

# Aktivně se mohou sportu věnovat i lidé s handicapem. Skvělé je plavání

Plavání pomáhá handicapovaným nejen z rehabilitačního hlediska. Často v něm nacházejí i něco víc

V občanském sdružení KON-TAKT bB, které více než jedenáct let připravuje pro tělesně postižené celoroční výuku plavání v Praze, Brně, Karlových Varech a Českých Budějovicích, plave okolo tří stovek plavců s vrozenými vadami nebo po úraze. Proč si sdružení zvolilo pro svoji činnost právě plavání?

„Je to jeden z mála sportů, který dovoluje pohyb bez kompenzačních pomůcek. Těm, kteří se na suchu pohybují na vozíku či o berlích, umožňuje plavání změnu polohy a protažení nezapojovaných svalových skupin. U vozíčkářů považujeme pohyb ve vodě jako jednu z forem prevence proti takzvaným dekubitům,“ vysvětlila vedoucí brněnského střediska Jana Nastoupilová.

Navíc stejně jako při plavání nepostižených se zvyšuje kapa-



**PLAVÁNÍ LÉČÍ.** Na snímcích je zachycena výuka nejmenších dětí a individuální výuka dospělých. Foto: KON-TAKT bB (2x)

cita plic a zlepšuje fyzická kondice. „Plavání zkrátka považujeme za ideální pohyb pro osoby s tělesným handicapem, ať už se mu budou chtít věnovat z rehabilitačních důvodů nebo budou

chtít naplnit svoje sportovní ambice,“ uvedla Nastoupilová.

Sdružení se snaží motivovat tělesně postižené k aktivnímu uchopení života a k tomu je fyzická a sebedůvěra potřeba.

## Je ke komu vzhlízet

Všem plavcům je velkým vzorem čtyřnásobný paralympijský vítěz Martin Kovář, který společně s Janem Nevřklou, předsedou sdružení, vypracoval plaveckou metodiku, založil sdružení a na jeho programu se stále účastní v roli garanta a člena správní rady. Specifikem jeho metodické rady je individuální přístup, kdy je s jedním plavcem ve vodě vždy jeden proškolený instruktor.

Brněnské plavce můžeme vídat na bazénech každý všední den, a to buď ve Sportovním a rekreač-

ním areálu na Kraví hoře, nebo v bazénech základních škol Horní a Arménská. Výuka je určena pro všechny věkové kategorie a navazují na ni týdenní pobyty, na kterých dvoufázové tréninky střídá rehabilitační cvičení a další sportovní nebo kulturní aktivity.

Sdružení také organizuje v rámci Českého poháru tělesně postižených čtyři celorepublikové závody ročně. Pokud chcete přijít stovku závodníků povzbudit, budete mít příležitost přímo v Brně 4. a 5. června, kdy se bude v plaveckém areálu Za Lužánkami odehrávat XV. Mistrovství České republiky v plavání tělesně postižených. Více se o závodě i programu celého sdružení můžete dozvědět na [www.kontaktbb.cz](http://www.kontaktbb.cz) nebo na Facebooku. (PI)

INZERCE

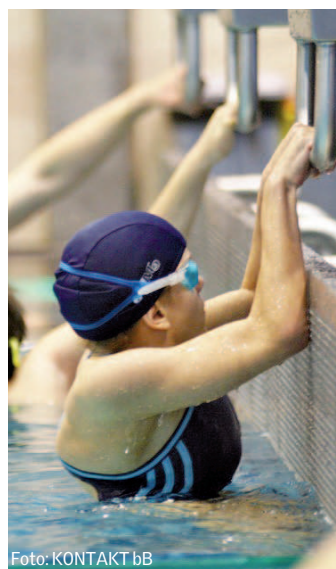
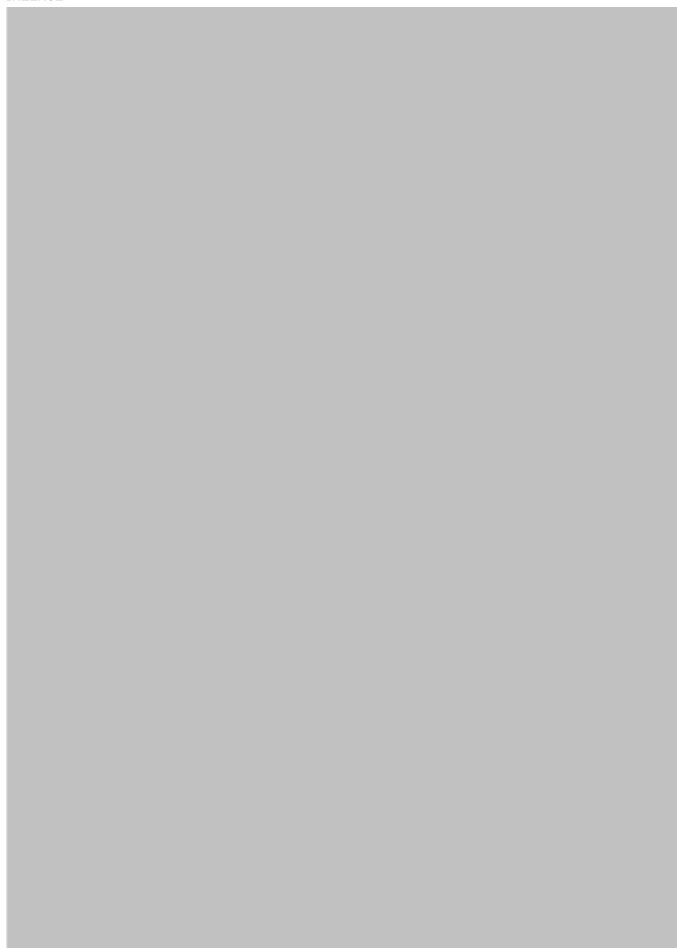


Foto: KON-TAKT bB

## KONTAKT bB jedním dechem

Unikátní projekt plavání tělesně postižených • 300 lidí s tělesným postižením zapojených každoročně do programu • plave se ve střediscích Praha, Brno, Karlovy Vary, České Budějovice • díky školicímu programu KONTAKTU bB plavou tělesně postižení i v dalších osmi místech v ČR

• 1000 plavců s tělesným postižením se naučilo plavat díky metodické radě Kovář-Nevřkla vytvořené zakladateli programu • na třech paralympiádách, třech mistrovstvích světa a čtyřech mistrovstvích Evropy získali plavci KONTAKTU bB 51 medailí • tři zlaté medaile Martina Kováře v Aténách 2004 jsou historicky největším úspěchem českého sportovce na Letních paralympijských hrách