

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Študijski program: DEFEKTOLOGIJA

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

DIPLOMSKO DELO

Mentor: dr. Rajko Vute, izr. prof. Kandidatka: Hermina Ortar

Ljubljana, junij, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Rajko Vuteju za strokovno vodenje in pomoč pri oblikovanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se staršem, da so mi omogočili študij in mi stali ob strani.

Zahvaljujem se moji družini za potrpežljivost in spodbudo.

POVZETEK

Plavanje je zelo pomembna in priljubljena športna aktivnost, ki ima pozitiven vpliv na telo in duševnost. Kot šport je zelo primerno za osebe s posebnimi potrebami, saj omogoča gibanje tudi osebam z okrnjeno motoriko

Cilj diplomskega dela je bilo raziskati plavalno pismenost članov Zveze paraplegikov. Diplomsko delo je razdeljeno na dva dela. Prvi, teoretični del nam predstavi Zvezo paraplegikov, plavanje, paraplegijo, šport za paraplegike. Drugi, empirični del pa se navezuje na raziskavo o plavalni pismenosti paraplegikov. Do rezultatov smo prišli ob pomoči anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili člani Zveze paraplegikov. Člani, ki so sodelovali, so ocenili svoje plavalno znanje. Anketni vprašalnik je vseboval 21 vprašanj, nanj pa je odgovorilo 32 članov. Ugotovili smo, da so gibalno ovirane osebe, ki so bile vključene v raziskavo, dobro plavalno pismene.

Raziskava je pokazala, da je znanje plavanja članov Zveze paraplegikov, ki so bili vključeni v raziskavo, zadovoljivo.

KLJUČNE BESEDE:

paraplegiki, plavanje, Zveza paraplegikov

ABSTRACT

Swimming is a very important and popular sport activity that has a positive affect on our body and psychological state. As a sport, swimming is very suitable for people with special needs, especially for paraplegics, because it provides movement for them.

The goal of this diploma work was to research swimming literacy of members of the Paraplegics association of Slovenia. The diploma work is divided into two parts. The first theoretical part is focused on the Association of paraplegics of Slovenia, swimming, paraplegics and sport for paraplegics. The second part of the diploma work is based on research about the swimming abilities of paraplegics. The results were gained with a questionnaire, that was solved by members of the Paraplegic association of Slovenia. Members assessed their swimming ability and assessed the possibilities for swimming for paraplegics. The questionnaire had 21 questions and 32 members participated.

We found out that swimming literacy of the members of the Paraplegic association of Slovenia that had participated in the research is satisfying.

KEY WORDS:

Paraplegics, swimming, Paraplegic association of Slovenia

KAZALO VSEBINE:

1. UVOD.....	1
2. PREDMET IN PROBLEM.....	2
2.1. OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI.....	2
2.2. GIBALNO OVIRANE OSEBE.....	2
2.2.1 ANATOMIJA HRBTENICE IN PARAPLEGIJA:	3
2.2.2 DOLOČITEV VIŠINE OKVARE - OHROMELOST MOTORIČNIH FUNKCIJ	5
3. ŠPORTNA DEJAVNOST IN PARAPLEGIKI.....	9
3.1 PREGLED ŠPORTA ZA PARAPLEGIKE V SLOVENIJI.....	12
3.2 ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE:.....	14
4. PLAVANJE	18
4.1 POMEN PLAVANJA	20
5. PLAVANJE IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI.....	22
5.1 NA KAJ MORAMO BITI POSEBEJ POZORNI PRI UČENJU PLAVANJA? ...	23
5.2 METODE UČENJA PLAVANJA	24
5.2.1 METODE UČENJA PLAVANJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI	25
5.2.2 HALLIWICK METODA UČENJA PLAVANJA.....	25
5.2.3 PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA	26
5.2.4 PLAVALNA NEPISMENOST	27
6. NAMEN RAZISKAVE IN PREDVIDEVANJA.....	28
6.1 CILJI RAZISKAVE.....	28
6.2 DELOVNE HIPOTEZE.....	29
7. METODE DELA.....	29
7.1 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV.....	29
7.2 VZOREC ANKETIRANIH	29
7.3 VZOREC SPREMENLJIVK	30
7.4 METODE OBDELAVE PODATKOV	31
8. REZULTATI RAZISKAVE IN RAZPRAVE.....	31
8.1 SPOL OSEB.....	32
8.2 STAROST OSEB.....	33
8.3 PLAVALNE SPOSOBNOSTI ČLANOV ZVEZE PARAPLEGIKOV	35
8.3.1 ALI PRI PLAVANJU UPORABLJATE PRIPOMOČKE?	35
8.3.2 ALI PLAVATE SAMOSTOJNO ALI OB POMOČI POMOČNIKA?	37
8.3.3. KDO JE VAŠ POMOČNIK PRI PLAVANJU?.....	38
8.3.4 KAKŠNO RAZDALJO BI ZMOGLI PREPLAVATI NEPREKINJENO IN SAMOSTOJNO?	40
8.3.5 KAKO DALEČ LAHKO PLAVATE POD POVRŠINO VODE?.....	41
8.4 NAČIN PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA ČLANOV ZVEZE PARAPLEGIKOV	42
8.4.1 KAKO STE SE NAUČILI PLAVATI?.....	43

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

8.4.2 ČE STE SE NAUČILI PLAVATI NA ORGANIZIRAN NAČIN, KAKŠNA JE BILA OBLIKA POUKA?.....	44
8.4.3 KJE STE SE NAUČILI PLAVATI?.....	45
8.5 VPLIV ČASA NASTANKA POŠKODBE NA PLAVALNE SPOSOBNOSTI ...	47
8.5.1 ALI STE SE NAUČILI PLAVATI, PREDEN STE POSTALI PARAPLEGIK?	48
8.5.2 KDAJ STE POSTALI PARAPLEGIK?	49
8.5.3 KOLIKO STE BILI STARI, KO STE SE NAUČILI PLAVATI?	51
8.6 VZROKI PLAVALNE NEPISMENOSTI	52
8.6.1 ČE NE ZNATE PLAVATI, NAM LAHKO ZAUPATE, ZAKAJ SE NIKOLI NISTE NAUČILI?	53
8.6.2 ČE NE ZNATE PLAVATI, ALI SE NAMERAVATE LE TE AKTIVNOSTI NAUČITI?	54
9. ZAKLJUČEK.....	55
10. LITERATURA IN VIRI:	60
11. PRILOGE	65

KAZALO PREGLEDNIC:

Tabela 1: Popolna in nepopolna okvara hrbtenjače (Turk, 2003).....	4
Tabela 2: Prikaz pokrajinskih društev in število njihovih članov	15
Tabela 3: Spol oseb	32
Tabela 4: Starost oseb	33
Tabela 5: Uporaba pripomočkov pri plavanju	35
Tabela 6 : Samostojnost plavanja	37
Tabela 7: Pomočnik pri plavanju	38
Tabela 8: Dolžina preplavane razdalje neprekinjeno, samostojno.....	40
Tabela 9: Dolžina preplavane razdalje pod površino vode	41
Tabela 10: Način, kako se je oseba naučila plavati	43
Tabela 11: Način učenja plavanja na organizirani način	44
Tabela 12: Kraj učenja plavanja	45
Tabela 13: Čas učenja plavanja.....	48
Tabela 14: Čas nastanka paraplegije.....	49
Tabela 15: Starost oseb, ob učenja plavanja	51
Tabela 16: Vzroki za plavalno neznanje.....	53
Tabela 17: Interes za učenje plavanje	54

KAZALO SLIK:

Slika 1: Shema človeške hrbtenjače.....	8
Slika 2: Paraplegija, terapevtska	9

KAZALO HISTOGRAMOV:

Histogram 1: Spol oseb	32
Histogram 2: Starost moških.....	34
Histogram 3: Starost žensk	34
Histogram 4: Raba pripomočkov pri plavanju.....	36
Histogram 5: Samostojnost plavanja	37
Histogram 6: Pomočnik pri plavanju	39
Histogram 7: Dolžina preplavane razdalje neprekinjeno, samostojno.....	40
Histogram 8: Dolžina preplavane razdalje pod površino vode.....	42
Histogram 9: Način, kako se je oseba naučila plavati	43
Histogram 10: Način učenja plavanja na organizirani način	44
Histogram 11: Kraj učenja plavanja	46
Histogram 12: Čas učenja plavanja.....	48
Histogram 13: Čas nastanka paraplegije.....	49
Histogram 14: Starost oseb, ob učenja plavanja	51
Histogram 15: Vzroki za plavalno neznanje.....	53
Histogram 16: Interes za učenje plavanje	55

1. UVOD

Sodobni trendi že vrsto let poudarjajo, kako zelo je šport pomemben za posameznika. Šport pa je zelo pomemben tudi za osebe, ki so gibalno ovirane, saj pripomore k boljšemu psihofizičnemu počutju. Izboljša fizično pripravljenost, dvigne človekovo samozavest, pripomore k sprejemanju samega sebe, pomaga pri spretnejšemu obvladovanju invalidskega vozička in navsezadnje pomaga tudi krepiti socialne vezi.

Med športi je zelo priljubljeno plavanje. Plavanje je šport, ki je lahko dostopen in nam omogoča gibanje in čutenje svojega telesa na drugačen način. Plavanje je za gibalno ovirane osebe zelo pomembno, saj jim omogoča večjo samostojnost pri gibanju.

Plavanje je primeren šport za preprečevanje številnih negativnih učinkov zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti kot posledice sodobnega načina življenja pri vseh starostih. Plavanje ugodno vpliva tudi na miselne sposobnosti in osebne lastnosti.

(Marinšek, 2009).

V našem diplomskem delu nas je zanimalo, kakšne so plavalne sposobnosti članov Zveze paraplegikov, ali so se naučili plavanja člani Zveze paraplegikov na organiziran način, ugotoviti smo želeli, ali so se naučili plavati paraplegiki pred poškodbo ali po njej oz. poiskati razloge, zakaj se niso naučili plavanja.

Odgovore na zastavljena vprašanja smo dobili z anketnim vprašalnikom, na katerega so odgovarjali člani Zveze paraplegikov. Področje plavanja je za gibalno ovirane osebe vedno aktualno in pomembno, v zadnjih letih pa se razvija tudi potapljanje za paraplegike.

2. PREDMET IN PROBLEM

2.1. OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Izraz osebe s posebnimi potrebami opredeljuje osebe, ki imajo motnje na področju duševnega in/ali gibalnega razvoja. Motnje so lahko blage in ne vplivajo na normalno funkcioniranje človeka, lahko pa so težje in onemogočajo osebi večjo samostojnost.

Skupine oseb s posebnimi potrebami so:

- osebe z motnjo v duševnem razvoju
- gibalno ovirane osebe
- osebe s senzorno motnjami, kot so slepi, slabovidni, gluhi in naglušni
- osebe z govorno-jezikovnimi motnjami
- dolgotrajno bolne osebe
- osebe s primanjkljaji na posameznih področjih učenja
- osebe z motnjami vedenja in osebnosti
- osebe z več motnjami (<http://www.zrss.si/default.asp?rub=3481>).

Glede na to, da smo v diplomskem delu izvajali anketo na Zvezi paraplegikov, bomo bolj podrobno opisali skupino oseb z motnjami gibanja oz. poškodbami hrbtenjače. Osebe so se s temi poškodbami rodile oz. so se kasneje v življenju poškodovale in izgubile del samostojnosti. V nadaljevanju bomo predstavili tudi Zvezo paraplegikov.

(<http://www.zrss.si/default.asp?rub=3481>)

2.2. GIBALNO OVIRANE OSEBE

Med gibalno ovirane uvrščamo osebe, ki imajo prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Posledica gibalne oviranosti so funkcionalne in gibalne motnje.

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
(<http://www.zrss.si/default.asp?rub=3481>)

2.2.1 ANATOMIJA HRBTENICE IN PARAPLEGIJA:

Hrbtenica poteka od lobanje do medenice in je sestavljena iz vretenc, povezanih z ligamenti in vlaknatimi medvretenčnimi ploščicami. Hrbtenica je ogrodje trupa.
(<http://www.drustvo-viharnik.si/zanimivost4.html>)

Hrbtenjača poteka pri odraslem človeku od možganske baze do meje med prvim in drugim ledvenim delom. Pod tem nivojem se nato hrbtenjača nadaljuje kot kavda ekvina, sestavljena iz perifernih živcev, ki vodijo v spodnje ude. Iz hrbtenjače izstopa 31 parov spinalnih živcev. Popolna okvara hrbtenice povzroči pod nivojem okvare popolno ohromitev miškulature, izgubo senzoričnih občutkov. (občutek za dotik, bolečino, položaj v prostoru) (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Najpogostejše telesne okvare in poškodbe hrbtenice so:

(Neumen, 1984)

- ohromelost motoričnih funkcij
- senzorične okvare
- motnje odvajalnih funkcij
- motnje spolnih funkcij.

Ko se določa okvara hrbtenjače, je potrebno ločiti med anatomsko višino okvare zaradi poškodovanega vretenca in nevrološko višino okvare. Le ta je odvisna od prizadetega segmenta hrbtenjače.

Nevrološka višina okvare se določi kot višina zadnjega neprizadetega nevrološkega segmenta hrbtenjače. Poškodbe hrbtenice se kažejo lahko v začasnih ali stalnih simptomih, v delni ali popolni okvari ali izpadu funkcij. Pri nepopolni okvari oz. leziji nekatere motorične ali senzorične funkcije pod krajem poškodbe niso prizadete. Pri popolni okvari so motorične in senzorične funkcije od poškodbe navzdol povsem izgubljene. (povzeto po Neuman Z., 1984)

Posledica popolnih poškodb, ki so nastale na vratni ali cervikalni ravni hrbtenjače, je tetraplegija. Če so poškodbe na tem delu nepopolne, je posledica pri bolnikih tetrapareza.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Posledica popolnih poškodb na prsnem, ledvenem oz križnem predelu je paraplegija. Če je poškodba na teh predelih nepopolna, je posledica parapareza. (povzeto po Neuman Z., 1984)

Tabela 1: Popolna in nepopolna okvara hrbtenjače (Turk, 2003)

TETRAPAREZA: - nepopolna okvara hrbtenjače - živčne strukture hrbtenjače na vratni ravni so delno okvarjene - prizadete so spodnje in zgornje okončine	TETRAPLEGIJA: - popolna okvara motoričnih in senzoričnih funkcij v vratnih segmentih hrbtenjače (C1-T1) zaradi okvare živčnega tkiva v spinalnem kanalu	
PARAPAREZA: - nepopolna okvara hrbtenjače - živčne strukture hrbtenjače na prsnem, ledvenem, križnem predelu so delno okvarjene - prizadete so spodnje okončine oz. je prisotna prizadetost od pasu navzdol	PARAPLEGIJA: - popolna okvara motoričnih in senzoričnih funkcij v prsnih, ledvenih, križničnih segmentih hrbtenjače (T2-S4) - ohromljene so spodnje okončine oz. so ohromljeni deli telesa pod mestom okvare	

Literatura navaja, da večina poškodb (okrog 60%) nastane pred 30 letom, ter da je razmerje med poškodovanci pri nas med moškimi in ženskami nekako 70:30. (Vute, 1999) Najpogostejši vzroki okvar hrbtenjače so prometne nesreče, padci z višine, skoki v vodo ter bolezni.(IRSR, Zbornik predavanj, Rehabilitacijski dnevi,1998)

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Na inštitutu za rehabilitacijo Republike Slovenije je vsako leto rehabilitiranih od 70 do 80 oseb, ki so utrpele okvaro hrbtenjače. Od tega je 74% moških in 26% žensk. V zadnjih letih je povečano število oseb z nepopolnimi okvarami hrbtenjače po poškodbah. Zasluge za to lahko pripišemo boljši zgodnji medicinski oskrbi na kraju nezgode, hitrejšemu, boljšemu transportu, izboljšanim možnostim zgodnje diagnostike in zgodnje operativne oskrbe. (Šavin in Škorjanc, 1998)

2.2.2 DOLOČITEV VIŠINE OKVARE - OHROMELOST MOTORIČNIH FUNKCIJ

Vse poškodbe na nivoju vratnih vretenc do prvega prsnega vretenca (T1) povzročijo pri osebah tetraplegijo, od vratne oz. cervikalne ravni poškodbe je odvisno, koliko motoričnih funkcij poškodovancu ostane. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Okvara v nivoju C1 in C3 (C- oznaka za cervikalni, vratni del hrbtenice) prizadene vse motorične funkcije od glave navzdol. Oseba diha ob pomoči respiratorja, saj samostojnega dihanja ni sposobna. Oseba z okvarami na nivoju C1, C2 je zelo odvisna od pomoči drugih, samostojne funkcije so omejene na mimiko obraza in funkcije obraznih mišic. Pri osebah z okvarami na nivoju C3 se pojavi ohromelost od vratu navzdol, ramenske mišice lahko ostanejo delno neprizadete. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Okvara v nivoju C 4 (četrto vratno vretence) osebi omogoča lahko samostojno dihanje, vendar pa ima oseba paralizirane vse štiri okončine, zato samostojnega življenja ni sposobna. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Poškodba na nivoju C 5 (peto vratno vretence) omogoča uporabo ramenskih sklepov in bicepsov, zato ima oseba nekaj gibljivosti zgornjega dela rok. Oseba invalidskega vozička ne more sama poganjati, zato potrebuje električni invalidski voziček. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Oseba z okvaro v nivoju C 6 (šesto vratno vretence) ne zmore premikati prstov, lahko pa krči in steguje zapestje. Ob primernem usposabljanju se lahko oseba nauči samostojnega

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
nameščanja v voziček, kar ji prinaša delno neodvisnost v gibanju. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Poškodba na nivoju C 7 omogoča osebi osebno neodvisnost, kljub temu da je gibljivost prstov prizadeta. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Pri poškodbi na nivoju C 8 ima oseba funkcije prstov vsaj delno ohranjene, kar pripomore k večji osebni neodvisnosti. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Poškodbe na nivoju prsnih, ledvenih in križnih vretenc povzročijo pri osebah paraplegijo. Grški predlog "para" pomeni "obojestransko, nasproti ležeče", "plegia" pa pomeni bliskovit oz. usoden udarec, kar v prenesenem pomenu označi nenadno, obojestransko ohromitev. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Okvare na nivoju od T 1 do T 8 (T- oznaka za torakalni, prsni del hrbtenice) pri osebi povzročijo paralizo prsnih mišic, mišic trupa, trebušnih mišic in celotnega mišičja nog. Osebe so samostojne in se ponavadi gibljejo z mehničnim invalidskim vozičkom na ročni pogon. Osebe imajo glede na nivo okvare večje ali manjše težave z ravnotežjem in stabilnostjo trupa. Ob primernem trupnem ravnovesju je možna hoja s pomočjo funkcionalne električne stimulacije. (FES) (Šavrin in Škorjanc, 1998)

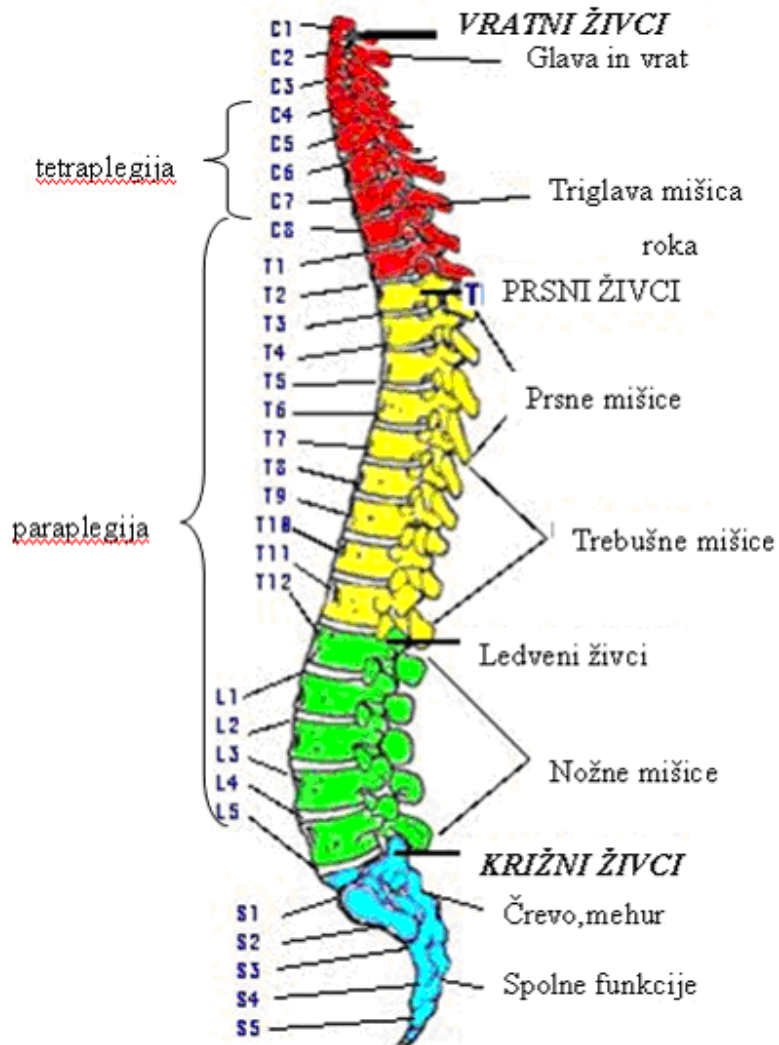
Okvara v nivoju T9 ali nižje pripelje do okvar funkcij kolkov in nog. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Okvara v nivoju T9 do L2 omogoča štiritočkovno hojo, vendar pa zahteva od osebe močno ramensko, trupno muskulaturo, primerno telesno ravnotežje. Oseba potrebuje ortozo za stabilizacijo kolenskega sklepa. Pri okvarah spodnjih prsnih segmentov hrbtenjače ob normalno ohranjenem refleksnem loku je možna hoja o pomoči funkcionalne električne stimulacije. (FES) Možna je funkcionalna hoja, oseba potrebuje mehanski invalidski voziček za premagovanje daljših razdalj oz. po potrebi. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Poškodba v nivoju L2 do L4 omogoča osebi gibanje ob pomoči bergel, palice za oporo oz. ortoze za stabilizacijo stopala. Oseba se lahko giblje brez invalidskega vozička. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

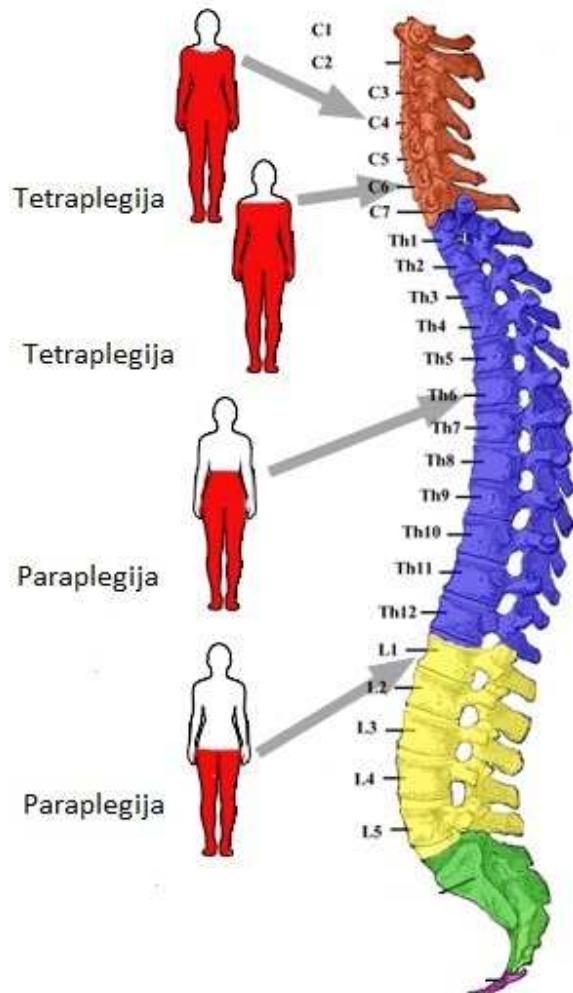
Pri popolni poškodbi hrbtenice predstavlja velik problem izguba občutka za dotik, toploto, bolečino in položaj v prostoru, ki se pojavi od mesta poškodbe navzdol. Oseba se lahko na omrtnem mestu poškoduje, ne da bi se tega zavedala. Poškodba prekine avtonomno živčevje in povzroči lahko motnje v delovanju notranjih organov. Pojavijo se tudi motnje spolnih funkcij, nekontrolirano mokrenje in odvajanje blata. (Šavrin in Škorjanc, 1998)

Pogosto se zaradi stalnega sedenja, uporabe vozička pri osebah pojavijo preležanine, spastičnost, mišična atrofija, pešanje splošne fizične moči. Redna športna dejavnost lahko omenjene težave zmanjša oz. jih prepreči. Vsi sodobni rehabilitacijski centri po svetu v svoje programe vključujejo različne športne dejavnosti. (Šavrin in Škorjanc, 1998)



Slika 1: Shema človeške hrbtenjače

(http://www.spinalinjury.net/joomla15/images/stories/myimages/spinal_cord_map.jpg)



Slika 2: Paraplegija, tetraplegija
(<http://whyfiles.org/2011/spinal-cord-injury/>)

3. ŠPORTNA DEJAVNOST IN PARAPLEGIKI

Športna dejavnost je sestavljena iz različnih področij: športne vzgoje, športne rekreacije, vrhunskega športa, kinezioterapije in prilagojene športne dejavnosti. Pogosto se pri

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
osebah s posebnimi potrebami kot športna dejavnost pojavi tudi medicinska rehabilitacija (s kombinacijo prilagojenih športnih dejavnosti) in terapevtska rekreacija. (Vute, 1999)
Paraplegiki so osebe, ki imajo poškodbe oz. obolenja hrbtenice in so v večini vezani na uporabo invalidskega vozička. Večletna uporaba vozička prinaša negativne posledice, kot so povečana spastičnost, atrofija miškulature, osteoporoza, pešanje splošne fizične aktivnosti itd. Šavrin (1998) je ugotovil, da se pri paraplegikih, ki se redno ukvarjajo s športom, pojavlja manj zgoraj navedenih težav.

Športna dejavnost pri paraplegikih pozitivno vpliva na različna področja njihovega življenja. Za začetek jim pomaga pri boljši integraciji v okolje, poveča njihovo motorično in funkcionalno sposobnost, omogoča jim boljše obvladovanje telesa itd.

Turk je mnenja: "Invalidski šport je metoda, ki na zanimiv in sproščen način pelje k boljši rehabilitaciji paraplegika, enako tudi invalide drugih patologij". (Turk, 2003, Rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače, str.393) Meni, da so športne aktivnosti najboljša naravna vadba za telo in dušo. Skozi šport invalidov posameznik pridobiva večjo samozavest, zmanjša se kompleks, tekmovalni duh. Paraplegik preko športnih aktivnosti pridobi splošno telesno kondicijo, izboljša refleksne aktivnosti, bolj spretno obvlada invalidski voziček. Posameznik tudi pridobi večjo samostojnost in bolje obvlada okolje. Vodja športne vadbe pa je tudi zelo pomemben, ker paraplegiku poda navdih za treninge, tekmovanja. Tako se ohranja pridobljena psihofizična dejavnost.

Vute (1989) omenja, da osebam s posebnimi potrebami športno udejstvovanje veliko pomeni. Nudi jim občutek uveljavljanja, dokazovanja sposobnosti. Preko športa lahko doživijo napete in razburljive situacije, šport jim postane tudi življenjska potreba. Športni dosežki pa imajo lahko tudi zelo pozitivne učinke na samopodobo telesno prizadetih adolescentov.

Vute (1999) omenja, da za osebe s poškodbami hrbtenice velja, da mora biti športna dejavnost primerno izbrana in vodena, saj tako prispeva k večji samostojnosti, smotrni

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
izrabi prostega časa in je tudi pomemben vir osebnega zadovoljstva, užitka in prepotrebne samozavesti.

Vute (1999) poudarja, da je potrebno, da so vodje izvajanja športne dejavnosti pri ljudeh s poškodbami hrbtenice pozorni na:

- splošno zdravstveno stanje ljudi s tako poškodbo
- občutljivost oz. neobčutljivost ohromljenih delov telesa
- možno prisotnost problema osebne higiene zaradi nenadzorovanega izločanja
- potrebo po razvijanju moči ter gibljivosti zgornjega dela telesa
- občutljivost oz. neobčutljivost ohromljenih delov telesa
- utrujenost, ki pri tetraplegikih nastopi prej kot pri paraplegikih
- primeren dostop z vozičkom do športnih površin, seveda tudi do sanitarij ter umivalnic.

Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi pozitivno vpliva na mnoga področja: (Sanz, 2003, v Gradišnik N., 2010)

Fizično področje:

- izboljšajo se oz. ohranijo anatomske fiziološke sposobnosti
- preko športa se razvijejo zaznavno-motorične spretnosti
- preko športnih aktivnosti se razvijejo sposobnosti grobe motorike
- preko športnih aktivnosti osebe pridobijo motorične izkušnje.

Psihično področje:

- posamezniku se izboljša samozavest in samopodoba
- oseba spozna oz. lahko določi svoje osebne meje
- posamezniku se izboljšajo sposobnosti pozornosti, spomina, koncentracije.

Socialno področje:

- posameznik se nauči spoštovati norme, pravila
- razvije se vedenje, ki je usmerjeno v sodelovanje
- poveča se možnost neodvisnosti in avtonomnosti
- posamezniku se izboljšajo sposobnosti socializacije.

Vute (2004) kot bistvene razloge, ki motivirajo posameznika za udejstvovanje v športni aktivnosti, navaja:

- željo po tekmovanju in doseganju uspehov
- možnosti za sklepanje prijateljstev
- izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti
- možnosti za sprostitev, zadovoljstvo in užitek
- doživljanje spontanih, novih izkušenj
- pozitiven vpliv na zunanji videz
- prijetno preživljanje prostega časa
- privilegije, ki jih prinaša šport (možnosti potovanja, spoznavanje novih ljudi, krajev ...).

3.1 PREGLED ŠPORTA ZA PARAPLEGIKE V SLOVENIJI

V Sloveniji je pri obravnavi športa za ljudi s posebnimi potrebami v uporabi različna terminologija. Zasledimo lahko izraze, kot so invalidski šport, šport in rekreacija invalidov, šport za prizadete, specialna olimpijada, prilagojena športna dejavnost, motopedagogika. (Vute, 1999)

V Sloveniji so se prvi s športom začeli ukvarjati slepi in slabovidni ter slušno prizadeti, saj so bili dejavni že pred 2. svetovno vojno. Kmalu se je začel razvijati še šport za druge osebe s posebnimi potrebami, tudi paraplegike. Pri razvoju invalidskega športa med paraplegiki sta pomembno vplivala Miro Vesel, eden vodilnih ljudi na Zavodu za rehabilitacijo invalidov, in Bojan Hrovatin. (Vute, 1999)

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Osrednja organizacija, ki skrbi za šport invalidov v Sloveniji, je Zveza za šport invalidov Slovenije (ZŠIS), osredotoča pa se predvsem na selektivno oziroma vrhunsko športno dejavnost na domačih in mednarodnih prizoriščih. Vključena je v vse pomembnejše mednarodne športne organizacije. (Vute, 1999)

Zveza za šport invalidov Slovenije tako sedaj izvaja ali omogoča izvedbo okoli 30 državnih prvenstev in do 20 programov nastopov slovenskih športnikov invalidov na mednarodnih prvenstvih. Letno preko 1100 udeležencev sodeluje v sistemu državnih prvenstev, mednarodnih prvenstev pa se udeleži okoli 130 reprezentantov letno. (<http://www.zsis.si/index.php/o-zvezi>)

V ZŠIS so vključene različne nacionalne invalidske organizacije, med njimi tudi Zveza paraplegikov Slovenije. Športne panoge, ki so organizirane za paraplegike in tetraplegike v Sloveniji, so: atletika - sem uvrščamo met diska, kopja, kija, suvanje krogle; vožnje z vozički na 100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 metrov; maraton - mali (21 kilometrov) in veliki (42 kilometrov), mnogoboji (npr. peterboj, troboj ...). Na voljo je tudi košarka, kegljanje, namizni tenis, tenis, streljanje z zračnim in malokalibrskim orožjem, alpsko smučanje, plavanje, biljard, curlinig, ročno kolesarjenje, spretnostna vožnja z avtomobili, veslanje, ples na vozičku, športni ribolov in šah. Po svetu pa paraplegiki in tetraplegiki lahko tekmujejo še v dvigovanju uteži, lokostrelstvu, sabljanju, ragbiju na električnih vozičkih, bowlingu, jadraniu, teku na smučeh, konjeništvu (dresura), kegljanju na travi.. Vsa tekmovanja se izvajajo po mednarodnih pravilih, pri tekmovanjih sodelujejo usposobljeni sodniki in strokovnjaki, za posamične športne panoge so potrebni posebej prilagojeni vozički.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov)

Pri Zvezi paraplegikov posvečajo veliko pozornosti množičnemu športu. Njihov cilj je, da športne programe koristi čim večje število članov, ki s tem skrbijo za vzdrževanje psihofizične kondicije in ohranjanje zdravja. Iz množičnega športa se posledično razvije tekmovalni, vrhunski šport. Vrhunski športniki paraplegiki in tetraplegiki trenirajo in tekmujejo pod okriljem Zveze za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite. Trud in trdo delo slovenskih paraplegikov se je obrestovalo, saj so do sedaj na paraolimpijskih igrah dosegli tri zlate kolajne, sedem srebrnih in dvanajst bronastih kolajn. (http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov)

Paraplegiki tekmujejo s sebi enakimi, to pomeni da so tekmovalci, ki sodelujejo v posamezni športni panogi, kategorizirani. Razred, v katerem bo tekmoval posameznik, določijo strokovnjaki glede na funkcionalne sposobnosti posameznika.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov/2006010419253241/)

Veliko članov Zveze paraplegikov Slovenije se ukvarja tudi z rekreativnim športom. Nekateri se ukvarjajo z rekreacijo individualno, drugi pa koristijo možnosti, ki jim jih za rekreacijo nudi Zveza paraplegikov oz. lokalna društva. Lokalna društva se s svojimi animatorji kljub številnim težavam, kot so prevozi, arhitekturno neprilagojeni objekti, pomanjkanjem ustreznih športnih rekvizitov, trudijo, saj se zavedajo, da rekreacija pripomore k ohranjanju in izboljšanju zdravja.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov/2006010419453931/)

Zadnja leta se pojavlja tudi trend povezovanja z neinvalidnimi športniki. Športniki paraplegiki, tetraplegiki so prisotni na različnih športnih prireditvah po Sloveniji. Med drugim so prisotni tudi na različnih maratonih (Maraton treh src, Maraton Franja, Ljubljanski maraton ...), sodelujejo na predtekmovanjih v košarki, na atletskih tekmovanjih demonstrirajo udeležencem in obiskovalcem vožnjo z vozički na različno dolgih progah itd. Na žalost povezovanje z neinvalidnimi športniki še vedno otežujejo arhitekturno neurejeni objekti (neustrezen dostop do stavb, neprimerne sanitarije ..)

(http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov/2006010419404624/)

3.2 ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE:

O športnih aktivnosti in tekmovanjih, ki jih nudi Zveza paraplegikov Slovenije, smo nekaj zapisali že v prejšnjem poglavju, sedaj pa bomo bolj podrobno predstavili samo organizacijo. Zveza paraplegikov Slovenije je organizacija z devetimi pokrajinskimi enotami, ki združuje osebe s paraplegijo in tetrapaplegijo. Začetki Zveze segajo v leto 1969, ko se je 16. aprila v takratnem Zavodu za rehabilitacijo invalidov ustanovila Sekcija paraplegikov in tetraplegikov Slovenije. Cilj sekcije je bil čim bolj pomagati članom pri čim hitrejšem vključevanju v normalno življenje in družbo. Sekcija se je leta 1973 preoblikovala v Društvo paraplegikov Slovenije, ki pa se je 20. novembra 1979

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
dokončno oblikovalo v Zvezo paraplegikov Slovenije. Že leta 1979 se je oblikovalo tudi devet pokrajinskih društev.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/O_zvezi/Od_sekcije_do_zveze/)

Tabela 2: Prikaz pokrajinskih društev in število njihovih članov

Pokrajinsko društvo paraplegikov	Število članov društva
Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine	321
Društvo paraplegikov severne Štajerske	104
Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske	136
Društvo paraplegikov Gorenjske	105
Društvo paraplegikov Dolenjske	106
Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije	77
Društvo paraplegikov severne Primorske	100
Društvo paraplegikov Istre in Krasa	62
Društvo paraplegikov Koroške	32

(vir: Zveza paraplegikov Slovenije, organizacija, pokrajinska društva)

Po podatkih je bilo konec leta 2012 v Zvezo paraplegikov včlanjenih 1.043 članov. Povprečna starost člana je 51,85 let. Vsako leto se v društva včlani okoli 40 novih članov,

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
približno 25 pa jih letno umre. V času organiziranosti je umrlo okoli 770 članov. Med člani sta dve tretjini paraplegikov in ena tretjina tetraplegikov.

Podobno razmerje je tudi med moškimi in ženskami. (Kastelic, 2013)

Najpogostejši vzroki invalidnosti, tetraplegije in paraplegije so prometne nesreče, padci z višin (z dreves, stavb, z zmajem, s padalom), skoki na glavo v preplitko vodo in neuspele operacije hrbtenjače (http://www.zveza-paraplegikov.si/O_zvezi/Od_sekcije_do_zveze/)

Zveza paraplegikov nudi svojim članom pester program aktivnosti in pomoči. Pokrivajo področje sociale, športa, kulture, interesnih dejavnosti, strokovno področje, prevoze itd. Če pogledamo vsako področje bolj natančno, vidimo, da na področju sociale nudijo programe, ki naj bi zadovoljevali specifične potrebe članov Zveze paraplegikov. Zveza ponuja posebne socialne programe, ki so namenjeni specifičnim potrebam posameznih skupin. Ti programi na državni ravni članom ponujajo: posebne vrste socialne pomoči, kompenziranje invalidnosti (namenjena izključno paraplegikom, ki živijo v težkih razmerah), usposabljanje za aktivno življenje in delo, psihosocialno rehabilitacijo, prebivanje in prilagajanje okolju, šport in rekreacijo (predvsem v smislu zagotavljanja enakih pogojev), pomoč pri izobraževanju, ohranjanje zdravja, organiziranje obnovitvene rehabilitacije, informativno dejavnost, pomoč pri zagotavljanju ortopedskih pripomočkov.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Socialni_programi)

V okviru usposabljanja članov za aktivno življenje in delo Zveza paraplegikov poskuša članom pomagati pri navajanju na nov način življenja, izboljšati njihovo samozavest, pomagati pri iskanju službe. Osredotočeni so na posameznika, ki potrebuje pomoč, in se prilagodijo njemu, njegovim potrebam, željam.

(<http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Usposabljanje/>)

Zveza nudi tri programe. Prvi je namenjen novim članom, novonastalim paraplegikom in tetraplegikom. V okviru programa jim nudijo pomoč pri premagovanju začetnih ovir, kot so npr. prilagoditve na nov način življenja, seznanjanje z njihovi možnostmi, pravicami, s programi, ki so jim na voljo, nudijo jim pomoč pri nadaljevanju izobraževanja,

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
odpravljanju arhitekturnih ovir itd.

Drugi program, ki je na voljo, je namenjen članom Zveze paraplegikov, ki so zaključili zdravljenje v zavodih in se vračajo v domače okolje. Preko programa jim poskušajo olajšati iskanje zaposlitve, nadaljevanje izobraževanja, opravljanje vozniškega izpita, spodbujajo jih pri skrbi za svoje zdravje, higieno ter jim pomagajo, da se uspešno spoprimejo z morebitnimi težavami.

Zadnji program je na voljo članom Zveze paraplegikov, ki so paraplegiki že nekaj let, vendar imajo težave pri navajanju, urejanju življenja, sprejetju dejstva da so invalidi. Pri teh osebah nastopijo v vlogi svetovalcev, informatorjev, osebo spodbujajo, da aktivno rešuje svoje težave in si prizadeva izboljšati svoje življenje.

(<http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Usposabljanje/>)

So tudi člani Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, kar pomeni, da lahko pri državnih organizacijah in vladnih telesih zastopajo interese svojih članov.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/O_zvezi/Organiziranost/)

Zveza paraplegikov nudi svojim članom tudi možnost športnega udejstvovanja in obnovitveno rehabilitacijo, ki jim pomaga pri ohranjanju zdravja. Začetki obnovitvene rehabilitacije segajo v leto 1968, ko so člani prvič odšli na klimatsko rehabilitacijo v Ortopedsko bolnišnico Rovinj. Kasneje se je vrsto let rehabilitacija izvaja v Pineti pri Novigradu in v različnih termah v Sloveniji.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Obnovitvena_rehabilitacija/)

V letu 2013 je Zveza paraplegikov razširila ponudbo in ponuja svojim članom možnost skupinske rehabilitacije v sedmih termah (Thermana Laško, Terme Čatež, Terme Zreče, Zdravilišče Radenci, Terme Dobrna, Terme Moravske Toplice), na voljo pa jim je tudi Dom paraplegikov v Pacugu. (http://www.zveza-paraplegikov.si/Dom_paraplegikov/)

Pomembne del rehabilitacije je tudi športna dejavnost, ki krepi telo in pomaga preprečevati obolenja. Kot smo zapisali v prejšnjem poglavju, se člani lahko odločijo za tekmovalni oz. za rekreativni šport. Na voljo je pestra izbira športnih panog, zimskih in

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
poletnih športov. Plavanje je v Sloveniji na voljo kot rekreativni šport, v svetu pa je na voljo kot tekmovalni šport za paraplegike.

Kot smo že omenili, nudi Zveza svojim članom tudi možnost udejstvovanja na kulturnem in interesnem področju. Iz njihovih vrst prihaja mnogo slikarjev, likovnih umetnikov, literarnih ustvarjalcev.

Na interesnem področju so na voljo različni krožki, ženske dejavnosti, aktivni mladih, skupni izleti, potapljanje itd.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/Interesne_dejavnosti/O_interesnih_dejavnostih/)

Člani Zveze paraplegikov pa se lahko tudi ukvarjajo s potapljanjem. Na spletni strani Zveze paraplegikov je zapisano, da ima trinajst članov Zveze paraplegikov opravljen potapljaški izpit, sedem članov pa se še aktivno potaplja.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/Interesne_dejavnosti/Potapljanje/)

Svoje programe dejavnosti imajo tudi pokrajinska društva paraplegikov, ki se financirajo iz Fundacije invalidsko humanitarnih programov (Fiho), iz sredstev občinskih in republiških razpisov ter delno iz sredstev donatorjev.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/O_zvezi/Organiziranost/)

Kot lahko vidimo, Zveza paraplegikov poskuša celostno skrbeti za člane. Njihovo delo se začne že na začetku, ko poskušajo olajšati na novo nastalemu paraplegiku, tetraplegiku prehod na nov način življenja, ga seznaniti z njegovimi pravicami, in mu pomagati, da zaživi čim bolj samostojno in polno življenje.

4. PLAVANJE

Kaj je plavanje?

Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v zeleni smeri na vodni gladini ali pod njo. (Kapus V., 2002)

Hoja je gibalno gledano osnovni način gibanja po kopnem, plavanje pa predstavlja osnovni način gibanja v vodi.(Štrumbelj, 2007)

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Plavanje je pomembno ne samo kot športna dejavnost temveč tudi kot rehabilitacijska možnost, življenjska potreba in civilizacijska norma. Plavanje sodi med najbolj učinkovite metode, kjer oseba razvija različne spretnosti, ravnotežje, moč in vzdržljivost. (Vute in Novak, 2012)

Kapus V. (2002) je zapisal, da je plavanje vodni šport, ki ima naslednje glavne podstopnje:

- občutek za vodo (sposobnost plavalca, da začuti in učinkovito zajame vodo)
- preproste oblike gibanja v vodi (oseba se opira na dno plitve vode-plazenje, lazenje, in na vodo-hoja in tek. Oblike gibanja se pojavljajo pri kopanju v vodi, ter so osnovni del večine plavalnih dejavnosti, predstavljajo tudi sproščeno bivanje ter igranje v vodi)
- preproste oblike plavanja (gibanja, ki osebi omogočajo najenostavnejše plavanje, kot so npr. žabje, pasje plavanje, mrtvak v hrbtnem položaju ...)
- uporabne plavalne tehnike (načini gibanja telesa plavalca med plavanjem, ki so prirejani za različne uporabne namene v vodi; nekateri načini gibanja so predhodnice današnjih plavalnih tehnik)
- plavalne tehnike (načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem ki so opredeljena v tekmovalnih pravilih)
- tekmovalno plavanje (oseba v skladu s tekmovalnimi pravili plava v določeni plavalni tehniki)

Plavanje je ciklična, aerobna telesna dejavnost, ki celovito in harmonično oblikuje rast ter razvoj telesa. Dejavnost se dogaja v vodi, ki ima drugačne fizikalne lastnosti kot ozračje. Posameznik ima v vodi občutek, da je njegovo telo lažje, a ga voda tudi ovira pri gibanju in dihanju. Zaradi tega voda "zahteva" določeno stopnjo prilagojenosti in učenja drugačnega načina gibanja.

(Kapus V., 2002)

4.1 POMEN PLAVANJA

Kapus V. in Kapus J. (2002) sta poudarila širok pomen plavanja v življenju človeka. Pomen plavanja sta razdelila na več vidikov.

1. Varnostni vidik

V Sloveniji je še vedno vsako leto veliko utopitev. Po letu 1969 se je utopilo več kot 1600 ljudi. Vedno več je dejavnosti v vodi in ob njej, ki so za ljudi privlačne, vendar pa predstavljajo nevarnost za utopitev. (rafting, prosto, avtonomno potapljanje, plavanje po tolmunih ...)

Odkar je bil leta 1987 sprejet zakon o varnosti na javnih kopališčih, število utopitev tam upada.

Utopitev je lahko posledica neznanja oz. slabega znanja plavanja ali pa nevarnosti:

- različnih vodnih okolij (rečni vrtinci, hudourniki, vodnjaki ...)
- izgube razsodnosti zaradi opojnih substanc (nikotin, alkohol, droge ...)
- precenjevanje lastnih sposobnosti
- nekulturnega, objestnega vedenja ob vodi oz. v vodi.

(Kapus V. in Kapus J., 2002)

2. Biološko-zdravstveni vidik

Plavanje je dejavnost, ki celovito oblikuje rast ter razvoj telesa. Če ga primerjamo z drugimi gibalnimi dejavnostmi na kopnem, povzroča plavanje najmanj nasprotujočih si posledic. Vplivi na celotno telo so manj obremenilni zaradi vodoravnega ležečega položaja v vodi in zaradi zakonitosti, ki delujejo na telo. Če je telo v vodoravnem položaju, je hidrostatični pritisk na srce in žilni sistem enakomernejši in manjši kot pri vzravnem položaju. Pretočnost krvi je posledično olajšana. Ker skeletne mišice statično niso obremenjene, je delo ritmično, ob globokem dihanju pa se povečuje venski pritisk v srce. Srce porabi manj energije za potiskanje krvi v obtok. Plavanje je primerno tudi za astmatike in bolnike z bronhitisom, saj jim povečan delež vlažnosti nad vodno gladino

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
olajša dihanje. Plavanje tudi krepi dihalno mišičje ob pravilnem ritmičnem izdihovanju proti povečanemu uporju vode. Ker so pri plavanju gibi sorazmerno počasni v primerjavi z gibanjem na kopnem, skoraj ne prihaja do poškodb.

Zaradi zgoraj napisanih posebnosti je plavanje primerno za starejše, težje ljudi, paraplegike, spastike, ljudi s prirojenim izpahom kolkov. Plavanje se lahko uporabi tudi kot korektivno sredstvo pri delih v različnih prisilnih položajih in za korekcijo nepravilnih telesnih drž. Plavanje je tudi primerna oblika rehabilitacije po poškodbah in boleznih.

(Kapus V.in Kapus J., 2002)

3. Psihološki vidik

Plavanje ugodno vpliva na miselne in osebnostne lastnosti osebe. Pozitivno vpliva na dvig samopodobe, izboljšuje razpoloženje, zmanjša anksioznost in depresivnost. Ugodno vpliva tudi na dvig samopodobe pri osebah s posebnimi potrebami. Redno plavanje lahko povzroči enake učinke kot različne oblike psihoterapije.

(Kapus V.in Kapus J., 2002)

4. Sociološki-socialni vidik

Učenja plavanja v skupini predstavlja s sociološkega vidika možnost trajnejšega navezovanja stikov (druženje, prijateljstvo ...) Ker je plavanje finančno sorazmerno ugoden šport se z njim lahko ukvarja vsa družina, krepi medsebojne odnose. S socialnega vidika je plavanje tudi finančno ugoden šport za osebni standard, zato je večja možnost ukvarjanja širše populacije s plavanjem kot športno rekreativne dejavnosti.

(Kapus V.in Kapus J., 2002)

5. Vzgojno-izobraževalni vidik

Pri učenju plavanja so prisotni tudi pomembni vzgojni učinki, posebej pri morebitnem premagovanju strahu pred globoko vodo. Sodobna pedagoška doktrina učenja plavanja temelji na humanizaciji. To pomeni, da poskuša učitelj približati učne vsebine interesom učenca z namenom, da postanejo aktivni subjekt lastnega izobraževanja. Glede na to da učenec dojema svet okoli sebe čustveno in ne samo razumsko, je potrebno, da so učne

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
metode, oblike, vsebine in količine učne snovi ter organizacija dela prilagojene posebnostim ter psihičnim in fizičnim zmogljivostim. Ko se plavanja učijo odrasle osebe, je v ospredju razumsko učenje plavanja. Učitelj pa osebe ne uči le plavanja ampak tudi razvija moralno-etične vrednote v smislu razvijanja medsebojne pomoči, občutka soodvisnosti ter solidarnosti. Moralno-etične vrednote se pokažejo v tem, ali je plavalec pripravljen pomagati soplavalcu, ki potrebuje pomoč. Učitelj naj bi vzgajal v duhu "vsak plavalec - prvi reševalec".

Plavalne vsebine so del učnih načrtov v razvitih državah. Tudi v Sloveniji učni načrt določa plavalne tečaje v prvem triletju, poletne šole v naravi v drugem triletju in preverjanje znanja plavanja oz. dodatni tečaj za neplavalce v tretjem triletju.

(Kapus V.in Kapus J., 2002)

6. Športno-rekreativni oddih

Del športno-rekreativne ponudbe je tudi plavanje in dejavnosti v vodi. Ljudje se vse bolj zavedajo, kako pomembno je gibanje, želijo si aktivno preživeti prosti čas, zato se je razvil tudi športno-rekreativni turizem.

(Kapus V.in Kapus J., 2002)

7. Tekmovalni vidik

Glavni cilj plavanja kot tekmovalnega športa je enak kot pri vseh športih - doseči visok tekmovalni rezultat.

(Kapus V.in Kapus J., 2002)

5. PLAVANJE IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Plavanje sodi med najbolj primerne dejavnosti za ljudi s posebnimi potrebami. Osebam, ki imajo prizadeto motoriko, omogoča zelo pomembno samostojnost pri gibanju, krepi telesno sposobnost posameznika in pozitivno vpliva na duševno počutje.

Lastnosti vode jim omogočajo lažje in bolj samostojno gibanje, telo je v vodi bolj razbremenjeno. (Vute, 1999)

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

Vute in Novak (2012) navajata, da plavanje za osebe s posebnimi potrebami presega pomen drugih športnih aktivnosti prav zaradi tega, ker jim omogoča večjo samostojnost pri gibanju, krepí in ohranja telesne sposobnosti, vpliva na počutje in kakovost življenja Štrumbelj (2007) je mnenja, da je potrebno ovreči mite, da je plavanje za invalide škodljivo. Telo je v vodi v vodoravnem, ležečem položaju in zakonitosti, ki delujejo na telo (navidezna breztežnost človeškega telesa v vodi) razbremenijo skelet. Telo v vodi izgubi približno 80 odstotkov telesne mase, kar omogoča lažje gibanje. Invalid lahko v vodi izvede številne gibe, ki jih drugače ne more oz. jih izvede z manjšimi bolečinami. Pri plavanju se krepíjo tudi mišice, saj lahko izvajajo gibe proti uporu. Plavanje je za nekatere invalide eden redkih športov, s katerim se lahko ukvarjajo.

Plavanje pomaga vzdrževati srčno, žilno in dihalno sposobnost na optimalni ravni in ohrani telo pri močeh. (Vute, 2011)

Pri plavanju mora biti voda za vadbo primerno topla, ker je pri gibalno oviranih paraplegikih in še posebej pri tetraplegikih občutek mraza večji. Poskrbljeno mora biti tudi za varnost, zato je pri vadbi prisotnost spremljevalca nujno potrebna.

Spremljevalec oz. asistent mora biti pri terapevtskem plavanju, vadbi seznanjen s težavami, omejitvami, ki jih ima invalid, vendar pa mora spodbujati čim večjo samostojnost in aktivnost v vodi. Varnost je najpomembnejša, zato mora biti spremljevalec ves čas pozoren pri svojem delu in nujno je dobro poznavanje reševalnih prijemov. (Lorenčič, 2012)

Pri učenju plavanja je potrebno upoštevati motnje v razvoju, zato je pri osebah s posebnimi potrebami način plavanja specifičen in načeloma individualno naravnan. Za ljudi s posebnimi potrebami je za učenje zelo primerna Halliwick metoda. Več o njej bomo napisali v nadaljevanju. (Vute, 1999)

5.1 NA KAJ MORAMO BITI POSEBEJ POZORNI PRI UČENJU PLAVANJA?

Pri učenju plavanja je potrebno paziti na varnost, dobro pa je, če upoštevamo nekatera osnovna pravila: (Vute, 1999)

- plavati učimo v vodi, v kateri še lahko stojimo
- voda naj bo primerno topla, občutek mraza ni vzpodbuda za učenje

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

- z začetnikom naj po možnosti dela ves čas isti učitelj
- udeležencev nikoli ne silimo k dejavnosti
- pohvalimo vsak, tudi majhen napredek
- tisti, ki ga učimo plavati, naj bo na takšni razdalji, da ga lahko vsak trenutek primemo
- manjša ko je gibljivost vadečega, večja naj bo previdnost pri vadbi
- potrudimo se spoznati tistega, ki ga učimo plavati
- pozornost namenimo tudi reševanju in samoreševanju iz vode.

Učitelj plavanja mora poznati psihomotorične značilnosti, razumeti pa mora povezanost učinkov različnih vrst in stopenj prizadetosti na športno dejavnost. Učitelj plavanja mora tudi dobro poznati učenčev zdravstveni status in motnje gibanja, saj le tako lahko organizira ter izvaja individualno obliko učenja plavanja, ki je za posameznika najbolj primerna. (Vute, 1999)

5.2 METODE UČENJA PLAVANJA

Poznamo več metod učenja plavanja. Učenci se lahko učijo plavati v okviru šole, preko klasičnih metod učenja, ki jih izvajajo plavalni učitelji in športni pedagogi. Plavanje je del učnega načrta. (Učni načrt za športno vzgojo, 1998) V prvem triletju predpisuje 20-urni tečaj (udeležba je obvezna za vse učence), v drugem triletju šolo v naravi (udeležba učencev je prostovoljna), v tretjem triletju pa je v obliki preverjanja znanja plavanja. Plavanje je tudi v učnem načrtu vrtcev (1999).

Nekatere prilagojene metode oziroma programi učenja plavanja so:

- program učenja plavanja s starši v globoki vodi (za otroke med petim in sedmim letom starosti)
- program učenja plavanja v plitvi vodi (Halbigov program, namenjen je odraslim plavalnim začetnikom)
- program učenja plavanja v globoki vodi
- program projektnega učenja plavanja

- program učenja plavanja za osebe s posebnimi potrebami.

Učenje plavanja je nikoli zaključen proces. Kljub plavalnem znanju se lahko znajde oseba v okoliščinah, ko se v vodi počuti ogroženo in nemočno. Zato znanja plavanja ni nikoli dovolj. Cilj varnega plavalca ni "popolno" znanje plavanja, ampak zadostno plavanje, ki osebi omogoča svobodno in varno spoznavanje vodnega okolja ob zavedanju svoje plavalne omejenosti. (Vute, Kapus, Šajber Pincolič, Bednarik in Štrumbelj, 2002)

5.2.1 METODE UČENJA PLAVANJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

V nadaljevanju bomo predstavili posebno metodo za učenje plavanja - Halliwick metodo. Metoda je primerna, ker otroci s posebnimi potrebami potrebujejo dalj časa, da osvojijo plavalna znanja, in drugačen pristop. Vsako osebo je potrebno obravnavati individualno glede na njegove zmogljivosti oz. omejitve.

5.2.2 HALLIWICK METODA UČENJA PLAVANJA

Metodo učenja plavanja je oblikoval James Mc Millan leta 1949 v Angliji. Učenje temelji na principih hidrostatike, hidrodinamike in mehanike telesa. Oseba naj bi pri učenju plavanja pri tej metodi doživela zadovoljstvo, veselje in sproščenost. Plavalni pripomočki se ne uporabljajo, saj naj bi pripomočki dajali le navidezno varnost, brez njih se učenec lažje potaplja, lažje in pravilnejše izvaja plavalne gibe in rotacijo. Oseba se tako lažje poveže z učiteljem, ki mu pomaga. Ta metoda učenja plavanja poudarja pomen iger, preko katerih se oseba nauči plavalnih tehnik. Plavalne tehnike po tej metodi niso prednostna naloga učenja plavanja. Učenje plavanja poteka po programu desetih točk, ki so razdeljene v štiri faze:

1. FAZA: DUŠEVNA PRILAGODITEV

1. duševna prilagoditev na vodo
2. osamosvojitve

2. FAZA: URAVNOTEŽENJE

3. prečno vrtenje
4. sagitalno vrtenje
5. vzdolžno vrtenje
6. sestavljeno vrtenje

3. FAZA: NADZOROVANJE GIBANJA V VODI

7. vzgon
8. plavanje na mestu
9. drsenje z vrtinčenjem vode

4. FAZA: PLAVANJE

10. preprosto premikanje – osnovna plavalna tehnika.

Pri vsaki osebi poteka učenje plavanja na drugačen način in napredek ne poteka nujno po zgoraj navedenem vrstnem redu. Vendar pa je pomembno, da otrok osvoji zakonitosti vode in načine gibanje v njej, da razvije svoje plavalne sposobnosti. Pri učenju ima vsak plavalec svojega vaditelja in v skupinskih aktivnostih plavalec in vaditelj sodelujeta kot par. (Halliwick association of swimming therapy. The Halliwick concept : foundation course handbook, 2004)

5.2.3 PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA

Že od nekdaj so si ljudje pri učenju plavanja in plavanju pomagali z različnimi pripomočki, predvsem takimi, ki so povečevali plovnost. Dobri programi učenja plavanja naj bi temeljili na pripomočkih, ki so prilagojeni starosti učenca. Pomembno je, da je uporaba pripomočkov smotrna. Učitelj plavanja mora biti pri izbiri pripomočkov pozoren na več stvari: starost učenca, predznanje plavanja, pogoje dela, skupino učencev. Nujno je, da je izbrani pripomoček varen, preizkušen, da ima varnostne ventile, ki se

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
pogreznejo, in priporočljivo je, da je sestavljen iz več med seboj ločenih delov. Pripomoček mora biti prilagojen teži in velikosti učenca, mu omogočiti varen položaj v vodi in izvajanje gibanja z vsemi okončinami, trupom in glavo. Narejen pa naj bi bil iz materialov, ki so okolju in učenčevi koži prijazni. Pripomočki se pri učenju plavanja uporabljajo, da se učenec hitreje prilagodi na vodo, da se izboljša učenje plavanja, plavalnih tehnik. Pripomočki se lahko uporabljajo pri plavalcih tudi za sprostitev, večjo motivacijo.

Na voljo je veliko različnih pripomočkov, nekateri med njimi so:

- plavalna deska (namenjena je za učenje udarcev)
- plavalno-potapljaška žoga (za izboljšanje položaja telesa v vodi)
- palica (za vadbo drsenja)
- plavalni valji (za vadbo drsenja, udarcev, zavesljajev)
- potopljive igrače (odlične za prilagajanje na gledanje pod vodo)
- plavajoče igrače (spodbudijo gibanje po vodi)
- rokavčki (niso najbolj primerni za učenje plavanje, saj učenec z njimi zavzame pokončni položaj)
- obroč (učencu omogoča oporo in povečuje vzgon).

Kljub uporabi različnih pripomočkov je še vedno nujen nenehen nadzor nad učencem v vodi.

(Kapus V., Kapus J., Jurak, Štrumbelj in Šajber Pincolič, 2002)

5.2.4 PLAVALNA NEPISMENOST

V Sloveniji že mnogo let poteka akcija "Naučimo se plavati". Leta 1993 je potekala raziskava "Športno rekreativna dejavnost Slovencev", ki je raziskala tudi plavalne sposobnosti Slovencev. Raziskava je pokazala naslednje rezultate (Rozman, 1998):

- 25% ljudi je neplavalcev
- 15% ljudi je plavalnih začetnikov
- 45% ljudi zna plavati
- 10% ljudi zna dobro plavati

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
- 5% ljudi zna odlično plavati.

Raziskava je pokazala, da je kar veliko ljudi plavalno nepismenih. Kapus (1994) navaja različne morebitne vzroke za plavalno neznanje:

- do vstopa v šolo in med šolanjem oseba ni imela možnosti za učenje plavanja

- osebo je strah vode oz. ima travmatične izkušnje
- oseba ni hodila na letovanja k jezerom, morju
- v okolju ni bilo na voljo plavalnih tečajev za odrasle
- oseba živi daleč od kopališč.

Vute (1999) je mnenja, da je znanje plavanja elementarna veščina in obenem življenjska nuja. Znanje plavanja nam omogoča varno, samostojno gibanje v vodi in možnost vključevanja v športno-rekreativne dejavnosti. Vute (1999) tudi meni, da je mogoče z uporabo ustreznih metod učenja plavanja naučiti te veščine vsakogar, ne glede na telesne oz. duševne sposobnosti.

6. NAMEN RAZISKAVE IN PREDVIDEVANJA

6.1 CILJI RAZISKAVE

V diplomskem delu so bili zastavljeni naslednji cilji:

1. Ugotoviti plavalne sposobnosti članov Zveze paraplegikov
2. Ugotoviti, ali so se naučili plavanja člani Zveze paraplegikov na organiziran način na Zvezi paraplegikov oz. preko druge ustanove
3. Ugotoviti, ali so se naučili plavanja člani Zveze paraplegikov pred poškodbo oz. po poškodbi
4. Ugotoviti, zakaj se niso naučili plavanja člani Zveze paraplegikov.

6.2 DELOVNE HIPOTEZE

Preden so bili pridobljeni podatki iz vprašalnika, smo predvidevali:

1. Plavalne sposobnosti članov Zveze paraplegikov niso zadovoljive, kar pomeni, da večina članov ne zna zadovoljivo plavati in se varno gibati v vodi.
2. Večina članov Zveze paraplegikov se je naučila plavati na organiziran način preko Zveze paraplegikov oz. druge ustanove.
3. Večina članov Zveze paraplegikov se je naučila plavati pred poškodbo.
4. Člani Zveze paraplegikov se niso naučili plavanja zaradi njihove paraplegije.

7. METODE DELA

7.1 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Empirični del raziskave smo opravili na Zvezi paraplegikov Slovenije. Podatke smo zbirali z anketnim vprašalnikom, ki smo ga sestavili od pomoči literature. Zbiranje podatkov je potekalo junija 2007. Na določeno število vprašanj je bil možen samo en odgovor, na določeno število vprašanj pa je bilo možnih več odgovorov. Vprašalnike smo oddali specialni pedagoginji na Zvezi paraplegikov Slovenije kjer so nato poslali vprašalnike njihovim članom. Poslali smo 60 vprašalnikov, vrnilo se jih je 32, kar predstavlja 3,068% članov Zveze paraplegikov.

7.2 VZOREC ANKETIRANIH

V raziskavo smo zajeli člane Zveze paraplegikov. V vzorec anketiranja so bili zajeti člani v starosti med 18 in 30 letom. Poslali smo 60 vprašalnikov, vrnilo se jih je 32, kar je 53,33%. Vprašalnik je vrnilo 26 oseb moškega spola in 6 oseb ženskega spola. Najstarejši udeleženec, ki je vrnil vprašalnik, je bil star 28 let, najmlajši pa 18 let. Glede na podatke,

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
da je konec leta 2012 bilo 1043 članov Zveze paraplegikov, predstavlja zajeti vzorec med člani Zveze paraplegikov 3,068%.

Vsi sodelujoči v raziskavi so bili paraplegiki in uporabljajo bodisi električni voziček bodisi mehanični invalidski voziček na ročni pogon.

7.3 VZOREC SPREMENLJIVK

Spremenljivke opredeljuje 21 vprašanj ankete. Zadnji dve vprašanji sta bili namenjeni samo za člane Zveze paraplegikov, ki ne znajo plavati.

Zastavili smo naslednja vprašanja:

1. Kdaj ste postali paraplegik?
2. Koliko ste mobilni?
3. Koliko ste bili stari, ko ste se naučili plavati?
4. Kako ste se naučili plavati?
5. Če ste se naučili plavati na organiziran način, kakšna je bila oblika pouka?
6. Kje ste se naučili plavati?
7. Ali ste se naučili plavati, preden ste postali paraplegik?
8. Ali pri plavanju uporabljate pripomočke?
9. Ali plavate samostojno ali ob pomoči pomočnika?
10. Kdo je vaš pomočnik pri plavanju?
11. Kakšno razdaljo bi zmogli preplavati neprekinjeno in samostojno?
12. Kako daleč lahko plavate pod površino vode?
13. Kako ocenjujete ponudbo javnih kopališč?
14. Kako ocenjujete ponudbo tečajev potapljanja za paraplegike?
15. Ali vam je Zveza paraplegikov nudila možnost učenja/izpopolnjevanja plavalnih spretnosti?
16. Ali vam je Zveza paraplegikov nudila možnost plavalnih aktivnosti?
17. Kaj vam osebno predstavlja plavalna aktivnost?
18. Kakšne pomanjkljivosti ste opazili na javnih kopališčih?
19. Če bi se vam ponudila možnost obiskovanja tečajev potapljanja, bi se odločili za to?

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

20. Če ne znate plavati, nam lahko zaupate, zakaj se nikoli niste naučili?

21. Če ne znate plavati, ali se nameravate le te aktivnosti naučiti?

Vprašalnik je pripet v prilogi.

7.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatke smo obdelali v programu Windows Excel. Izračunali smo frekvenco in relativno frekvenco (odstotke), ki so prikazani kot število odgovorov in odstotek teh odgovorov.

Najprej smo prešteli število odgovorov (frekvenc) za vsako vprašanje, nato pa izračunali še odstotek (relativno frekvenco) le-teh.

Rezultate odgovorov članov Zveze paraplegikov smo prikazali v obliki tabel in histogramov.

Grafi so prikazani tako, da je iz vsakega razvidno, kolikšen delež in število anketiranih zagovarja določen odgovor. Vsak graf je opremljen z legendo.

8. REZULTATI RAZISKAVE IN RAZPRAVE

Podajamo rezultate raziskave o plavalnih sposobnostih članov Zveze paraplegikov.

Rezultati se nanašajo na štiri cilje, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu. Najprej smo raziskali plavalne sposobnosti članov Zveze paraplegikov. Analiza drugega cilja nam prikaže, na kakšen način je potekalo plavalno opismenjevanje članov Zveze paraplegikov. Rezultati tretjega cilja se navezujejo na vpliv časa nastanka poškodbe na plavalne sposobnosti. Prikazujemo tudi analizo cilja, ki se je nanašal na vzroke plavalne nepismenosti.

Udeležencev raziskave je bilo 32, vendar smo pri analizi odgovorov v vprašanjih, ki se nanašajo na plavalne sposobnosti, način učenja plavanja in vpliv časa nastanka poškodbe na plavalne sposobnosti, upoštevali le plavalce. (29 oseb). Pri analizi zadnjega cilja,

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
vzroki za plavalno nepismenost, pa smo analizirali odgovore treh oseb, ki so se opredelile za neplavalce.

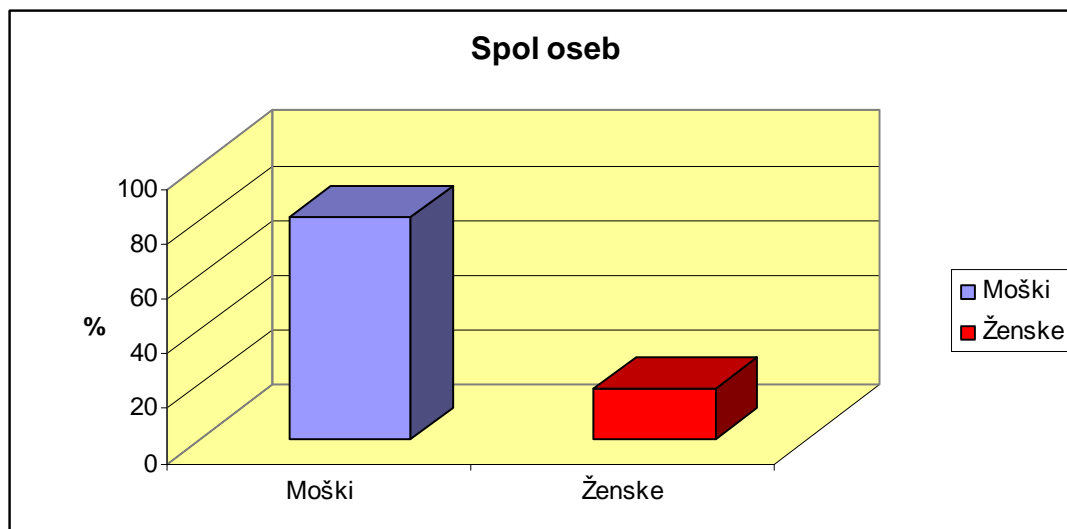
Pri podajanju rezultatov v tabelah in histogramih smo upoštevali le odgovore, ki so jih navedli sodelujoči v raziskavi. Odgovore, ki jih ni navedel nihče od sodelujočih, smo izpustili, vendar pa so vidni v anketi, ki je podana v prilogi.

8.1 SPOL OSEB

Tabela 3: Spol oseb

	Št. odgovorov	Odstotki
Moški	26	81,25%
Ženski	6	18,75%

Histogram 1: Spol oseb



Glede na vrnjene vprašalnike ugotovimo lahko, da je večina sodelujočih v raziskavi moškega spola.

Avtor Neuman (1984) navaja, da naj bi bilo dve tretjini paraplegikov moškega, ena tretjina pa ženskega spola. Če si pogledamo spletno stran Zveze paraplegikov, lahko vidimo da imajo zapisano, da je pri njih dve tretjine članov moških, ena tretjina pa žensk.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

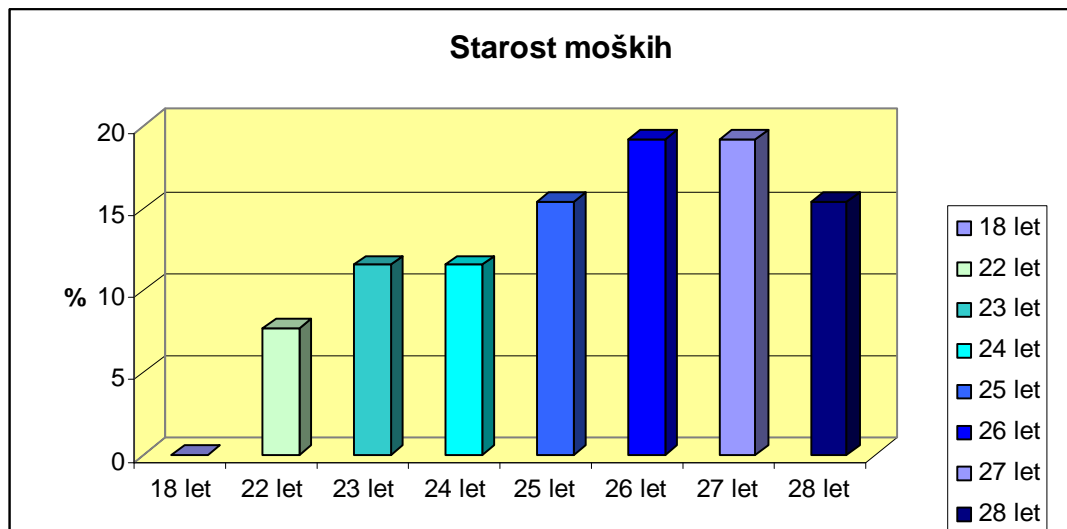
.....
Vzroki za to se skrivajo v naravi dela, ki ga pogosteje opravljajo moški kot ženske. Veliko nesreč se zgodi pri različnih fizičnih delih, ki jih opravljajo večinoma moški. Obenem so moški ponavadi tudi pogosteje udeleženi pri različnih oblikah adrenalinskih športov. Na Inštitutu RS za rehabilitacijo ugotavljajo, da se število poškodb, ki nastajajo pri adrenalinskih športih, v zadnjih letih povečuje, obenem bi naj bile poškodbe vedno hujše.

8.2 STAROST OSEB

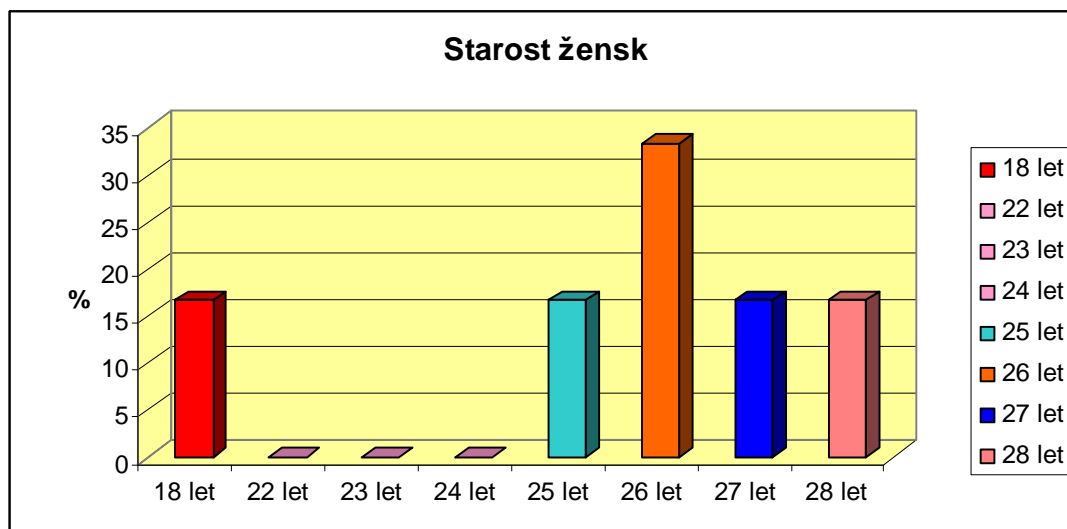
Tabela 4: Starost oseb

	ŽENSKE		MOŠKI	
	Št. odgovorov	Odstotki	Št. odgovorov	Odstotki
18 let	1	16,67	0	0
22 let	0	0	2	7,70
23 let	0	0	3	11,54
24 let	0	0	3	11,54
25 let	1	16,67	4	15,38
26 let	2	33,32	5	19,23
27 let	1	16,67	5	19,23
28 let	1	16,67	4	15,38
SKUPAJ	6	100	26	100

Histogram 2: Starost moških



Histogram 3: Starost žensk



Udeleženci raziskave so različne starosti. Najmlajša ženska je stara 18 let, najstarejša pa 28 let. Povprečna starost ženskih udeleženk raziskave je 25 let, povprečna starost moških udeležencev raziskave pa 26 let. Najmlajši moški je star 22 let, najstarejši pa 28 let. Neuman (1984) navaja, da približno 62% poškodb hrbtenice nastane med 15 in 29 letom.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

Veliko ljudi se v najbolj dejavnih letih poškoduje pri športu, pri delu oz. v prometni nesreči, posledica le tega pa je paraplegija, tetraplegija.

Pri nadaljnji analizi bomo analizirali moške in ženske udeležence raziskave skupaj, saj je vzorec za ločeno analizo po spolu premajhen.

8.3 PLAVALNE SPOSOBNOSTI ČLANOV ZVEZE PARAPLEGIKOV

Plavalne sposobnosti smo raziskali z naslednjimi vprašanji:

1. Ali pri plavanju uporabljate pripomočke?
2. Ali plavate samostojno ali ob pomoči pomočnika?
3. Kdo je vaš pomočnik pri plavanju?
4. Kakšno razdaljo bi zmogli preplavati neprekinjeno in samostojno?
5. Kako daleč lahko plavate pod površino vode?

8.3.1 ALI PRI PLAVANJU UPORABLJATE PRIPOMOČKE?

Tabela 5: Uporaba pripomočkov pri plavanju

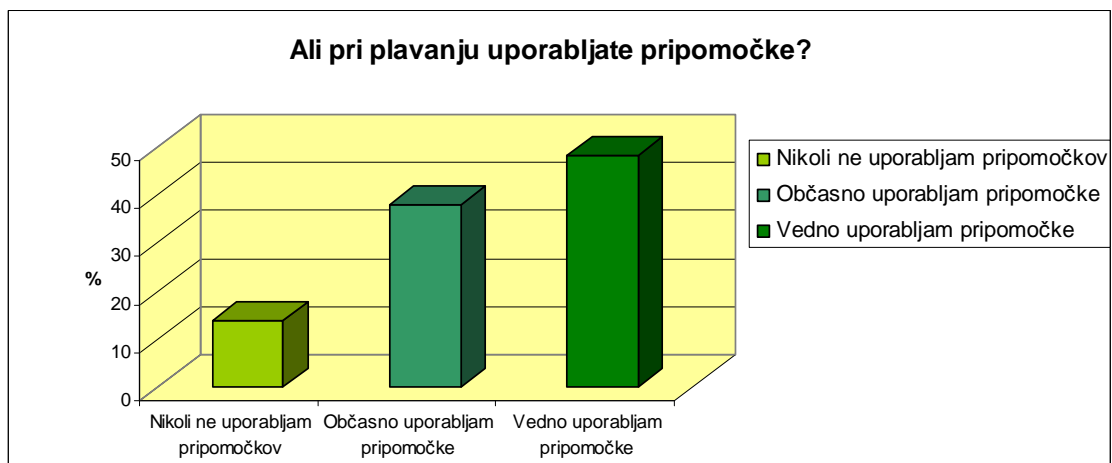
	Št. odgovorov	Odstotki
Nikoli ne uporabljam pripomočkov	4	13,79
Občasno uporabljam pripomočke	11	37,93
Vedno uporabljam pripomočke	14	48,28
SKUPAJ	29	100

Osebe, ki so navedle, da vedno uporabljajo pripomočke, so navedle naslednje pripomočke:

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

- plavalni obroč
- napihljiva blazina
- maska za potapljanje in dihalna cev.

Histogram 4: Raba pripomočkov pri plavanju



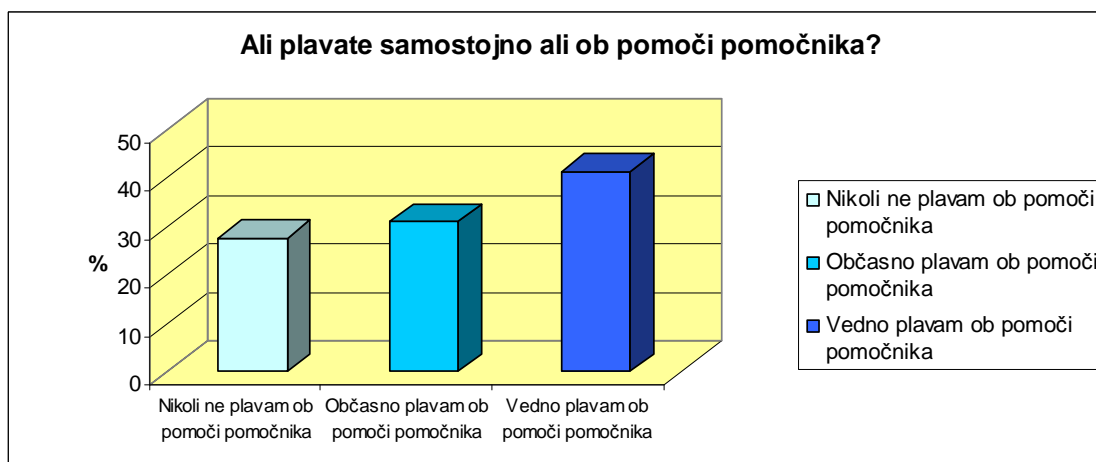
Rezultati so potrdili naša pričakovanja, saj se je izkazalo, da večina plavalcev vedno ali občasno uporablja pripomočke. Vidimo lahko, da so pripomočki pri plavanju paraplegikov pomembni. Pripomočki imajo pri plavanju različno vlogo, nekaterim predstavljajo popestritev pri plavanju, drugim pa olajšajo plavanje oz. jim nudijo pri plavanju večji občutek varnosti. Pri rabi pripomočkov je potrebno paziti, da so le ti brezhibni (brez poškodb), saj je le tako zagotovljena njihova varna raba.

8.3.2 ALI PLAVATE SAMOSTOJNO ALI OB POMOČI POMOČNIKA?

Tabela 6 : Samostojnost plavanja

	Št. odgovorov	Odstotki
Nikoli ne plavam ob pomoči pomočnika	8	27,59
Občasno plavam ob pomoči pomočnika	9	31,03
Vedno plavam ob pomoči pomočnika	12	41,38
SKUPAJ	29	100

Histogram 5: Samostojnost plavanja



Kot vidimo, prevladujejo osebe, ki vedno plavajo ob pomoči pomočnika, saj je le teh 12 od 29 oseb, ki so plavalci.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

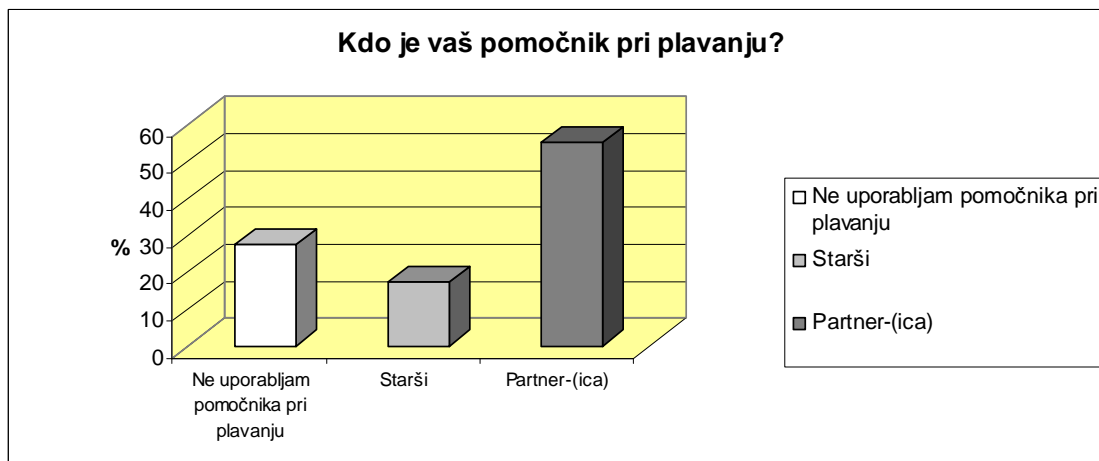
.....
Če se navežemo na predhodno vprašanje, *Ali pri plavanju uporabljate pripomočke*, lahko vidimo, da je 14 oseb navedlo, da vedno plavajo s pomočjo pripomočkov, pri vprašanju o pomočniku pa jih 12 vedno plava ob pomoči pomočnika. Sklepamo lahko, da večina oseb, ki plava ob pomoči pripomočkov, plava tudi ob pomoči pomočnika. Razlogi, da pri plavanju uporabljajo pomočnika, so lahko zelo različni: pomočnik jim lahko omogoča samo plavanje, saj samostojnega plavanja osebe niso zmožne, lahko jim predstavlja občutek varnosti ali pa je plavanje s pomočnikom oz. v družbi socialne narave.

8.3.3. KDO JE VAŠ POMOČNIK PRI PLAVANJU?

Tabela 7: Pomočnik pri plavanju

	Št. odgovorov	Odstotki
Ne uporabljam pomočnika pri plavanju	8	27,59
Starši	5	17,24
Partner-(ica)	16	55,17
SKUPAJ	29	100

Histogram 6: Pomočnik pri plavanju



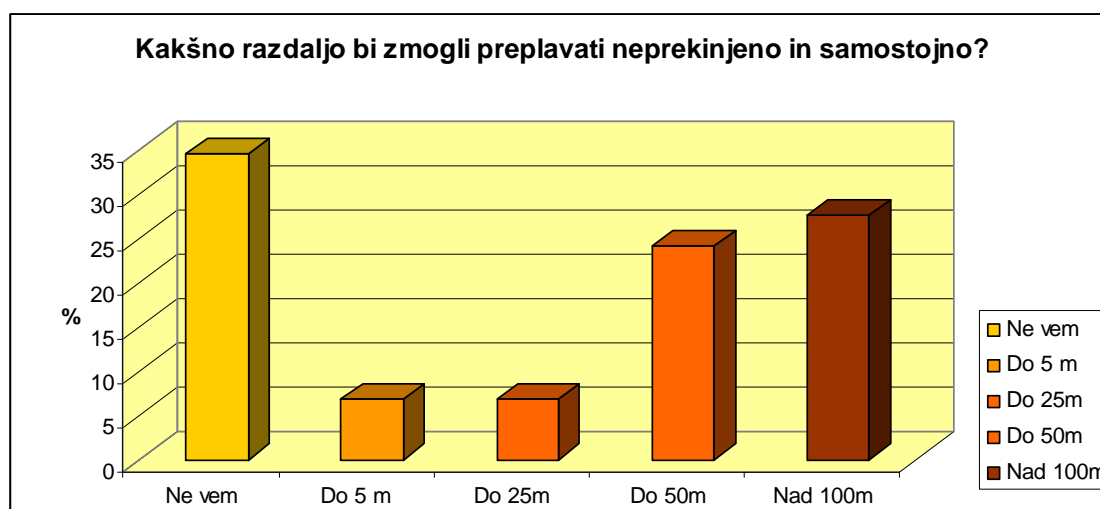
Kot vidimo, prevladuje pri udeležencih ankete odgovor, da jim pri plavanju pomagajo partnerji, saj se je za to možnost odločilo 16 od 29 plavalcev. Rezultati so pričakovani, saj paraplegiki plavajo rekreativno v svojem prostem času, ki ga preživljajo s svojo družino, partnerji oz. starši.

8.3.4 KAKŠNO RAZDALJO BI ZMOGLI PREPLAVATI NEPREKINJENO IN SAMOSTOJNO?

Tabela 8: Dolžina preplavane razdalje neprekinjeno, samostojno

	Št. odgovorov	Odstotki
Ne vem	10	34,48
Do 5 m	2	6,9
Do 25 m (približno 30 s plavanja)	2	6,9
Do 50 m (približno 60 s plavanja)	7	24,14
Več kot 100 m (nad 2 min plavanja)	8	27,58
SKUPAJ	29	100

Histogram 7: Dolžina preplavane razdalje neprekinjeno, samostojno



Rezultati kažejo, da naj bi udeleženci ankete bili sposobni samostojno in neprekinjeno preplavati kar dolgo razdaljo, saj je največ oseb izbralo možnost, da bi preplavali samostojno nad 100m oz. do 50m. Vprašanje, ki se nam ob tem poraja, je, ali so udeleženci ankete res tako dobro fizično pripravljene ali pa so precenili svoje sposobnosti o samostojnem plavanju.

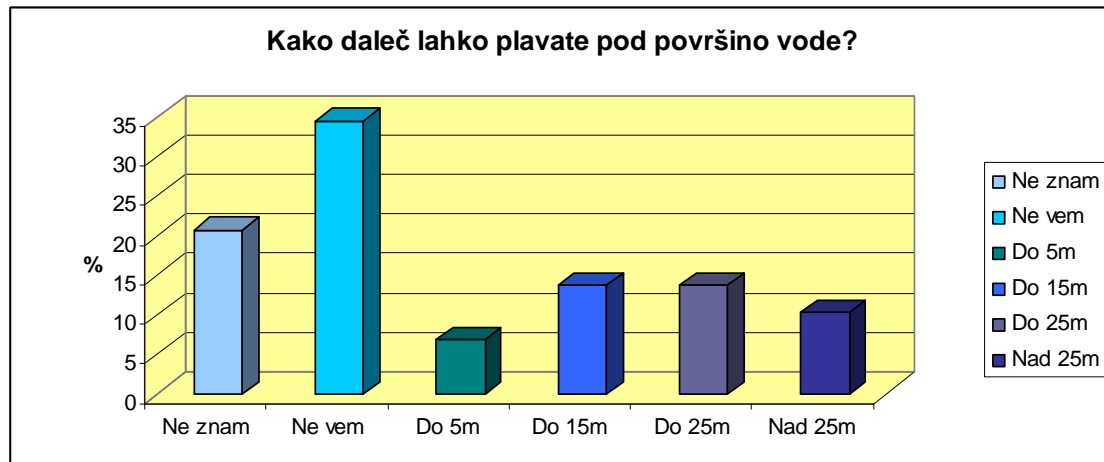
Od desetih oseb, ki so navedle, da ne vedo, kako daleč bi lahko preplavali, sta dve osebi dopisali, da še nista poskusili plavati, odkar sta postali paraplegika. Ob tem se nam poraja vprašanje, ali so vsi ostali udeleženci ankete že plavali, odkar so paraplegiki in posledično ali so pravilno ocenili svoje sposobnosti samostojnega plavanja.

8.3.5 KAKO DALEČ LAHKO PLAVATE POD POVRŠINO VODE?

Tabela 9: Dolžina preplavane razdalje pod površino vode

	Št. odgovorov	Odstotki
Ne znam plavati pod površino vode	6	20,69
Ne vem	10	34,48
Do 5 m	2	6,9
Do 15 m	4	13,79
Do 25 m	4	13,79
Več kot 25 m	3	10,35
SKUPAJ	29	100

Histogram 8: Dolžina preplavane razdalje pod površino vode



Vidimo lahko, da so odgovori zelo različni. Največ oseb, ki so znale oceniti razdaljo oz. znajo plavati pod površino vode, je mnenja, da bi lahko preplavale pod površjem vode od 15m oz. do 25m.

Povzamemo lahko, da večina paraplegikov v raziskavi plava vedno oz. občasno ob pomoči pripomočkov, pomočnika in ocenjujejo, da lahko preplavajo samostojno sorazmerno dolge razdalje na površju in pod površjem vode.

8.4 NAČIN PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA ČLANOV ZVEZE PARAPLEGIKOV

Način učenja in kraja plavanja smo raziskali z naslednjimi vprašanji:

1. Kako ste se naučili plavati?
2. Če ste se naučili plavati na organizirani način, kakšna je bila oblika pouka?
3. Kje ste se naučili plavati?

8.4.1 KAKO STE SE NAUČILI PLAVATI?

Tabela 10: Način, kako se je oseba naučila plavati

	Št. odgovorov	Odstotki
Kot samouk	1	3,45
Na organiziran način v OŠ	2	6,9
S pomočjo staršev, sorodnikov, prijateljev	26	89,65
SKUPAJ	29	100

Histogram 9: Način, kako se je oseba naučila plavati



Učni načrt iz leta 1998 določa, da je plavanje del rednega šolskega pouka v prvem triletju v obliki 20-urnega tečaja, v drugem triletju v obliki poletne šole v naravi in v tretjem triletju v obliki obveznega preverjanja znanja za vse učence in dodatnega tečaja za neplavalce. Rezultati nam kažejo, da se je največ oseb naučilo plavati ob pomoči staršev, sorodnikov in prijateljev. Na organiziran način sta se naučila plavati le dva udeleženca raziskave. Raziskave so ugotovile, da znanje plavanja staršev vpliva na znanje plavanja

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
otrok, zato je pomembno, da so starši dobro plavalno izobraženi. Pri učenju plavanja je pomembno, da starši otroku nudijo varnost in ustrezen postopek učenja plavanja.

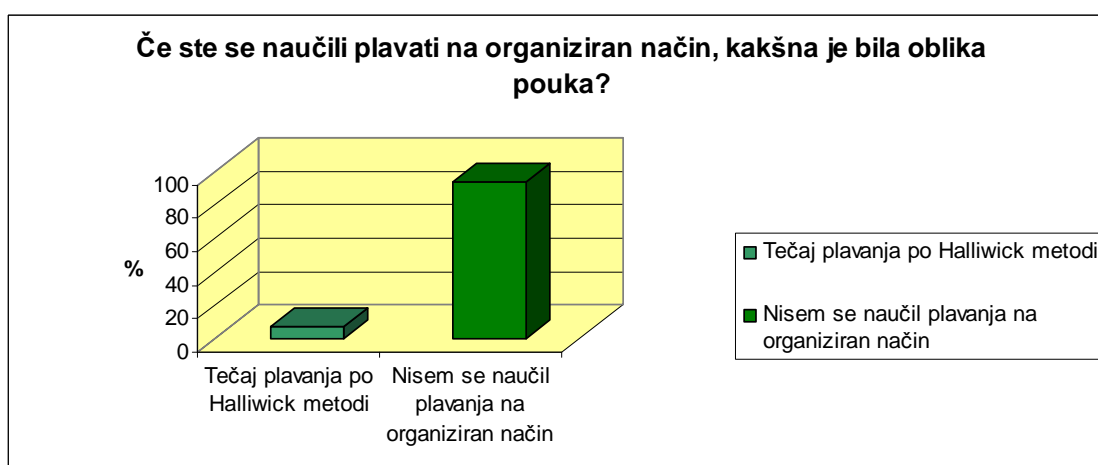
(Kapus in Jurak, 2002)

8.4.2 ČE STE SE NAUČILI PLAVATI NA ORGANIZIRAN NAČIN, KAKŠNA JE BILA OBLIKA POUKA?

Tabela 11: Način učenja plavanja na organiziran način

	Št. odgovorov	Odstotki
Tečaj plavanja po Halliwick metodi	2	6,9
Nisem ne naučil(a) plavati na organiziran način	27	93,10
SKUPAJ	29	100

Histogram 10: Način učenja plavanja na organiziran način



Podatki nam pokažejo, da sta se na organiziran način naučili plavati dve osebi. Obe sta se naučili plavati po Halliwick metodi. Vsi ostali plavalci, štiri ženske in 23 moških se ni naučilo plavati na organiziran način. Če se navežemo na prejšnje vprašanje, lahko ugotovimo, da so se le-ti naučili plavati ob pomoči staršev, sorodnikov in prijateljev oz. ena oseba se je naučila plavati sama.

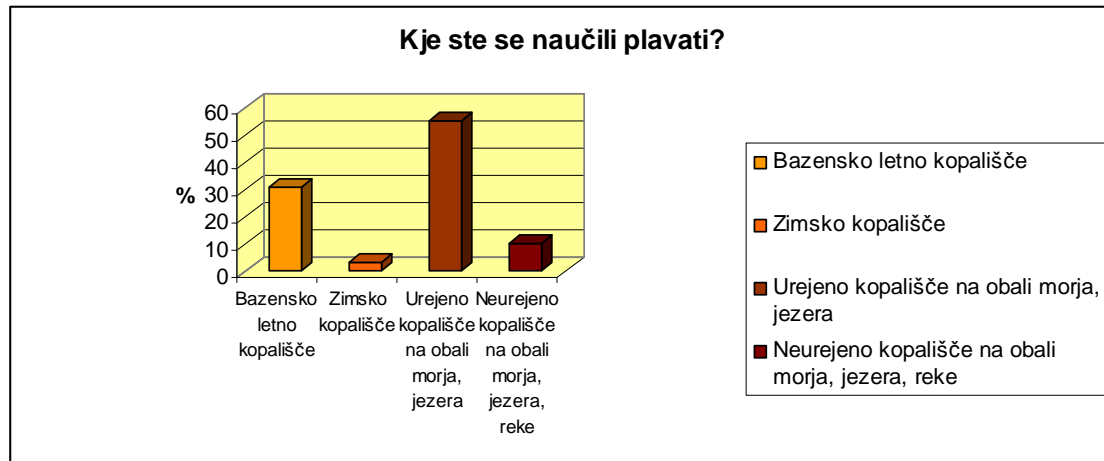
Rezultati so pokazali, da sta se dva udeleženca raziskave učila plavati ob pomoči Halliwick metode. Ta metoda se pogosto uporablja pri učenju plavanja oseb s posebnimi potrebami, saj je učenje po tej metodi prilagojeno sposobnostim osebe.

8.4.3 KJE STE SE NAUČILI PLAVATI?

Tabela 12: Kraj učenja plavanja

	Št. odgovorov	Odstotki
Bazensko letno kopališče	9	31,03
Zimsko kopališče	1	3,45
Urejeno kopališče na obali morja, jezera	16	55,17
Neurejeno kopališče na obali morja, jezera, reke	3	10,35
SKUPAJ	29	100

Histogram 11: Kraj učenja plavanja



Največ oseb se je naučilo plavati na bazenskem letnem kopališču in urejenih kopališčih morja, jezer, kar smo tudi pričakovali. Lega naše države nam nudi dostop do morja in veliko družin se v poletnih mesecih odpravi na počitnice na morje, kjer imajo otroci veliko možnosti za stik z vodo in učenje plavanja. V Sloveniji najdemo tudi veliko primernih, urejenih, kopalnih jezer, kjer se lahko naučimo plavati. Podatek, da so se učili plavati na urejenih kopališčih, je razveseljiv, saj je le tam manj možnosti utopitve in poškodb. V Sloveniji je na voljo mreža bazenskih kompleksov in termalnih kopališč, kjer se lahko učimo plavanja.

V anketi so udeleženci ocenili tudi ponudbo javnih kopališč. Pri oceni so bili kritični, saj so našli vrsto težav: gladina, neustrezna temperatura vode, neprijazni reševalci. Težave naj bi se pojavljale med celotnim procesom - od prihoda na javno kopališče do vstopa in izstopa iz bazena. Največji problem predstavlja neustrezen zunanji dostop do kopališča. Kopališča imajo neprimerna parkirišča, saj je na voljo premalo parkirnih mest za invalide, pa še ta mesta so pogosto zasedena z vozili neobzirnih voznikov. Dostop do kopališča predstavlja težavo zaradi stopnic in manj ustreznih klančin. Opozorili so na neprimeren notranji dostop do kopališča, težave z gibanjem znotraj kopališča: nakup karte, ozka dvigala, neprimerne kabine za preoblačenje, neprimerne sanitarije za invalide, neustrezne prhe.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Na kopališču se problem pojavi pri vstopu v vodo, saj v bazen pogosto vodijo samo stopnice. Osebe s paraplegijo pogosto potrebujejo pomoč reševalcev, da jih v bazen in iz bazena dvignejo z dvigalom (če je to na voljo), vendar so reševalci pogosto neprijazni. Udeleženci ankete so izpostavili slab interes kopališč, da bi jih prilagodili gibalno oviranim osebam. Osebe na invalidskem vozičku so ob obisku javnega kopališča pogosto prepuščene svoji iznajdljivosti in pomoči spremljevalcev.

Ugotovitev da je zunanji dostop do kopališč neustrezen, je za nas presenetljiv, saj je leta 2003 stopil v veljavo Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb. V pravilniku so točno zabeležene prilagoditve za lažji dostop za osebe na invalidskem vozičku. (ustrezna parkirišča, prilagojene sanitarije, dvigala..)

(<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200397&stevilka=4330>)

Pri vseh težavah, ki jih navajajo, lahko sklepamo, da so javna kopališča pogosto še vedno neprimerna za invalide.

Glede načina plavalnega opismenjevanja in kraja učenja plavanja, povzamemo lahko, da se je večina oseb naučila plavati neorganizirano, na urejenih poletnih kopališčih na obali morja, jezera in ob pomoči sorodnikov, staršev, prijateljev.

8.5 VPLIV ČASA NASTANKA POŠKODBE NA PLAVALNE SPOSOBNOSTI

Čas učenja plavanja smo raziskali s naslednjimi vprašanji:

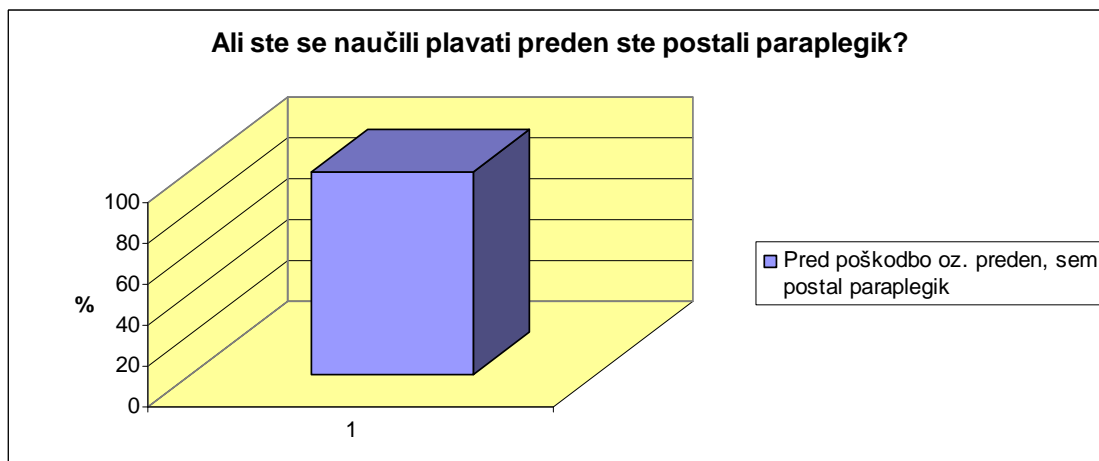
1. Ali ste se naučili plavati, preden ste postali paraplegik?
2. Kdaj ste postali paraplegik?
3. Koliko ste bili stari, ko ste se naučili plavati?

8.5.1 ALI STE SE NAUČILI PLAVATI, PREDEN STE POSTALI PARAPLEGIK?

Tabela 13: Čas učenja plavanja

	Št. odgovorov	Odstotki
Pred poškodbo oz. preden, sem postal paraplegik	29	100
SKUPAJ	29	100

Histogram 12: Čas učenja plavanja



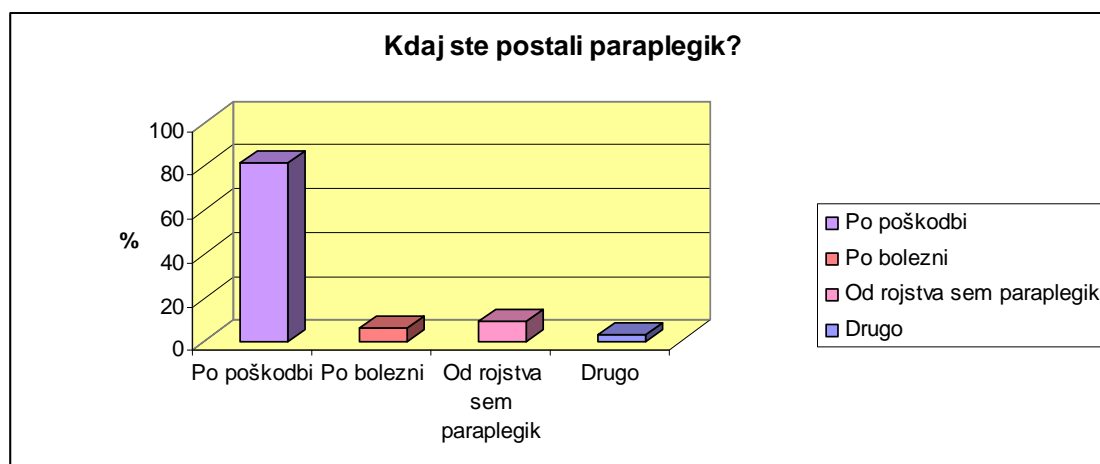
Odgovori na to vprašanje so pokazali, da se je vseh 29 oseb, ki so se opredelile za plavalce, naučili plavati, preden so postali paraplegiki. Literatura navaja, da je obdobje med šestim in desetim letom najprimernejše za učenje plavalnih tehnik. (Kapus V., 2002) Glede na raziskave naj bi največ poškodb, ki vodijo v paraplegijo in tetraplegijo, nastale med 15 in 29 letom (62%), torej v obdobju, ko se je oseba že naučila plavati. (Neuman, 1984)

8.5.2 KDAJ STE POSTALI PARAPLEGIK?

Tabela 14: Čas nastanka paraplegije

	Št. odgovorov	Odstotki
Po poškodbi	26	81,25
Po bolezni	2	6,25
Od rojstva sem paraplegik	3	9,38
Drugo* (zdravniška napaka)	1	3,12
SKUPAJ	32	100

Histogram 13: Čas nastanka paraplegije



Kot vidimo, po naših pričakovanjih prevladujejo osebe, ki so postale paraplegiki po poškodbi. Neuman (1984) navaja, da se največ poškodb zgodi v prometnih nesrečah, vdornih ranah, športu, padcu, nezgodah pri delu.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Na vzroke poškodb vpliva med drugim tudi socialno ekonomski položaj osebe. Pri osebah višjega socialno ekonomskega statusa prevladujejo prometne nesreče, nesreče pri športnih aktivnostih (npr. skoki s padalom, letenje z zmajem), pri osebah iz nižjega socialnega ekonomskega statusa pa je paraplegija pogosteje posledica nezgod pri delu. (padci z višine, z lestve, drevesa, zidarskega odra) Pogosti vzroki paraplegije so tudi skoki v vodo.

Podatki v literaturi navajajo, da približno 62% poškodb hrbtenice nastopi med 15 in 29 letom. (Neuman, 1984) Po podatkih, ki so na voljo, naj bi bilo dve tretjini paraplegikov moškega spola, ena tretjina pa ženskega spola.

Zelo pereč problem v današnjem času so prometne nesreče. Letno umre po svetu za posledicami nesreče okoli 1,26 milijona ljudi, v Sloveniji okoli 150 ljudi. Pogosto pa žal pozabimo na ljudi, ki so se v prometni nesreči hudo poškodovali. Teh je vsaj dvakrat toliko kot umrlih. Med njimi jih veliko postane paraplegik, tetraplegik.

(<http://www.varna-pot.si>)

Paraplegijo ali celo tetraplegijo lahko povzročijo tudi bolezni, npr. multipla skleroza - pri tej bolezni se telo uničuje avtoimunsko, različni tumorji, ki nastanejo v hrbtenjači ali ob njej. Ko tumor pritiska ob hrbtenjačo, onemogoča normalno delovanje le-te in tako povzroča paraparezo ali tetraparezo, kasneje pa tudi paraplegijo ali tetraplegijo. Lahko se zgodi, da kirurgi pri operativnem posegu odstranitve tumorja poškodujejo hrbtenjačo, kar ima lahko za posledico paraplegijo ali tetraplegijo.

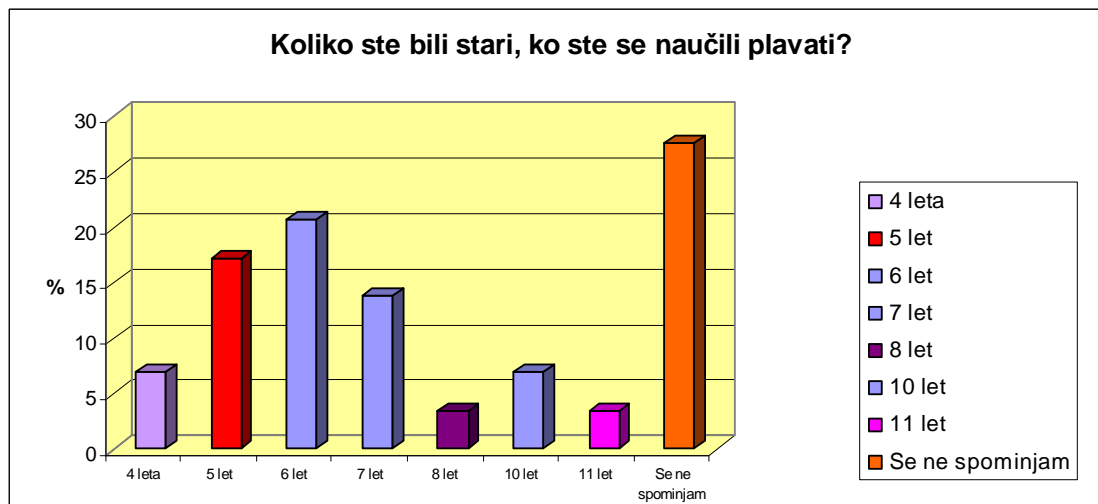
Poškodbe hrbtenjače pa lahko nastanejo tudi v primeru drugih kirurških posegov v telo, npr. pri operaciji notranjih organov, vendar se to dogaja zelo redko. Pogostejša so npr. vnetja hrbtenjače (mielitisi), ki lahko pustijo podobne posledice. (Neuman, 1976)

8.5.3 KOLIKO STE BILI STARI, KO STE SE NAUČILI PLAVATI?

Tabela 15: Starost oseb ob učenju plavanja

	Št. odgovorov	Odstotki
Se ne spominjam	8	27,58
4 leta	2	6,9
5 let	5	17,24
6 let	6	20,69
7 let	4	13,79
8 let	1	3,45
10 let	2	6,9
11 let	1	3,45
SKUPAJ	29	100

Histogram 14: Starost oseb ob učenju plavanja



Če si ogledamo podatke, vidimo, da se je največ oseb naučilo plavati pri šestih oz. sedmih letih. Podatek je zanimiv, ker se ta leta povezujejo z vstopom v šolo, kjer se začne sistematično izobraževanje otrok.

Kapus V.(2002) navaja podatek, da naj bi se zdrav otrok, star od sedem do devet let, učil veščine plavanja od 20 do 40 ur, otrok v starosti med štirim in šestim letom naj bi potreboval 40 do 80 ur, otrok med desetim in dvanajstim letom pa 20 do 30 ur.

Literatura navaja, da je obdobje med šestim in desetim letom najprimernejše za učenje plavalnih tehnik. V psihomotoričnem razvoju je to športno gibalna faza, v kateri so telesne značilnosti otrok ter gibalne in miselne sposobnosti dovolj razvite za zahtevnejše vsebine. (Kapus V., 2002)

V tem obdobju se je po zbranih podatkih naučilo plavati 13 oseb od 29 oseb, ki so plavalno pismeni.

Povzamemo lahko, da so se vse osebe, ki so se opredelile za plavalce v raziskavi (29 oseb), naučile plavati v otroštvu, preden so postale paraplegiki.

8.6 VZROKI PLAVALNE NEPISMENOSTI

Odgovor na to smo dobili z naslednjima vprašanjema:

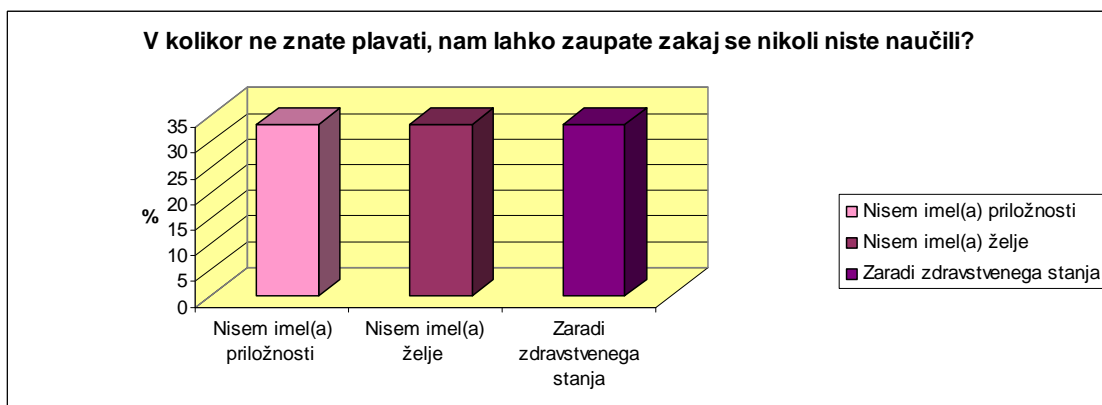
1. Če ne znate plavati, nam lahko zaupate, zakaj se nikoli niste naučili?
2. Če ne znate plavati, ali se nameravate le te aktivnosti naučiti?

8.6.1 ČE NE ZNATE PLAVATI, NAM LAHKO ZAUPATE, ZAKAJ SE NIKOLI NISTE NAUČILI?

Tabela 16: Vzroki za plavalno neznanje

	Št. odgovorov	Odstotki
Nikoli se nisem imel(a) priložnosti naučiti	1	33,33
Nikoli nisem imel(a) želje po učenju plavanja	1	33,33
Zaradi mojega zdravstvenega stanja ne morem plavati	1	33,33
SKUPAJ	3	100

Histogram 15: Vzroki za plavalno neznanje



Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

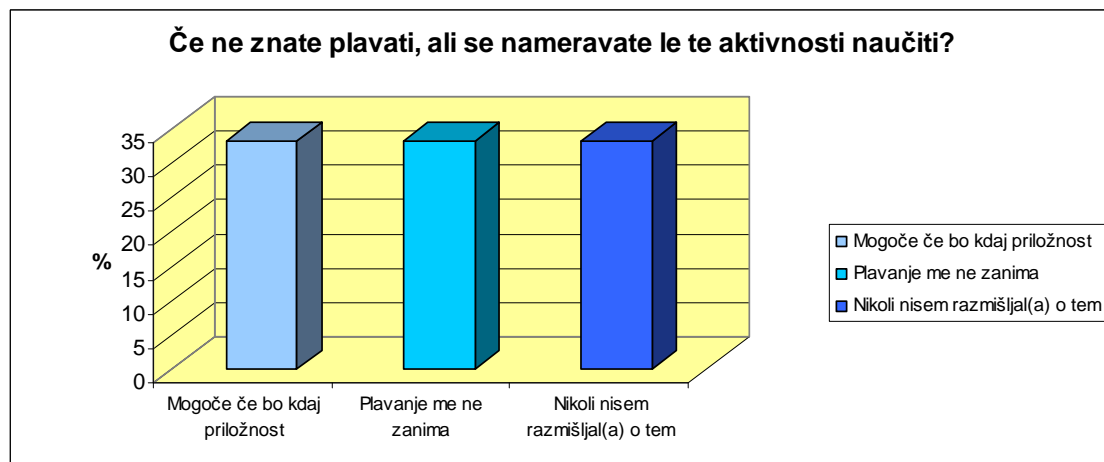
.....
Vidimo lahko, da je vsak od neplavalcev izbral svoj razlog za plavalno neznanje. V anketi smo udeležencem postavili tudi druga vprašanja, ki jih bomo obravnavali v posebnem poglavju. Eno od vprašanj se je nanašalo tudi na mobilnost paraplegikov v raziskavi. Vse tri osebe, ki so se opredelile za neplavalce, uporabljajo električni voziček oz. se ne morejo same poganjati. Vsi trije neplavalci so tudi pri vprašanju o času nastanka paraplegije zapisali, da so paraplegiki od rojstva.

8.6.2 ČE NE ZNATE PLAVATI, ALI SE NAMERAVATE LE TE AKTIVNOSTI NAUČITI?

Tabela 17: Interes za učenje plavanje

	Št. odgovorov	Odstotki
Ne, ker me plavanje ne zanima	1	33,33
Mogoče, če bom kdaj imel(a) priložnost	1	33,33
O tem nikoli nisem razmišljal(a)	1	33,33
SKUPAJ	3	100,00

Histogram 16: Interes za učenje plavanje



Tudi tukaj si je vsak neplavalec izbral svoj odgovor o morebitnem interesu za učenje plavanja. Če si oseba želi izkušenj v vodi, mu jih je potrebno ponuditi, saj izkušnja lahko izboljša njegovo telesno, duševno počutje in mu omogoča večje svobodo in samostojnost pri gibanju. Plavanje je šport, za katerega se oseba individualno odloči, če za učenje le tega nima interesa, je potrebno to sprejeti in mu ponuditi druge športe, kjer se lahko športno udejstvuje.

9. ZAKLJUČEK

Po opravljeni analizi rezultatov vidimo lahko, da se hipoteza, da plavalne sposobnosti članov Zveze paraplegikov niso zadovoljive, ni potrdila. Znanje plavanja in plavalne sposobnosti članov Zveze paraplegikov so zadovoljive. Rezultati so pokazali, da 29 oseb od 32 sodelujočih v anketi zna plavati. Vsi, ki so se opredelili za plavalce, so se plavati naučili, preden so postali paraplegiki. Glede na rezultate vidimo lahko, da je večina (razen 2 oseb od 29) že plavalo po poškodbi. Rezultati so nam prikazali tudi, da plavajo večinoma ob pomoči pomočnika oz. uporabljajo pripomočke, kar je pričakovano. Ocena razdalje, ki naj bi jo bili sposobni neprekinjeno in samostojno preplavati, potrjuje dobre plavalne sposobnosti članov. Rezultati so spodbudni, saj ima plavanje na osebe s

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
posebnimi potrebami, kot smo že zapisali, mnoge pozitivne učinke na psihofizično stanje osebe.

Rezultati nam prikazujejo, da se tudi druga hipoteza, da se je večina članov Zveze paraplegikov naučila plavati na organizirani način preko Zveze paraplegikov oz. druge ustanove, ni potrdila. V anketi je kar 26 oseb od 29 zapisalo, da so se naučili plavati ob pomoči družine, sorodnikov, torej neorganizirano. Skupno je to kar 89,65% sodelujočih plavalcev v raziskavi. Ena oseba (3,45%) je zapisala, da se je naučila plavati sama. Le dve osebi (6,90%) od 29 plavalcev sta se naučili plavati na organiziran način v osnovni šoli. Rezultat je pričakovan, saj živimo v okolju, ki nudi veliko možnosti staršem za učenje plavanja otroka. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da je pomembno, da so starši, ki učijo plavanja svojega otroka, sami dobro plavalno opismenjeni. Pomembno je, da se starši zavedajo pomembnosti pravilnega učenja plavanja in pomembnosti znanja plavanja z vidika varnosti v vodi. Pomembno je tudi, da se zavedamo, da je plavanje proces, kjer se učenje nikoli ne zaključi.

Rezultati so pokazali, da se je tretja hipoteza, ki je trdila, da se je večina članov Zveze paraplegikov naučila plavati pred poškodbo, popolnoma potrdila. Vsi sodelujoči v anketi, ki so se opredelili za plavalce, so se naučili plavati, preden so postali paraplegiki. Literatura navaja, da se večina otroka nauči plavati med šestim in desetim letom starosti. Literatura navaja, da 62% poškodb hrbtenice nastane med 15 in 29 letom.(Neuman, 1984), torej v obdobju, ko so osebe že osvojile veščine plavanja.

Rezultati zadnje hipoteze, ki je trdila, da se člani Zveze paraplegikov niso naučili plavati zaradi svoje paraplegije, delno potrjujejo. V raziskavi so se trije sodelujoči opredelili kot neplavalci. Navedli so vzroke: zdravstveno stanje, ni želje po učenju plavanja oz. ni bilo priložnosti za učenje plavanja. Vsem trem neplavalcem je po podatkih v anketi skupno, da so paraplegiki od rojstva. Za popolno potrditev oz. zavrnitev hipoteze bi moral biti vzorec neplavalcev večji.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Menimo, da smo v teoretičnem in empiričnem delu dobro predstavili plavanje gibalno oviranih oseb. V teoretičnem delu smo natančno predstavili paraplegike, delovanje Zveze paraplegikov, plavanje in njegove mnoge pozitivne učinke, ki jih ima na gibalno ovirane osebe.

Ob pomoči Zveze Paraplegikov smo poslali 60 vprašalnikov, vrnilo se jih je 32. Analiza podatkov, ki smo jih pridobili, nam kaže, da je plavalno znanje udeležencev v raziskavi zadovoljivo. Gibalno ovirane osebe se zavedajo pozitivnih vplivov športa in naj bi se redno ukvarjale tudi s plavanjem. Literatura navaja, da ima plavanje med drugim tudi pozitivne športno rekreativne učinke, psihološke vidike in sociološko-socialne vidike. Med drugim pozitivno vplivajo na samopodobo, predstavljajo možnost trajnejšega navezovanja stikov, krepijo družinske vezi in omogočajo aktivno preživljanja prostega časa. (Kapus V. in Kapus J., 2002)

Člani Zveze paraplegikov, ki so sodelovali pri anketi, so zapisali, da jim plavanje v večini predstavlja športno rekreativni vidik. Pričakovali smo, da bo največ oseb vrednotilo plavanje s sociološkega-socialnega stališča, tudi zato ker je pri anketi sodelovalo veliko mladih.

Zavedati pa se je potrebno, da je anketni vprašalnik do določene mere podvržen tudi subjektivnim ocenam osebe, ki ga izpolnjuje, zato so rezultati lahko tudi manj zanesljivi. Najbolj zanesljiv instrument zbiranja podatkov o plavalnih sposobnostih članov Zveze paraplegikov bi bile dejanske meritve na večjem vzorcu članov različnih starostnih skupin, kar pa bi bilo seveda časovno in finančno zahtevnejše. Vzorec članov, ki so izpolnili anketo, je bil majhen (n=32 oseb, kar znaša glede na število članov Zveze paraplegikov 3,068%.) in zato je dejstva, ki smo jih pridobili, težko posplošiti na celotno populacijo gibalno oviranih oseb.

Zanimivo bi bilo raziskati plavalne sposobnosti članov individualno, torej z delom en član, en vaditelj. Tako bi dobili najbolj realen vpogled v plavalno znanje paraplegikov, in ugotovili, ali morebiti sami člani precenjujejo svoje plavalne sposobnosti. Kot smo lahko videli že pri samih odgovorih, so nekateri člani zapisali, da še niso plavali po poškodbi. Pri tem se nam poraja vprašanje, kakšno samostojnost pri plavanju lahko dosežejo in koliko so plavalno sposobni.

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Kljub majhnemu številu sodelujočih, ki so se opredelili kot neplavalci, se nam zdi pomembno, da bi se več pozornosti namenilo osebam, ki ne znajo plavati oz. imajo slabo plavalno znanje in bi jim ponudili možnost učenja plavanja oz. izpopolnjevanja plavanja. S tem bi naredili velik korak, saj bi pripomogli k njihovemu boljšemu psihofizičnemu stanju. Ob vsem tem bi seveda upoštevali želje osebe po učenju in izpopolnjevanju plavanja. Menimo namreč, da želja po plavalni aktivnosti obstaja tudi med nekaterimi neplavalci. Seveda je potrebno zagotoviti ustrezno okolje in primeren program učenja plavanja, kjer bi se lahko neplavalci učili. Glede na pomanjkljivosti na javnih bazenih, ki so jih navedli anketiranci, vidimo lahko, da imajo nekatera javna kopališča pred sabo še veliko dela, da postanejo prijaznejša gibalno oviranim osebam.

Pomanjkljivost naše raziskave delno vidimo v tem, da so bili podatki pridobljeni v letu 2007. Od takrat se je marsikaj izboljšalo, predvsem na področju potapljanja gibalno oviranih oseb in dostopnosti učenja plavanja po Halliwick metodi učenja, saj se je v zadnjih letih izobrazilo veliko vaditeljev. Vendar pa smo vseeno mnenja, da na področju plavanja ni drastičnih sprememb, ki bi vplivale na naše rezultate in da se gibalno ovirane osebe še vedno zavedajo pozitivnega vpliva, ki jim ga prinaša ukvarjanjem s športom oz. plavanjem.

Potapljanje paraplegikov se je v zadnjih letih začelo intenzivno razvijati. V letu 2012 so potapljači s poškodbo hrbtenjače tudi prvič opravili potapljanje pod ledom. Potapljanje ima veliko pozitivnih učinkov. Z zdravstvenega stališča omogoča paraplegikom možnost rekreacije in izboljšuje njihovo zdravstveno stanje, s psihološkega vidika pozitivno vpliva na samozavest paraplegikov. Omogoča jim bolj samostojno in svobodno gibanje, zmanjša njihovo odvisnost pri gibanju od ortopedskih pripomočkov, gibanje v vodi jim daje jasne predstave o svojem telesu, poleg tega pa pri potapljanju lahko odkrijejo nov, vznemirljiv morski svet. Kot vidimo, imata potapljanje in plavanje podobne pozitivne učinke na paraplegike.

(http://www.zveza-paraplegikov.si/Interesne_dejavnosti/Potapljanje/)

Tudi sodelujoči v anketi so seznanjeni z možnostjo potapljanja za paraplegike in nekateri med njimi se že potapljujejo oz. se potapljanja učijo.

Diplomsko delo zaključujemo z željo, da bi se razvoj športa za gibalno ovirane osebe nadaljeval, da bi njihove tekmovalne dosežke, ki jih dosegajo na tekmovanjih spoznalo in

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
priznalo čim več ljudi in da bi se nadaljeval trend povezovanja športnikov invalidov in
neinvalidov.

10. LITERATURA IN VIRI:

Društvo Viharnik, Zanimivosti: Analiza statistike nesreč VI. Pridobljeno dne 9.7.2012 s svetovnega spleta <http://www.drustvo-viharnik.si/zanimivost4.html>

Gradišnik Nuša (2010).: *Dejavniki, ki vplivajo na vključevanje v tenis na vozičku*.
Diplomsko delo, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Halliwick association of swimming therapy. *The Halliwick concept : foundation course handbook* (2004), London, 13th edition

Kapus V.(1994): *Plavaj od 0 do 100 let*, zbornik, 1. slovenski posvet o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem-Murska Sobota, Fakulteta za šport, Ljubljana

Kapus V., Štrumbelj B., Kapus J., Šajber Pincolič D., Vute R., Bednarik J., Kapus M., in Čermak V.(2002): *Plavanje, učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje*, Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Kastelic D. (2013): Statistika ne laže-ali pač, *str. 7*, v reviji *Paraplegik*, glasilo Zveze paraplegikov Slovenije, št. 132, april 2013, Ljubljana.
Elektronska izdaja, pridobljeno dne 24.5.2013 s svetovnega spleta
http://www.zveza-paraplegikov.si/Revija_Paraplegik/

Lorenčič M. (2012) Plavanje je odlična aktivnost za invalide, *Dnevnik*, elektronska izdaja, Ljubljana. Pridobljeno dne 16.5.2013 s svetovnega spleta
www.dnevnik.si/zdravje/1042531520

Marinšek, M. (23.1.2009). Plavanje za zdravje, *Logaške novice*, Glasilo občine Logatec, 1, 11, elektronska izdaja. Pridobljeno dne 16.5.2013 s svetovnega spleta
<http://logatec.si/datoteke/IZBOR/LOGASKE%20NOVICE/2009/januar%202009.pdf>

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Neuman Z. (1976): *Psihologija telesno prizadetih*, Ljubljana, Filozofska fakulteta

Univerze v Ljubljani, Pedagoško znanstvena enota za psihologijo

Neuman Z.(1984): *Ljudje z zlomljeno hrbtenico*, Ljubljana, Cankarjeva založba

Rehabilitacijski dnevi (1998), Rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače,

Zbornik predavanj, IRSR

Rozman T. (1998): *Povezanost znanja plavanja in plavalnih sposobnosti učencev sedmih razredov v primerjavi z znanjem plavanja in plavalnimi sposobnostmi staršev učencev sedmih razredov*. Diplomsko delo, Ljubljana, Fakulteta za šport

Sanz Rivas D. (2003): *El tenis en silla de ruedas*, Barcelona, Editorial Paidotribo

Spinal cord injury, Whyfiles. Pridobljeno dne 24.4.2012 s svetovnega spleta

<http://whyfiles.org/2011/spinal-cord-injury/>

Spinal injury. Pridobljeno dne 12.8.2012 s svetovnega spleta <http://www.spinalinjury.net>

Šavrin R., Škorjanc T. (1998): Epidemiologija in kompleksna rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače v Sloveniji, *Rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače*. Zbornik predavanj (str.9-28), Ljubljana, Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo

Štrumbelj B.(2007): Razvoj plavanja invalidov, (str.16-18) v reviji *Športnik*, letnik 2007, št.6, Zveza za šport invalidov Slovenije, Ljubljana

Štrumbelj B.(2007): Plavanje invalidov, (str.24-45) v reviji *Športnik*, letnik 2007, št.9, Zveza za šport invalidov Slovenije, Ljubljana

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Turk R.: (2003): Rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače. V M. Štefančič (Ur),
Osnove fizikalne medicine in rehabilitacija gibalnega sistem, (str. 383-397),
Ljubljana, DZS

Učni načrt za športno vzgojo, 1998, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
Republika Slovenija

Učni načrt vrtci, 1999, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Republika
Slovenija

Uradni list RS, št. 97/2003 z dne 10. 10. 2003, Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje
neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih
stavb, stran 13721. Elektronska izdaja. Pridobljeno dne 18.3.2012 s svetovnega spleta
<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200397&stevilka=4330>

Vute R. (1999): *Izziv drugačnosti v športu*, Ljubljana, Debora

Vute R. (1989): *Šport in telesno prizadeti*, Ljubljana, samozaložba

Vute R. (2004): *Studies on volleyball for the disabled*, Ljubljana, World Organisation
Volleyball for Disabled, Research and Educational Department

Vute R., Novak T. (2012): *Vadba stabilnosti in ravnotežja v vodi za otroke in starejše*,
str.266-271, prispevek v zborniku *Otrok v gibanju za zdravo staranje*, 7. mednarodni
znanstveni in strokovni simpozij, *Otrok v gibanju*, Univerzitetna založba Annalees,
Koper

Zavod varna pot. Pridobljeno dne 14.8.2012 s svetovnega spleta www.varna-pot.si/

Zavod Republike Slovenije za šolstvo, usmerjanje otrok.

Pridobljeno dne 5.2.2012 s svetovnega spleta <http://www.zrss.si/default.asp?rub=3481>

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

.....
Zveza paraplegikov Slovenije, organizacija, pokrajinska društva, Ljubljana. Podatki o
članih pridobljeni elektronsko dne 15.5.2013 in 16.5.2013.

Zveza paraplegikov Slovenije, Dom paraplegikov. Pridobljeno dne 11.5.2013 s
svetovnega spleta http://www.zveza-paraplegikov.si/Dom_paraplegikov/

Zveza paraplegikov Slovenije, O športu paraplegikov. Pridobljeno dne 22.1.2009 s
svetovnega spleta http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov

Zveza paraplegikov Slovenije, O športu paraplegikov, Klasificiranje. Pridobljeno dne
22.1.2009 s svetovnega spleta
http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov/2006010419253241/

Zveza paraplegikov Slovenije, O športu paraplegikov, Rekreacija. Pridobljeno dne
23.1.2009 s svetovnega spleta
http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov/2006010419453931/

Zveza paraplegikov Slovenije, O športu paraplegikov. Vključevanje v neinvalidne vrste.
Pridobljeno dne 23.1.2009 s svetovnega spleta
http://www.zveza-paraplegikov.si/sport/O_sportu_paraplegikov/2006010419404624

Zveza paraplegikov Slovenije, Od sekcije do zveze. Pridobljeno dne 25.1.2009 s
svetovnega spleta http://www.zveza-paraplegikov.si/O_zvezi/Od_sekcije_do_zveze/

Zveza paraplegikov Slovenije, O interesnih dejavnostih. Pridobljeno dne 4.2.2009 s
svetovnega spleta
http://www.zveza-paraplegikov.si/Interesne_dejavnosti/O_interesnih_dejavnostih/

Zveza paraplegikov Slovenije, O interesnih dejavnostih. Potapljanje. Pridobljeno dne
11.5.2013 s svetovnega spleta
http://www.zveza-paraplegikov.si/Interesne_dejavnosti/Potapljanje/

Ortar H.
Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

Zveza paraplegikov Slovenije, O zvezi. Organiziranost. Pridobljeno dne 25.1.2009 s svetovnega spleta http://www.zveza-paraplegikov.si/O_zvezi/Organiziranost/

Zveza paraplegikov Slovenije, Sociala. Obnovitvena rehabilitacija Pridobljeno dne 25.1.2011 s svetovnega spleta http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Obnovitvena_rehabilitacija/

Zveza paraplegikov Slovenije, Sociala-socialni programi. Pridobljeno dne 25.1.2009 s svetovnega spleta http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Socialni_programi

Zveza paraplegikov Slovenije, Sociala-usposabljanje. Pridobljeno dne 25.1.2009 s svetovnega spleta <http://www.zveza-paraplegikov.si/Sociala/Usposabljanje/>

Zveza za šport invalidov Slovenije-Paraolimpijski komite.
Pridobljeno dne 13.4. 2013 s svetovnega spleta <http://www.zsis.si/index.php/o-zvezi>

11.PRILOGE

VPRAŠALNIK:

Obkrožite vaš spol: M Ž

Starost:..... (napišite Vašo starost)

1. KDAJ STE POSTALI PARAPLEGIK? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne želim odgovoriti
- b) Po poškodbi
- c) Po bolezni
- d) Od rojstva sem paraplegik
- e) Drugo:.....(napišite)

2. KOLIKO STE MOBILNI? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Uporabljam voziček, a ga sam poganjam
- b) Uporabljam električni voziček, a se lahko sam poganjam
- c) Uporabljam električni voziček oz. se ne morem sam poganjati
- d) Drugo:(napišite)

3. KOLIKO STE BILI STARI, KO STE SE NAUČILI PLAVATI ? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite starost)

- a) Ne znam plavati
- b) Se ne spominjam
- c) (napišite starost)

4. KAKO STE SE NAUČILI PLAVATI ? (obkrožite po eno številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne znam plavati
- b) Kot samouk

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

- c) S pomočjo staršev, sorodnikov, prijateljev
- d) Na organizirani način v vrtcu
- e) Na organizirani način v OŠ (dopišite v katerem razredu, če se spominjate)
- f) V zdravstveni koloniji
- g) Se ne spominjam
- h) Drugo:(napišite)

5. ČE STE SE NAUČILI PLAVATI NA ORGANIZIRANI NAČIN, KAKŠNA JE BILA OBLIKA POUKA? (obkrožite po eno številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Strnjeni tečaj plavanja
- b) V šoli v naravi
- c) Tečaj plavanja po Halliwick metodi
- d) Pri urah športne vzgoje v bazenu
- e) Se ne spominjam
- f) Nisem se naučil(a) plavati na organizirani način
- g) Ne znam plavati
- h) Drugo:(napišite)

6. KJE STE SE NAUČILI PLAVATI? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne znam plavati
- b) Se ne spominjam
- c) Bazensko letno kopališče
- d) Zimsko kopališče
- e) Urejeno kopališče na obali morja, jezera
- f) Neurejeno kopališče na obali morja, jezera, reke
- g) Drugo: (napišite)

7. ALI STE SE NAUČILI PLAVATI PREDEN STE POSTALI PARAPLEGIK? (obkrožite številko pred odgovorom oz napišite odgovor)

- a) Ne znam plavati
- b) Pred poškodbo oz. pred sem postal(a) paraplegik
- c) Po poškodbi oz. ko sem postal(a) paraplegik
- d) Invalidski voziček uporabljam že od rojstva
- e) Drugo:(napišite)

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

8. ALI PRI PLAVANJU UPORABLJATE PRIPOMOČKE ? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne znam plavati
 - b) Nikoli ne uporabljam pripomočkov
 - c) Občasno uporabljam pripomočke (navedite katere)
 - d) Vedno uporabljam pripomočke (navedite katere)
-

9. ALI PLAVATE SAMOSTOJNO ALI OB POMOČI POMOČNIKA? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne znam plavati
 - b) Nikoli ne plavam ob pomoči pomočnika
 - c) Občasno plavam ob pomoči pomočnika
 - d) Vedno plavam ob pomoči pomočnika
-

10. KDO JE VAŠ POMOČNIK PRI PLAVANJU? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne znam plavati
 - b) Ne uporabljam pomočnika pri plavanju
 - c) Prostovoljec iz Zveze paraplegikov
 - d) Starši
 - e) Partner-(ica)
 - f) Zaposleni v Zvezi paraplegikov (navedite kdo)
 - g) Drugi (navedite kdo)
-

11. KAKŠNO RAZDALJO BI ZMOGLI PREPLAVATI NEPREKINJENO IN SAMOSTOJNO? (obkrožite številko pred odgovorom)

- a) Ne znam plavati
- b) Ne vem
- c) Do 5 m
- d) Do 25 m (približno 30 sekund plavanja)
- e) Do 50 m (približno 60 sekund plavanja)
- f) Do 100 m (približno 2 minuti plavanja)
- g) Več kot 100 m (nad 2 minuti plavanja)

12. KAKO DALEČ LAHKO PLAVATE POD POVRŠINO VODE? (obkrožite številko pred odgovorom)

- a) Ne znam plavati
- b) Ne znam plavati pod površino vode
- c) Ne vem
- d) Do 5 m
- e) Do 15 m
- f) Do 25 m
- g) Več kot 25 m

13. KAKO OCENJUJETE PONUDBO KOPALIŠČ? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Na voljo je premalo ustreznih letnih kopališč
- b) Na voljo je dovolj ustreznih letnih kopališč
- c) Na voljo je premalo ustreznih zimskih kopališč
- d) Na voljo je dovolj ustreznih zimskih kopališč
- e) Ne vem
- f) Drugo:.....(napišite)

14. KAKO OCENJUJETE PONUDBO TEČAJEV POTAPLJANJA ZA PARAPLEGIKE (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne poznam tečajev potapljanja
- b) Tečaji potapljanja me ne zanimajo
- c) Na voljo je premalo ustreznih tečajev potapljanja
- d) Na voljo je dovolj ustreznih tečajev potapljanja
- e) Ne vem
- f) Drugo:.....(napišite)

15. ALI VAM JE ZVEZA PARAPLEGIKOV NUDILA MOŽNOST UČENJA/IZPOPOLNJEVANJA PLAVALNIH SPRETNOSTI? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Da, to možnost sem izkoristil
- b) Da, a te možnosti nisem izkoristil
- c) Ne, vendar bi želel to
- d) Ne, a tega niti ne želim
- e) Nikoli se nisem zanimal za to
- f) Drugo
.....(napišite)

**16. ALI VAM ZVEZA PARAPLEGIKOV NUDI MOŽNOST PLAVALNIH
AKTIVNOSTI? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)**

- a) Da, to možnost tudi koristim
- b) Da, vendar možnosti ne koristim
- c) Ne nudi mi te možnosti, a me to zanima
- d) Ne nudi mi te možnosti, a me to niti ne zanima
- e) Drugo

.....(napišite)

**17. KAJ VAM OSEBNO PREDSTAVLJA PLAVALNA AKTIVNOST?
(obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)**

- a) Ničesar
- b) Športno aktivnost
- c) Možnost krepite socialnih vezi
- d) Aktivno preživljanje prostega časa
- e) Drugo

.....(napišite)

**18. KAKŠNE POMANJKLJIVOSTI STE OPAZILI NA JAVNIH
KOPALIŠČIH? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)**

- a) Nisem opazil/a pomanjkljivosti
- b) Ne vem
- c) Neustrezen zunanji dostop do kopališča (npr. stopnice, parkirišče...)
- d) Neustrezen notranji dostop do kopališča (npr. bazena)
- e) Previsoka vodna gladina
- f) Neprimerne sanitarije na kopališčih
- g) Neprimerne kabine za preoblačenje
- h) Drugo:

.....(napišite)

**19. ČE BI SE VAM PONUDILA MOŽNOST OBISKOVANJA TEČAJEV
POTAPLJANJA, BI SE ODLOČILI ZA TO?**

- a) Nikoli nisem imel želje po učenju potapljanja
- b) Odvisno od finančnih zmogljivosti
- c) Zaradi mojega zdravstvenega stanja se ne morem potapljati

Ortar H.

Plavalna pismenost članov Zveze paraplegikov

- d) Mogoče, če bom imel kdaj priložnost
- e) Da, razmišljam o tem
- f) Potapljanja se že učim

Na zadnji vprašanji, ki sledita, naj odgovorijo samo osebe, ki ne znajo plavati.

20. ČE NE ZNATE PLAVATI, NAM LAHKO ZAUPATE, ZAKAJ SE NIKOLI NISTE NAUČILI? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Nikoli se nisem imel priložnosti naučiti
- b) Nikoli nisem imel želje po učenju plavanja
- c) Zaradi strahu pred vodo
- d) Zaradi negativnih izkušenj pri učenju plavanja v preteklosti
- e) Zaradi pomanjkljive ponudbe kopališč
- f) Zaradi mojega zdravstvenega stanja ne morem plavati
- g) Ne želim odgovoriti
- h) Drugo:.....(napišite)

21. ČE NE ZNATE PLAVATI, ALI SE NAMERAVATE LE TE AKTIVNOSTI NAUČITI? (obkrožite številko pred odgovorom oz. napišite odgovor)

- a) Ne, ker me plavanje ne zanima
- b) Ne, ker nimam finančnih možnosti
- c) Mogoče, če bom imel kdaj priložnost
- d) O tem nikoli nisem razmišljal
- e) Da, razmišljam o tem
- f) Plavanja se že učim
- g) Drugo:(napišite)