiają też łyżwiarstwo, a niezwykle widowiskowe i emocjonujące są choćby zawody w hokeju na sledgech – w tym przypadku są to sanki z łyżwami zamiast płóz. Ta dyscyplina jest uprawiana przez osoby z amputacją lub porażeniem przynajmniej jednej kończyny dolnej. Drużyny mogą być mieszane, a hokeiści korzystają z dwóch krótkich kijów, którymi wykonują podania i strzały oraz odpychają się od tafli lodowej, sterując kierunkiem jazdy. Jak w zwykłym hokeju, również w tej odmianie hokeiści walczą na lodowisku bark w bark, co tylko przydaje zawodom widowiskowości.

Ogólnopolska Kampania „Sport bez barier” realizowana jest przy wsparciu Fundacji Orlen, Fundacji BGK, Fundacji KGHM Polska Miedź, Totalizatora Sportowego, Fundacji PFR, Fundacji ARP.

Dofinansowano ze środków Budżetu Państwa w ramach realizacji zadania publicznego pn. „Sport bez Barier”

Dowiedz się więcej:



FACEBOOK

KONTAKT

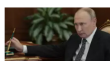


Dołącz do nas na Facebooku!

Publikujemy najciekawsze artykuły, wydarzenia i konkursy. Jesteśmy tam gdzie nasi czytelnicy!

Polub nas na Facebooku!

Dzieje się w Polsce i na świecie – czytaj na i.pl



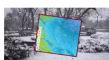
Ile dla Putina warte są rany lub śmierć na wojnie? Dyktator to wycenił



Spotkanie z Solidarną Polską ws. KPO. Minister ds. UE ujawnia szczegóły



Lider Budki Suflera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację



Nadciąga z północnego wschodu. Kolejny atak zimy w Polsce

© P

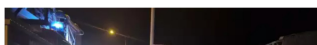
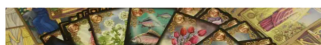
sport

sport bez barier

osoba niepełnosprawna



WYBRANE DLA CIEBIE



radny



Jak tym razem wypadną piłkarze Widzewa?

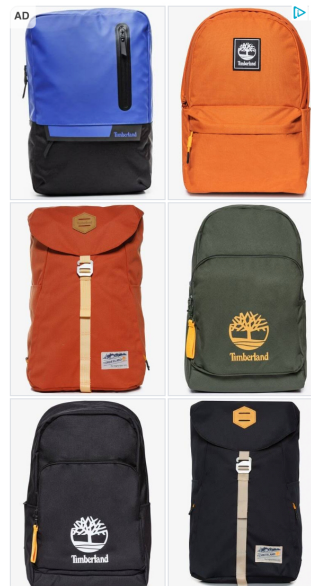


Ewa Swoboda i jej zgrabne wytatuowane ciało! ZDJĘCIA



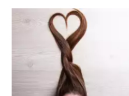
W Łodzi. Biegacze powitali nowy rok. Tym razem bez klasyfikacji najszybszych

AD



Darmowa dostawa od 300...
Timberland

POPULARNE



Jak określić porowatość włosów?



Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy

REKLAMA



Zmiany dla wędkarzy w 2023 roku! Jakie będą zmiany? ZOBACZ CENY



Wielki horoskop na nowy rok!



Pożar w kamienicy na Bałutach. To było zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem!



Top 10 najpopularniejszych imion dla dzieci w Łodzi. RANKING 2022



Śmiertelny pożar w Aleksandrowie Łódzkim. Zginął lokator



Pogoń za złodziejem w sklepie Aldi na Widzewie. Potłukła się... wódka

REKLAMA

POWIĄZANE



Sport: wygodna kurtka narciarska damska

Kurtka narciarska damska to jeden z ważniejszych elementów stroju na narty dla kobiety. Na co zwrócić uwagę przed zakupem odpowiedniej kurtki narciarskiej?...

4 stycznia 2023, 7:31

moda sportowa moda damska trendy okazje

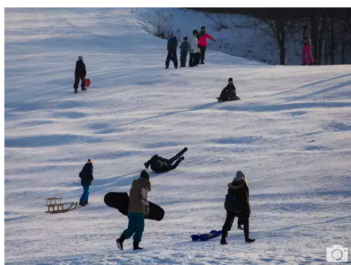


Bielizna termoaktywna, bez której nie warto zaczynać treningu

Wygodna bielizna termoaktywna to podstawa udanego treningu lub świetnej zabawy na świeżym powietrzu. Damska bielizna termoaktywna pozwala na większy zakres...

2 stycznia 2023, 7:30

trendy ubrania moda damska moda męska moda dziecięca moda sportowa
moda zima okazje

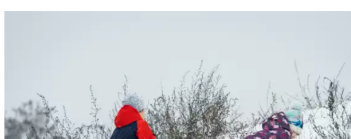


Wybierasz się na narty za granicę? W kryzysie jeszcze ważniejsza jest polisa OC

Mimo kryzysu, wielu rodaków wybiera się tradycyjnie na zimowy wypoczynek za granicę, zwłaszcza tam, gdzie można pojeździć na nartach lub poszaleć w inny sposób....

27 grudnia 2022, 6:44

narty urlop zima polisa ubezpieczenie narty



Na sanki w górach – najlepsze trasy saneczkowe w Polsce

Jazda na sankach to jedna z najpopularniejszych aktywności zimą – bo, jak wiadomo – sanki to ogromna frajda dla dzieci i dorosłych. Podczas sezonowych urlopów...

23 grudnia 2022, 14:30

zima atrakcje turystyczne ciekawe miejsca w polsce tatrę beskidy sanki



Szymon Marciniak sędzią finału. "Kolega" gwiazd, fan muay thai. Tego o nim nie wiesz

Od lat gwiazdź Messiemu, Ronaldo, Lewandowskiemu i innym topowym gwiazdom, ale jeszcze nigdy nie stało się tak w meczu o ważne trofeum. - Jesteś jedynym...

18 grudnia 2022, 8:01

szymon marciniak mundial 2022 reprezentacja finał mś 2022

finał mundialu 2022



Marka Peugeot Partnerem 27. Wielkiej Gali Integracji

Marka Peugeot już po raz jedenasty była Partnerem Wielkiej Gali Integracji i zaprezentowała ofertę skierowaną do osób z niepełnosprawnością.

18 listopada 2022, 16:50

Peugeot osoby niepełnosprawne

Powrót do góry

Tematy na czasie # Kosmiczny skok

Aktualności

- Wiadomości
- Dziewczyna z sąsiedztwa
- Sport Piotrków Trybunalski
- Motoryzacja
- Reportaże
- Express Ilustrowany Plus

Wiadomości lokalne

- Wiadomości Piotrków Trybunalski
- Wiadomości Opoczno
- Wiadomości Łódź
- Wiadomości Belchatów
- Wiadomości Pabianice

Ogłoszenia

- Samochody Piotrków Trybunalski
- Domy Piotrków Trybunalski
- Mieszkania Piotrków Trybunalski

Serwisy regionalne

- Dziennik Bałtycki
- Dziennik Łódzki
- Dziennik Polski
- Dziennik Zachodni
- Echo Dnia
- Express Bydgoski
- [Pokaż więcej](#)

Serwisy partnerskie

- Portal i.pl
- Ogłoszenia
- Program TV
- Sport
- Piłka nożna
- Motoryzacja
- [Pokaż więcej](#)



- Aplikacja iOS
- Aplikacja Android
- Newsletter
- RSS
- Prenumerata
- Klauzula PAP



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 Express Ilustrowany podlegają ochronie.

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

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.