



REKLAMA

iPL

Lider Budki Suffera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację

SPORTOWYŹA / Gazeta Krakowska / Sport / Pływać (prawie) każdy może ...

## Pływać (prawie) każdy może

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



Kiedyś 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 Archimidesa ma wartość równą ciężarowi wody wypartej przez ciało pływaka. Oznacza to, że ciało człowieka w wodzie staje się „lżejsze”, więc nawet osoba słabo umiędźniona – 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

AD Reklamy Google

Prześlij opinię

Dlaczego ta reklama? ▸

REKLAMA

### NAJNOWSZE



**NOWE** Ślub Mateusza Warchoła, piłkarza Wisłki Rozkochów. Zobaczcie zdjęcia



Wow! W tym hotelu zamieszkają w Turcji piłkarze Wisły Kraków



Świątek i Hurkacz dali nam spokojny awans do półfinału United Cup



Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczęła



dopiero nieco ponad pół wieku temu. Po raz pierwszy polscy pływacy wystartowali na Igrzyskach Paraolimpijskich w Heidelbergu w 1972 roku i odtąd stale już są obecni na kolejnych igrzyskach, przywożąc z nich wiele medali, bo łącznie jest ich ponad 300. Oczywiście, na początku polscy pływacy byli amatorami, dopiero po kilkudziesięciu latach ten sport zaczął się profesjonalizować. Ale taka tendencja dotyczy pływaków z całego świata i na igrzyskach paraolimpijskich w XXI wieku jest już znacznie trudniej zdobyć medal niż miało to miejsce w poprzednim stuleciu.

Konkurencje pływackie rozgrywane z udziałem niepełnosprawnych sportowców dzielą się na różne kategorie, które uwzględniają nie tyle rodzaje schorzeń, co poziom sprawności pływaków. W jednym wyścigu mogą więc startować osoby z różnymi niepełnosprawnościami, ale mające podobny poziom zdolności motorycznych w wodzie. Zresztą wymogi kwalifikacyjne co jakiś czas się zmieniają, gdyż chodzi o to, aby wygrana zależała tylko od umiejętności, wytrzymałości czy taktyki pływaka, a nie od jego przewagi nad innymi zawodnikami z powodu mniej dolegliwej niepełnosprawności. Zdarza się więc nieraz, że zawodnik zmienia grupę, w której startuje, choć stan jego zdrowia nie zmienił się od czasu poprzedniej kwalifikacji. To jednak mało znacząca dolegliwość.

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 TWITTER KONTAKT



**Dołącz do nas na Facebooku!**

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

Polub nas na Facebooku!

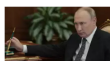
Dzieje się w Polsce i na świecie – czytaj na i.pl



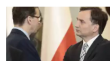
**Abrams dla polskiej armii. Szef MON ujawnił, kiedy czołgi trafią do wojska**



**Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach**



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

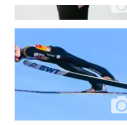


**Spotkanie z Solidarną Polską ws. KPO. Minister ds. UE ujawnia szczegóły**

Materiał oryginalny: Pływać (prawie) każdy może - Express Bydgoski

© ®

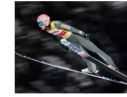
sport sport bez barier osoba niepełnosprawna



**NA ŻYWO** Czas na konkurs w Innsbrucku. Sprawdź gdzie i kiedy można oglądać Polaków



**Skaczą Polacy! Kiedy i gdzie oglądać konkursy w Innsbrucku?**



**Kubacki i spółka walczą w Innsbrucku o podium [WYNIKI LIVE]**

AD



Timberland Nowości w Timberland

POPULARNE



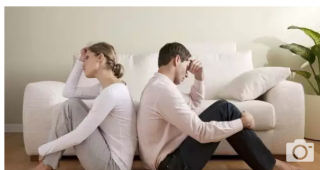
**Jak określić porowatość włosów?**



**Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy**

Tabela Ekstraklasy			GOL24	
Lp.	Drużyna	M.	Pkt.	Bramki
1	Raków Częstochowa	17	41	35-12
2	Legia Warszawa	17	32	24-19
3	Widzew Łódź	17	29	22-17
4	Pogoń Szczecin	17	29	29-25
5	Wisła Płock	17	28	29-24
6	Lech Poznań	16	28	20-15
7	Stal Mielec	17	27	25-22
8	Cracovia	17	25	18-12
9	Warta Poznań	17	25	18-16
10	Radomiak Radom	17	23	21-23
11	Śląsk Wrocław	17	21	17-22
12	Górnik Zabrze	17	20	26-28
13	Jagiellonia Białystok	17	18	25-26
14	Lechia Gdańsk	17	17	18-30
15	Zagłębie Lubin	17	17	13-27
16	Piast Gliwice	17	16	18-22
17	Korona Kielce	17	13	17-26
18	Miedź Legnica	16	12	18-27

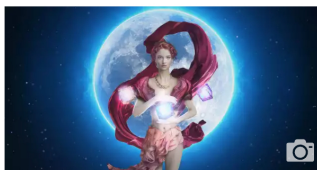
## WYBRANE DLA CIEBIE



**Rozwody w Małopolsce. W tych powiatach rozwodzi się najczęściej małżeństw**



**Kraków ogłosił przetargi na ogródki. Jest okazja, by zostać działkowcem**



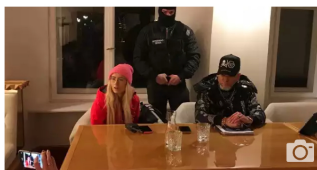
**Te znaki zodiaku przeżyją wspaniały rok. Horoskop roczny**



**Nowe leki zostały wycofane z aptek LISTA STYCZEŃ 2023**



**Sylwestrowa impreza w klubie Energy2000 w Przytkowicach. Mamy ZDJĘCIA**

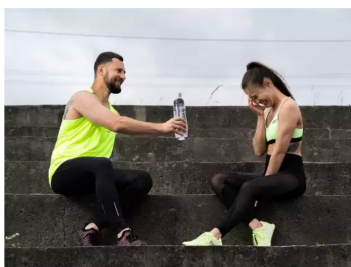


**11-letnia Jagoda odnaleziona. Kulisy? Konferencja Rutkowskiego gmatwa sprawę**

REKLAMA

REKLAMA

## POWIĄZANE

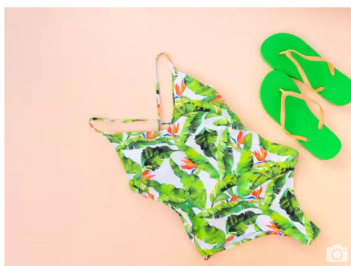


### Gadżety dla sportowców - które najlepsze?

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



### 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”. Niezwykłe...

31 grudnia 2022, 15:08

świętokrzyski turniej szkół wczoraj dzisiaj jutro



## Protezy, wózki i rehabilitacja dla 137 osób. Poland Business Run podsumował rok

Fundacja Poland Business Run, organizująca największą w kraju charytatywną sztafetę biznesową, podsumowała kolejny rok. Efekty działań na rzecz potrzebujących z...

31 grudnia 2022, 14:04

Fundacja Poland Business Run Bieg Poland Business Run

bieg charytatywny Kraków Agnieszka Pleli wiadomości Małopolska



## 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, 14:47

kajakarstwo polski związek kajakowy



## Przebudowa al. Róż. Na początek płyty chodnikowe, później zieleń ZDJĘCIA

Al. Róż rozkopano we wrześniu. Od tamtej pory trwają prace, aby przywrócić temu miejscu dawny, zielony koloryt. Aktualnie na rozkopanym terenie ułożono...

28 grudnia 2022, 15:51

przebudowa alei róż aleja róż nowa huta wiadomości małopolska

Powrót do góry

■ [Tematy na czasie](#) # [Kosmiczny skok](#) # [Kultura](#) # [Wypadki Kraków](#)

### ■ Aktualności

[Wiadomości](#)  
[Motoryzacja](#)  
[Sport Kraków](#)  
[Strefa Biznesu Kraków](#)  
[Strefa Agro Kraków](#)  
[Gazeta Krakowska Plus](#)

### ■ Wiadomości lokalne

[Wiadomości Kraków](#)  
[Wiadomości Wadowice](#)  
[Wiadomości Chrzanów](#)  
[Wiadomości Wieliczka](#)  
[Wiadomości Skawina](#)

### ■ Ogłoszenia

[Samochody Kraków](#)  
[Domy Kraków](#)  
[Mieszkania Kraków](#)

### ■ 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](#)



[Aplicacja iOS](#)  
[Aplicacja Android](#)  
[Newsletter](#)  
[RSS](#)  
[Prenumerata](#)  
[Klauzula PAP](#)

[gratka](#)

[TELEMAGAZYN](#)

[SPORTOWYZA](#)

[GOL24](#)

[motofakty.pl](#)

[ona](#)

[strefaAGRO](#)

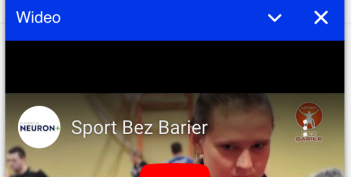
[Strefa Biznesu](#)

[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 Gazeta Krakowska podlegają ochronie. Jesteś zainteresowany kupnem treści? [Dowiedz się więcej.](#)

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.



[Wróć na gazetakrakowska.pl](#) [GK](#)