



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД

Проектът е финансиран от Европейски съюз и Европейски социален фонд по Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“ (ОП РЧР) 2014-2020г.,

BG05M9OP001-2.011 „Равни шансове“



Бягане за незрящи

Обработено на база добри практики от проект “4-минутни бариери” и предложено във връзка с проект „Равни шансове за социална интеграция и заетост на хората с нарушено зрение“, номер на договора: BG05M9OP001-2.011-0002-C01

Бягането, като една от лекоатлетическите под-категории, също е добре установил се спорт и популярна физическа активност. Образователният потенциал на бягането за незрящи се изразява в две направления:

От една страна, участниците с нарушено зрение могат да участват в дейност, която се практикува от голям брой хора и по този начин да имат усещане за общност. Продължителното бягане изисква много физически предпоставки да са налице, сред които сила, издръжливост и упоритост.

От друга страна, съществува голяма възможност за обучение на широката общественост относно способностите на хората с нарушено зрение по отношение на спорта. Освен това, то има обучителен потенциал за включените доброволци, които играят ролята на гидове и по този начин подобряват своята информираност, както и дават на други възможност да бягат със завързани очи, за да разберат какво е важно и необходимо за един незрящ бегач. Този вид инициатива може да ограничи разделението и предразсъдъците в обществото. Това може да е първата от много стъпки за подобряване на информираността и изграждането на общност.

Важно е да се отбележи, че бягането за незрящи също може да бъде адаптирано и използвано в училищна среда, като част от физическите упражнения на класовете. Това може да даде възможност за включване на незрящи ученици в часовете по физическо, както и да предостави едно по-различно преживяване за другите ученици.

Бягането само по себе си носи много ползи. Сред тези ползи са: подобрена координация, сила, издръжливост, подобрена физическа кондиция, понижен риск от сърдечносъдови заболявания, укрепване на ставните връзки и коленете, подобрена регулация на глюкозата, подобрен сън и концентрация.

Може би дори по-важно, тази дидактическа дейност, както е посочено по-горе, предоставя възможност за повишаване на информираността и включването. Ясно е, че подобни

инициативи създават платформа за обмен на опит, повишаване на разбирането и на възможностите за социално свързване.

В маратоните за бегачите с нарушено зрение (придружени от водачи) се използват специални свързващи въженца и сигнални жилетки. За зрящи, желаещи да бягат без да виждат, са били осигурени специални ленти, ограничаващи зрението на 100%.

С кого да се свържете в случай на интерес:

Българската федерация спорт за хора със зрителни увреждания

Website: <http://vipsport.bg/en/>

Лице за контакти: Иван Янев

Президент на ФСХЗУ

Адрес: ул. Найчо Цанов 172, ет. 2

1309 София, България

Този материал е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на сайта се носи от Асоциация на родителите на деца с нарушено зрение и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз или Министерство на труда и социалната политика.