Program

Zdrowi Sportowcy

Olimpiady Specjalne

Zdrowi Sportowcy®

Misja

Misją Olimpiad Specjalnych jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnością intelektualną całorocznego cyklu treningów i zawodów sportowych w różnych dyscyplinach sportowych. Zapewnia im to ciągły rozwój sprawności fizycznej, daje możliwość demonstrowania odwagi, doświadczania radości i dzielenia się nagrodami, umiejętnościami i przyjaźnią z rodzinami, przyjaciółmi, innymi zawodnikami Olimpiad Specjalnych i społecznością intelektualną.

Filozofia

Olimpiady Specjalne zostały stworzone w przekonaniu, ze osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrafią przy odpowiedniej zachęcie i instrukcji trenować, cieszyć się i czerpać korzyści fizyczne i psychospołeczne z uczestnictwa w sportach indywidualnych i zespołowych, dostosowanych do ich potrzeb i możliwości.

Naszym celem jest:

- zwiększanie liczby zawodników i partnerów;
- promowanie ról społecznych osób z niepełnosprawnością intelektualną;
- zmiana świadomości społeczeństwa o możliwościach, umiejętnościach i akceptacji osób z niepełnosprawnością intelektualną;

Olimpiady Specjalne Polska

Ale pamiętaj:

Olimpiady Specjalne
to nie tylko organizacja sportowa...

to również możliwość osobistego rozwoju osób z niepełnosprawnością intelektualną.

„Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku."

Program „Zdrowi Sportowcy“

Misja Programu jest zwiększanie możliwości fizycznych każdego sportowca do profesjonalnego trenowania i pełnego wysiłku podczas startów w zawodach Olimpiad Specjalnych. Podczas badań Programu „Zdrowi Sportowcy”, każdy zawodnik ma dostęp do profesjonalistów, którzy podczas badań screeningowych edukują na wiele tematów w każdej z dziedzin.

Oferujemy badania w Projektach: Zdrowy Uśmiech, FUNfitness, Zdrowe Oczy, Promocja Zdrowia, Zdrowy Słuch, Sprawne Stopy. Osoby realizujące ten program to wolontariusze – specjaliści w zakresie stomatologii, okulistyki, laryngologii, audiologii, podiatrii, ortopedii, dietetyki, dermatologii, medycyny ogólnej i fizjoterapii.

Cele programu to:

- wzrost świadomości społecznej związanej z problemami dotyczącymi opieki zdrowotnej osób z niepełnosprawnością intelektualną;
- systematyczna ocena stanu zdrowia sportowców Olimpiad Specjalnych oraz przygotowanie lekarzy do przeprowadzania badań specjalistycznych w trakcie regionalnych i narodowych zawodów Olimpiad Specjalnych;
- przeprowadzanie wszechstronnych badań lekarskich podczas zawodów Olimpiad Specjalnych;
- zbieranie i analiza wyników badań stanu zdrowia sportowców w celu określenia potrzeb;
- szkolenia personelu medycznego;

Olimpiady Specjalne
Zdrowi Sportowcy®

Wolontariusze w Programie „Zdrowi Sportowcy“

Kliniczni Koordynatorzy Olimpiad Specjalnych Polska:
Fit Feet/ Sprawne Stopy, dr Anna Nadolska
FUNfitness, mgr Sylwia Myśliwiec
Health Promotion/Promocja Zdrowia, dr n. med. Robert Ropiak
Healthy Hearing/Zdrowy Słuch, dr hab. n. med. Katrzyna Starska
Special Olympics Lions Clubs Opening Eyes/Zdrowe Oczy, dr n. med. Tomasz Dominik
Special Smiles/Zdrowy Uśmiech, dr n. med. Kaja Wichrowska
HAS data, Łukasz Smak & Jakub Szymura

Wolontariusze wyższych uczelni medycznych i wychowania fizycznego.

Specjalne podziękowania za wsparcie przy rekrutacji wolontariuszy-profesjonalistów:

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach AWF Katowice

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

AWF

Olimpiady Specjalne
Zdrowy Uśmiech®

Zdrowy Uśmiech (stomatologia)

Celem projektu jest przede wszystkim zapewnienie sportowcom Olimpiad Specjalnych pomocy w dostępie do opieki stomatologicznej. Projekt to przeprowadzenie standaryzowanego badania jamy ustnej oraz akcje profilaktyczne polegające na praktycznym przedstawieniu zasad i techniki higieny jamy ustnej.

Zawodnicy otrzymują również przeróżne gadżety tj. szczotki i pasty do zębów, nitki dentystyczne i inne pakiety edukacyjne.

oralotest

Mycie zębów... krok po kroku

1. Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł
2. Czyść ruchem wymiatającym lub obrotowym zaczynając od linii dziąseł.
3. Zacznij od górnych zębów – szczotkuj zewnętrzną, wewnętrzną i żująca powierzchnię zęba.

4. Zrób to samo z dolnymi zębami.
5. Upewnij się, że czyścisz każdy ząb.

6. Delikatnie wyczyść język, aby usunąć bakterie i odświeżyć oddech.

Nitkowanie... krok po kroku

1. Weź około 45 cm nici,
2. Okręć nić wokół środkowego palca każdej z rąk

3. Delikatnie przesuwaj nić pomiędzy zębami do dziąseł.

4. Nie dotykaj dziąseł nicią.

Sprawne Stopy

Olimpiady Specjalne
Sprawne Stopy

Projekt Sprawne Stopy jest jednym z nowszych projektów w Programie Zdrowi Sportowcy. Powstał by oceniać stan kończyn dolnych pod kątem deformacji stóp, stawów i związanych z tym dolegliwości bólowych. Jednocześnie profesjonaliści analizują stan skóry i paznokci stóp oraz edukują zawodników, trenerów i rodziny w temacie właściwego doboru obuwia i skarpet.

1. Myj mydłem i wodą

2. Wysusz dokładnie

3. Użyj talku lub dezodorantu

4. ...unikniesz przykrego zapachu i pocenia

5. Masz suche stopy?

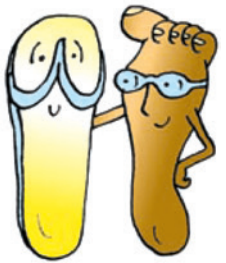
6. Pamiętaj o kremach

7. Obcinaj paznokcie raz w tygodniu

8. Nie skub paznokci palcami

9. Obcinaj paznokcie na prosto

10. Zawsze zakładaj czyste skarpety



11. Noś buty by chronić stopy

12. Zmieniaj skarpety i obuwie regularnie

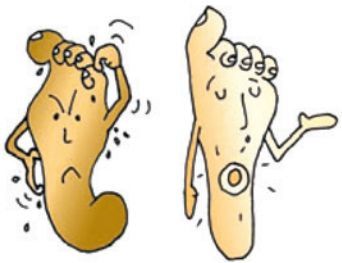
13. Jeśli masz obtarcie, bąbla…

14. Nie rozdrapuj…

15. przyklej plaster

16. Jeśli masz obolałe stopy….

17. Wymocz je w wodzie z solą



18. Jeśli masz narośl lub swędzą ciebie stopy…

19. Zadzwoń do lekarza i umów się na wizytę

FUNfitness

Olimpiady Specjalne
FUNfitness

Projekt FUNfitness to wszechstronna terapia fizyczna. Celem projektu jest badanie przez fizjoterapeutów zawodników w zakresie oceny zakresów ruchomości, równowagi, siły mięśniowej, wydolności oraz postawy. Projekt edukuje jego uczestników, rodziny i trenerów jakie metody i ćwiczenia dają możliwość zwiększania giętkości i równowagi w sporcie i codziennym życiu.

Fitness

- łatwiej uprawiać sport
- łatwiej być aktywnym
- będziesz zdrowszy
- bedziesz żył dłużej
- da Ci więcej radości i zabawy

Co musisz poprawić?

- giętkość
- siłę
- równowagę
- ćwiczyć fitness
- kierowac się zaleceniami fizjoterapeuty

Bądź bardziej giętki

- Rozciąganie spowoduje, że nie będziesz sztywny i obolały
- Rozciąganie pomoże Tobie być lepszym w sporcie

Wskazówki:

- Rozgrzej się przed rozciąganiem
- Powoli dochodź do pozycji
- Trzymaj pozycję rozciągającą licząc do 15 lub mówiąc swoje imię
- Każda pozycję powtórz 3-5 razy dla każdej części ciała

Bądź silniejszy

- Ćwiczenia pomogą Tobie mieć mocniejsze mięśnie i mniej odczuwać ból
- Siła pomoże Tobie w sporcie

Wskazówki:

- Rozgrzej się przed wzmacnianiem
- Wykonuj ćwiczenia powoli
- Wykonuj pełne ruchy ćwiczenia
- Dla każdej części ciała wykonuj ćwiczenia 10-15 minut

Lepsza równowaga

- Równowaga pozwala Tobie kontrolować pozycje ciała podczas stania i poruszania się
- Równowaga pomoże Tobie w sporcie

Wskazówki:

- Stój i siedź w prostej pozycji
- Rób ćwiczenia powoli
- Próbuj trzymać pozycję z:
  Otwartymi oczami, jednym zamkniętym i oboma zamkniętymi

Więcej energii

- Fitness daje więcej energii w sporcie i innych aktywnościach
- Fitness pomoże Tobie w sporcie

Wskazówki:

- Wybierz jedno lub dwa ćwiczenia, które lubisz robić
- Rób je przez 5 dni w tygodniu
- Ćwicz twardo, ale z możliwością rozmowy
- Ćwicz 60 minut każdego dnia – możesz ten czas podzielić na krótsze okresy w ciągu dnia

Baw się stając się FIT!

Zdrowe Oczy (optometria)

Olimpiady Specjalne
Lions Clubs International
Zdrowe Oczy®

Misją projektu jest polepszanie jakości życia zawodników poprzez optymalizację widzenia, zdrowie oczu i umiejętności widzenia. Założeniem projektu jest przeprowadzenie badań i edukacja zawodników, rodzin i trenerów o regularnej opiece medycznej. Może to prowadzić do zapewnienia okularów korekcyjnych, które mamy dzięki wsparciu naszych globalnych sponsorów Lions Club International, Essilor (soczewki) i Safilo (oprawki), a także Liberty Sport (ochronne oprawki sportowe).

essilor vision foundation
Better Life through Better Sight™

OCULUS

Safilo GROUP

Lions Clubs International

Zdrowy Słuch (audiologia)

Olimpiady Specjalne
Zdrowy Słuch

Projekt „Zdrowy Słuch" to zestaw badań słuchu, które zapewniają opiekę audiologiczną każdemu zawodnikowi. Realizowany jest przez wolontariuszy – profesjonalistów i opiera się na sprawdzaniu poziomu woskowiny oraz otoemisji akustycznej. Często projekt daje możliwość korekcji słuchu (aparaty słuchowe) lub przeciwdziałania (pływackie zatyczki do uszu) i bada występowanie ubytków słuchu u zawodników Olimpiad Specjalnych.

oticon
PEOPLE FIRST

HEAR
THE WORLD
FOUNDATION
a Sonova Group initiative

Promocja Zdrowia

Olimpiady Specjalne
Promocja Zdrowia

Projekt oferuje edukację w zakresie zdrowego jedzenia, wyboru stylu życia i możliwości rozwoju fizycznego. Uświadamia zawodnikom jak ważna jest jakości życia i zmiana wizji własnej osoby, zapewnia zrozumienie dla lepszego zdrowia i samopoczucia. Dając informacje chcemy dokonać zmian długofalowych w życiu zawodników w zakresie ich stylu życia i rozwoju fizycznego.

Wybieram mocne kości

Lista rzeczy, które wybieram:

Pić szklankę mleka zamiast wody.
Trenować sport.
Nie palić papierosów,
Jeść produkty, które budują kości:
Brokuły, jogurty, ciemną sałatę, migdały.
Brać witaminy w tabletkach WAPNO i witamine D.

Wybieram picie wody każdego dnia

Lista rzeczy, które wybieram:

Picie wody zamiast słodkich napojów każdego dnia.
Jedzenie świeżych, soczystych owoców kiedy jest gorąco, jak jagody, arbuz, pomarańcze i jabłka.
Pić jedną butelkę wody po moich zajęciach.
Pić szklankę wody przed każdym posiłkiem.

Wybieram sport – nie palenie papierosów

Lista rzeczy, które wybieram:

Jeśli palę, poproszę lekarza o pomoc w rzuceniu.
Jeśli żuję tytoń, poproszę lekarza o pomoc w rzuceniu.
Jeśli nie palę, nie zacznę!

Wybieram ochronę przed słońcem

Lista rzeczy, które wybieram:

Stanie w cieniu jeśli to możliwe.
Ubieranie rzeczy, które zakrywają moją skórę kiedy jestem długo na słońcu.
Noszenie kapelusza lub czapki.
Noszenie okularów.
Używanie kremów z filtrem, co najmniej SPF 15.

Baza danych Programu „Zdrowi Sportowcy"

Olimpiady Specjalne
Zdrowi Sportowcy®

Program „Zdrowi Sportowcy" powstał by utrzymać i poprawiać stan zdrowia zawodników oraz ich możliwości trenowania i rywalizowania podczas zawodów Olimpiad Specjalnych. Ponadto Program daje możliwości poprawy polityki zdrowotnej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez zbieranie i analizę danych z każdego badania. Baza nazywa się HAS system i jest największa bazą dot. zdrowia osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zbieranie danych podczas Igrzysk w Warszawie jest ważne dla dalszego planowania, programów, uzyskania wsparcia, poprawy polityki i badań.

Partnerzy Programu „Zdrowi Sportowcy"

Lions Clubs International

Safilo GROUP

OCULUS

essilor vision foundation
Better Life through Better Sight℠

HEAR THE WORLD FOUNDATION
a Sonova Group initiative

oticon PEOPLE FIRST

oralotest

TECHNOMEX SPÓŁKA Z O. O.

P&G

Chcesz zostać lekarzem, fizjoterapeutą, dietetykiem w Programie „Zdrowi Sportowcy"?

Dołącz do nas bo warto!

Olimpiady Specjalne Polska gwarantują Tobie:

- Dobra zabawę!
- Członkostwo w światowym ruchu sportowym!
- Rozwój fizyczny i intelektualny!
- Rozwój umiejętności!
- Demonstrowanie odwagi i rozwój pewności siebie!
- Uczestnictwo w treningach i zawodach!
- Przyjaźń, koleżeństwo, współzawodnictwo!
- Uśmiech i radość każdego dnia!

Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Jesteś gotowy na nowe wyzwanie? Czekamy na Ciebie!

Olimpiady Specjalne Polska

Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska
ul. Wołodyjowskiego 69a, 02-724 Warszawa,
tel./fax: (+48) 22 625 71 19, (+48) 22 621 84 18
www.olimpiadyspecjalne.pl; www.specialolympics.org
e-mail: j.styczen@olimpiadyspecjalne.pl

Tytuł publikacji: Program „Zdrowi Sportowcy", reedycja 2011. **Autor:** Joanna Styczeń-Lasocka, w oparciu o materiały Olimpiad Specjalnych.
Copyright © 2011 Olimpiady Specjalne Polska. **Wydawca:** Olimpiady Specjalne Polska. **Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku:** Studio Consort
Rok wydania: 2014. **Zdjęcia:** własność Olimpiad Specjalnych Polska. **Wszelkie prawa zastrzeżone.** Każda reprodukcja lub adaptacja całości lub części niniejszej publikacji, i to niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji, wymaga pisemnej zgody wydawcy.

Partnerzy strategiczni Olimpiad Specjalnych Polska:

Fundacja PGE Energia z Serca

PZU

Coca-Cola