

e swimming



# Plavanje kot terapija

Priročnik za starše in skrbnike

Stanko Blatnik  
Biljana Mečava  
Vojko Strahovnik  
Mladen Blatnik



GD Izobraževanje in kultura

Program Vseživljenjsko učenje



Izobraževanje in  
usposabljanje

Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije.  
Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja  
stališč Evropske komisije.

## O projektu

Projekt eSwimming je evropski projekt, ki se financira s pomočjo programa Vseživljenjsko učenje Evropske komisije, s ciljem, da po vsej Evropi promovira plavanje kot terapijo za osebe s posebnimi potrebami. Namenjen je učiteljem, socialnim delavcem, prostovoljcem, osebam s posebnimi potrebami, njihovim staršem in skrbnikom.

V sklopu projekta bo pripravljen material o uporabi plavanja kot terapije, promocijsko gradivo. Projekt ponuja tudi priložnost za izmenjavo idej, izkušenj, informacij, znanja in primerov dobrih praks. V projektu sodelujejo partnerji iz Italije, Nemčije, Španije, Velike Britanije (Škotske) in Slovenije.

Kakšne so koristi uporabe plavanja kot terapije?

Vaje in fizična aktivnost imajo dokazano mnoge pozitivne fizične in psihične učinke. Plavanje je zdrava aktivnost, ki je primerna za vsako življenjsko obdobje. Zaradi vzgona učinek vaj v vodi ne predstavlja tolikšne obremenitve za telo, kot na primer tek ali druge telesne aktivnosti na kopnem, s čimer se zmanjšuje fizični stres za telo. Zato je plavanje dobra terapija tudi za osebe s posebnimi potrebami. Kar bi bilo težko ali nemogoče na kopnem, je v vodi lahko in mogoče!

Plavanje v skupini je tudi odlična socialna aktivnost, ki pomaga udeležencem graditi nova prijateljstva, jim približa športnega duha in jih uči drugih sposobnosti (npr. samodiscipline, določitev ter doseganje ciljev). Prav tako je učenje novih spretnosti in premagovanje ovir koristna izkušnja, ki gradi občutek lastne vrednosti, zaupanja in neodvisnosti, kar vodi v bolj kakovostno življenje.

Posebne koristi terapije za osebe s posebnimi potrebami

Terapija še posebno koristi osebam s posebnimi potrebami, ne samo na fizičnem, ampak tudi na drugih področjih.

1. Ob ustreznem nadzoru, plavanje za osebe s posebnimi potrebami ne predstavlja posebnega tveganja. Vzgon zmanjšuje pritisk na mišice, kar osebam omogoča večje možnosti gibanja in koordinacije. Razvijejo se mišice, izboljša se koordinacija. Samo občutenje vode na telesu koristno vpliva na nevrološki razvoj.



2. Plavanje je bolj varno kot terapije na suhem, kjer oseba lahko pade in se poškoduje. Dokler se pri plavanju izvaja ustrezen nadzor, bo voda varno okolje.

3. Cilj plavanja kot terapije je tudi povečanje neodvisnosti oseb s posebnimi potrebami. Povečanje neodvisnosti vpliva na večjo samozavest, kar izboljša kakovost življenja.

4. Efekt plavanja kot terapije je tudi večja socialna integracija. Izkušnje skupine v Velenju kažejo, da so otroci, ki redno vadijo, po mnenju njihovih staršev, bolj družabni v šoli in v ostalih okoljih.

5. Izboljšajo se mentalne sposobnosti, saj trening plavanja vključuje različne kognitivne veščine (npr. štetje, ponavljanje besed, risanje, delanje geometričnih figur v vodi...).

Kako se lahko vključimo v projekt?

Kontaktirajte nas, ali enega izmed naših partnerjev (lista partnerjev je priložena na <http://www.eswimming.eu/>).

Za več informacij lahko kontaktirate tudi lokalni plavalni klub in jih povprašajte o projektu. Nadalje se lahko povežete z lokalnimi nevladnimi organizacijami, ki delajo z osebami s posebnimi potrebami. O možnostih financiranja tovrstnega programa v vašem okolju lahko povprašate lokalne in regionalne oblasti. Lahko pa kontaktirate tudi nacionalna, regionalna ali lokalna združenja oseb s posebnimi potrebami.

Spletna stran projekta

Najdete nas na <http://eswimming.eu/>.

**O projektu**

eSwimming projekt se usklajuje z IPAK inštitutom (Inštitut za simbolno analizo in razvoj informacijskih tehnologij - Slovenija) v sodelovanju z zasebnimi in javnimi institucijami iz Nemčije, Italije, Španije in Škotske.

Cilji projekta so:

- povečati uporabo plavanja kot terapije za prikrajšane ljudi,
- povečati število inštruktorjev plavanja za invalide,
- spodbujati plavanje kot terapijo.

Spletni portal eSwimming je bil ustanovljen za uresničitev teh ciljev in za omogočitev dostopa do izobraževalnih in promocijskih materialov, posebej zasnovanih za različne ciljne skupine projekta: trenerje, starše in plavalce.

Izobraževalno gradivo je na voljo v 6 jezikih - angleščini, nemščini, italijanščini, španščini, slovenščini in bosanskem jeziku - in vključuje priročnik za trenerje, pozitivne izkušnje iz prakse, video posnetke, PPT predstavitve, članke, 3D simulacije itd.

Med dejavnosti ki jih predvideva projekt, v vseh partnerskih državah, spadajo še delavnice, srečanja in predstavitve izobraževalnega gradiva, promocija spletnega portala, izmenjava izkušenj in povezovanje med trenerji, plavalci, invalidi, socialnimi delavci in starši.

Če imate kakršnokoli vprašanje o projektu in/ali predloge in ideje za vsebino, ki bi jo radi videli na spletnem portalu, prosimo, pišite na email ali pa se obrnite [eswimming@eswimming.eu](mailto:eswimming@eswimming.eu) projektne partnerja v vaši državi:

- IPAK (SI) - Blatnik Stanko - email: [stanko\\_blatnik@yahoo.com](mailto:stanko_blatnik@yahoo.com)
- ILI/FIM-NewLearning (DE) - Simon Heid - email: [simon.heid@fim.uni-erlangen.de](mailto:simon.heid@fim.uni-erlangen.de)
- Amitié (IT) - Francesca Magrefi - email: [fmagrefi@amitie.it](mailto:fmagrefi@amitie.it)
- Scienter España (ES) - Petra Sulovska - email: [psulovska@scienter.es](mailto:psulovska@scienter.es)
- Going Nova (UK) - Howie Firth - email: [howie@orkney.com](mailto:howie@orkney.com)

BHS DEU ENG ESP ITA SLV

Uvod  
O projektu  
Koristi plavanja  
Novice in Dogotki  
3D simulacije  
Second Life

Video  
Trenerji  
Starši  
Plavalci

Pisna gradiva  
Trenerji  
Starši  
Plavalci

Priročnik  
Trenerji  
Starši  
Plavalci

Pričevanja  
Trenerji  
Starši  
Plavalci

Vprašanja in odgovori  
Povezave  
Prispevajte  
Stik  
Dostopnost

Stran je večjezična in vsebuje raznovrsten izobraževalni material za različne ciljne skupine, slike, video materiale, animacije, blog... Razdeljena je na več delov, glede na potrebe uporabnikov: vaditeljev, staršev/skrbnikov, plavalcev.

Pozitivne izkušnje staršev

»Moj sin je hiperaktiven. Plavanje mu je zelo pomagalo. Tiste dneve, ko gre plavat, je veliko bolj motiviran, da opravi svoje obveznosti, po plavanju pa je utrujen in gre spat. Zaradi plavalnega tečaja se mu razvija občutek odgovornosti.«

»Plavanje nima zgolj fizičnih koristi, temveč tudi socialne. Moj sin je postal bolj družaben, ima nove prijatelje s katerimi se srečuje in družī.«

»Za mojo hči ni toliko pomembno plavanje, kot sam socialni vidik terapije. Postala je veliko bolj družabna.«

Kontakt

IPAK inštitut za simbolno analizo in razvoj informacijskih tehnologij Velenje  
Koroška 18  
3320 Velenje  
Slovenija

tel: 03 891 90 40, fax: 03 891 90 42  
info@ipak-zavod.si ; www.ipak-zavod.si

Stanko Blatnik            blatnik@ipak-zavod.si

Biljana Mečava            mecava@ipak-zavod.si