

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

ANA BERGANT

Ljubljana 2009



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Gornišтво z aktivnostmi v naravi

# **KAJAKAŠTVO KOT ŠPORTNA DEJAVNOST PARAPLEGIKOV V SLOVENIJI**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR  
prof. dr. Stojan Burnik

SOMENTOR  
Andrej Jelenc

RECENZENT  
doc. dr. Blaž Jereb

KONZULTANT  
Aleš Šolar

Avtorica dela  
ANA BERGANT

Ljubljana 2009

## ZAHVALA

Hvala dr. Stojanu Burniku, Andreju Jelencu in Alešu Šolarju za strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala članom Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine za sodelovanje pri praktičnem preizkusu v bazenu.

Hvala družini in prijateljem za moralno podporo v času študija in vzpodbudo ob pisanju diplomskega dela.

**Ključne besede:** kajakaštvo, gibalna oviranost, paraplegiki, paraolimpijske igre, veslanje invalidov

## **KAJAKAŠTVO KOT ŠPORTNA DEJAVNOST PARAPLEGIKOV V SLOVENIJI**

**Ana Bergant**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Specialna športna vzgoja, Gornišтво z aktivnostmi v naravi**

**Število strani: 55; število slik: 19; število tabel: 1; število virov: 40.**

### **IZVLEČEK**

V Sloveniji je danes invalidom na voljo vrsta športnih aktivnosti, v katerih se lahko ne le rekreirajo, ampak tudi tekmujejo. Ne samo neinvalidi, tudi invalidi imajo svoje elitno tekmovalstvo, ki je po številu udeležencev drugo največje športno tekmovalstvo na svetu, takoj za olimpijskimi igrami, kjer zaradi vedno boljše športne opreme število prilagojenih športov iz leta v leto narašča.

Na svojo priložnost za uvrstitev v program paraolimpijskih iger čaka tudi kajakaštvo. V kolikor bo Mednarodni kajakaški zvezi do svetovnega prvenstva leta 2010 uspelo navdušiti zadostno število športnikov iz vsaj 24 držav, naj bi se to zgodilo že, čeprav samo poskusno, na igrah leta 2012 v Londonu. V tujini imajo s prilagojenim kajakaštvom že kar nekaj izkušenj, izvedena so bila številna državna in mednarodna tekmovalstva, letos pa so hendikepirani športniki tekmovali tudi na svetovnem prvenstvu v šprintu na mirnih vodah v kanadskem Dartmouthu.

Namen diplomskega dela je predstaviti kajakaštvo čim širši množici, v katero vsekakor spadajo tudi ljudje s poškodovano hrbtenico. Pričujoče delo v slovenski prostor prinaša številne nove informacije in podatke o prilagoditvi čolnov, varnosti, opremljenosti in prizoriščih udeleževanja, ki bodo koristili tako gibalno oviranim športnikom, ki bi se želeli ukvarjati s prilagojenim kajakaštvom, kot tudi njihovim spremljevalcem oziroma trenerjem. Predstavitev je okvirna, daje pa dovolj napotkov, da z aktivnostjo lahko pričnemo. Ali bo pot uspešna in bo cilj dosežen, pa bodo potrdili rezultati v praksi prihodnjih let.

**Key words:** kayaking, physical impairment, paraplegia, paralympic game, disabled paddling

## **KAYAKING AS A SPORT ACTIVITY FOR PARAPLEGICS IN SLOVENIA**

**Ana Bergant**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009**

**Special physical education, Mountaineering with activities in nature**

**Pages: 55; figures: 19; table: 1; sources: 40.**

### **ABSTRACT**

There are a number of sport activities in which disabled persons in Slovenia can participate nowadays. For a disabled person, sport is not only a means of recreation, it is also a competition. Just like non-handicapped persons, disabled persons also have their own elite competition which by number of participants is the second greatest in the world, just after the Olympic Games. Improvements and development of sports equipment are the main reason that more sports are adapted and made available to disabled persons every year.

Kayaking is one of the many sports waiting for its chance to become a part of the Para-Olympic Games. This could happen at the Olympic Games in London 2012, should the International Canoe Federation succeed in inspiring an adequate number of sportsmen from at least 24 countries until the world championship in 2010. Other countries have substantial experience in adapted kayaking while numerous national and international competitions have already been carried out. This year, disabled sportsmen competed at the world championship in flatwater sprint in Dartmouth, Canada.

The purpose of this graduation thesis is to present kayaking to a wider range of people, including people with spinal injury. The presented work provides numerous new information and data about boat adaptation, safety, equipment and activity areas in Slovenia. All this data will be useful to physically impaired persons and also their assistants and instructors. The presentation's scope is quite widely set but it also includes detailed guidelines which enable the beginning of an activity. However, whether this course of action proves successful and the goal can be reached shall only be confirmed by practice results within the next few years.

# KAZALO

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 UVOD .....</b>                                                   | <b>7</b>  |
| <b>1.1 Kajakaštvo .....</b>                                           | <b>8</b>  |
| 1.1.1 Zgodovina kajakaštva .....                                      | 9         |
| 1.1.2 Kajakaška oprema .....                                          | 11        |
| 1.1.2.1 Osnovna oprema .....                                          | 11        |
| 1.1.2.2 Zaščitna oprema .....                                         | 13        |
| 1.1.2.3 Reševalna oprema .....                                        | 13        |
| 1.1.3 Organiziranost kajakaškega športa .....                         | 13        |
| 1.1.4 Prireditve v okviru Kajakaške zveze Slovenije .....             | 15        |
| 1.1.5 Rekreativno kajakaštvo .....                                    | 16        |
| 1.1.5.1 Zakaj športna rekreacija .....                                | 16        |
| 1.1.5.2 Turistična ponudba na področju rekreativnega kajakaštva ..... | 17        |
| 1.1.6 Tekmovalno kajakaštvo .....                                     | 18        |
| 1.1.6.1 Kajakaštvo na olimpijskih igrah .....                         | 20        |
| <b>2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA .....</b>                         | <b>22</b> |
| <b>2.1 Opredelitev gibalne oviranosti .....</b>                       | <b>22</b> |
| 2.1.1 Paraplegiki in tetraplegiki .....                               | 23        |
| 2.1.1.1 Organiziranost paraplegikov pri nas .....                     | 26        |
| <b>2.2 Tekmovanja za ljudi s posebnimi potrebami .....</b>            | <b>26</b> |
| 2.2.1 Paraolimpijske igre in kajakaštvo .....                         | 26        |
| 2.2.2 Kajakaštvo na specialni olimpijadi .....                        | 27        |
| <b>3 CILJI .....</b>                                                  | <b>30</b> |
| <b>4 METODE DELA .....</b>                                            | <b>31</b> |
| <b>5 RAZPRAVA .....</b>                                               | <b>32</b> |
| <b>5.1 Zasnova tekmovalnega programa .....</b>                        | <b>33</b> |
| <b>5.2 Kajak za paraplegike .....</b>                                 | <b>36</b> |
| 5.2.1 Ovire, s katerimi se srečujejo .....                            | 37        |
| 5.2.2 Možna prizorišča za udejstvovanje .....                         | 37        |
| 5.2.3 Oprema .....                                                    | 38        |
| 5.2.4 Varnost .....                                                   | 40        |
| 5.2.5 Reševalne tehnike .....                                         | 41        |
| 5.2.6 Nekaterne spremembe in prilagoditve na čolnu .....              | 43        |
| <b>5.3 Poizkus pri nas .....</b>                                      | <b>47</b> |
| <b>6 SKLEP .....</b>                                                  | <b>50</b> |
| <b>7 VIRI IN LITERATURA .....</b>                                     | <b>53</b> |

# 1 UVOD

*»Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.«*

Zgoraj navedeni slogan je osrednja misel specialno-olimpijskega gibanja. Hkrati pa tudi slogan, ki nam da vsem, ki se ukvarjamo tako s športom, kot s 'po ustaljenih pravilih izvajano telesno dejavnostjo za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo' (Bajec, 2000, str. 1537), in tistim, ki se ukvarjajo z ljudmi s posebnimi potrebami, misliti. Kako medsebojno korelirati omenjeni področji, ki se na prvi pogled lahko zdita nezdružljivi, je postal izziv tudi pričujočemu diplomskemu delu.

O športu nasploh in tudi o športu za osebe s posebnimi potrebami je bilo napisanega in ugotovljenega že veliko, manj pa o kajakaštvu, čeprav športu z dolgo tradicijo, v povezavi z ljudmi, ki potrebujejo prilagojeno športno dejavnost. Pravzaprav v slovenski strokovni literaturi nismo zasledili nobene monografije, ki bi govorila o odprti tematiki. Morda zato dodaten izziv? Ali zgolj nuja oziroma potreba, da športno panogo, ki sprva sploh ni bila športna, saj so ljudstva neke vrste kajake uporabljala najprej za preživetje (lov na tjujnje, mrože, severne medvede in kite), prilagodimo tudi ljudem s spinalno poškodbo oziroma okvaro hrbtenice.

Dejstvo, da se ljudje v svojem prostem času vedno bolj odločajo za športno rekreacijo, nas spodbudi tudi k temu, da zdravstvene okoliščine, zaradi katerih se človek ne bi mogel rekreirati, ne smejo biti zadosten razlog za nedejavnost tistih, ki jim lahko to omogočimo. Kajakaška zveza Slovenije sicer že več let zapored organizira različne rekreativne prireditve, namenjene najširšim množicam, tako izkušenim kajakašem in kanuistom, kot tistim, ki tovrstnih izkušenj nimajo. Vendar področja za gibalno ovirane nismo našli, čeprav posredno iz vseh navedenih smernic razvoja in dela Kajakaške zveze Slovenije lahko zasledimo interes tudi za to. Je pa res, da bi si izkušnje morali pridobiti tudi športni pedagogi, inštruktorji in trenerji, pred tem pa vzeti na znanje izkušnje tistih, ki so se z ljudmi s tovrstnimi okvarami že ukvarjali.

Športna tekmovanja za vojne veterane s poškodovano hrbtenico, ki jih je organiziral angleški zdravnik Ludwig Guttman v bolnišnici Stoke Mandeville v Veliki Britaniji, so že presežena in v Pekingu se je olimpijskih iger za hendikepirane športnike udeležilo že okoli 4000 športnikov iz 148 držav, med katerimi je bilo tudi 30 slovenskih. Podobno za športnike s posebnimi potrebami 'skrbi' tudi specialna olimpijada in njen program ni namenjen le športnim, pač pa tudi socialnim in kulturnim aktivnostim. Športni rezultat torej ne predstavlja edine vrednote. Zmagovalci so vsi, ki se v ta program vključijo, med udeleženci poražencev ni.



Da pa se bodo lahko aktivno udeleževali tudi slovenski športniki in kateri od tistih 1016 članov, kolikor jih vključuje slovenska zveza paraplegikov in tetraplegikov, ali morda kdo od tistih 50, ki se vanjo na novo vključi vsako leto, smo v diplomskem delu zbrali vrsto podatkov in informacij ter naredili tudi praktični preizkus v kajakih z gibalno oviranimi osebami.

Pri tem pa se lahko navežemo na citirano uvodno geslo. V diplomskem delu bomo namreč skušali podati smernice dela za športno aktivnost gibalno oviranih, natančneje paraplegikov v kajakaštvu. Ali bo pot uspešna oziroma cilj dosežen, bodo potrdili rezultati v praksi prihodnjih let, lahko pa nas že danes vodi misel specialne olimpijade: »Pustite nam zmagati, če pa ne moremo zmagati, naj bomo pogumni v svojem poskusu.«

## 1.1 Kajakaštvo

Kajakaštvo je šport z dolgo tradicijo. Pri nas smo ga do pred nekaj leti poznali večinoma po zaslugah naših tekmovalcev v kajaku na divjih vodah, kjer smo v svetovnem merilu posegali po najvišjih mestih. v zadnjih dveh desetletjih pa je tudi rekreativno kajakaštvo doživelo silovit razmah, tako da ta zanimiv vodni šport ni več dostopen le vrhunskim športnikom in peščici navdušencev, pač pa širokemu krogu ljudi z najrazličnejšimi željami in sposobnostmi.

S kajakaštvom se torej lahko ukvarjamo tekmovalno ali zgolj rekreativno. V svoji zgodovini se je ločilo na dve panogi, kajak-kanu na divjih in kajak-kanu na mirnih vodah. Dvojno ime športa izhaja iz dveh različnih vrst čolnov, kajaka in kanuja, ki se med seboj ločita predvsem po načinu sedenja in veslu. Za kajak je značilno zelo nizko sedenje ter poganjanje in usmerjanje z dvolistnim veslom, medtem ko za kanu sedenje na klopici, klečanje na enem ali obeh kolenih, odvisno od discipline, in veslanje z enolistnim veslom.



Slika 1 in 2. Kajakaš na mirni in kanuist na divji vodi (Beijing 2008, 2009).

Pod pojem kajakaštvo torej štejemo številne dejavnosti na vodi, katerim je skupna uporaba čolna in vesla, ki ni pritrjeno na čoln (Jelenc, 2007).

### **1.1.1 Zgodovina kajakaštva**

Ljudstva na skrajnem severu kanadske Arktike in Grenlandije so bila zaradi ostrih klimatskih razmer odvisna predvsem od Severnega ledenega morja, v katerem so našla vse, kar so potrebovala za preživetje. Lov na tjujnje, mrože, severne medvede in kite je zahteval izdelavo posebnih morskih plovil najrazličnejših oblik in velikosti za zahtevne arktične razmere.

Čolni z vpetimi vesli so se uporabljali za ribolov in prevoz po mirnejših rekah, jezerih in morjih, medtem ko so bili čolni, ki se upravljajo s prostimi vesli (značilna predstavnika sta Eskimski kajak in Indijanski kanu), namenjeni povsem drugačnim razmeram severnih morij in divjinam Severne Amerike (Vest, 1989).

Zgodovinski dokazi o uporabi prvotnih kajakov segajo skoraj 4000 let v preteklost. Razvili naj bi se iz odprtih čolnov, ki so jih sibirski ljudstva uporabljala že pred 8000 leti. Kasneje so jih arktična ljudstva (Aleuti in Inuiti – Eskimi) preoblikovala v zaprto obliko in jih uporabljala za lov na tjujnje in transport težjega tovora. Ogrodje eskimskega kajaka je bilo narejeno iz naplavljenega lesa, preko katerega je bila napeta šivana živalska koža. Čolni so bili tihi, hitri in okretni, praviloma namenjeni eni osebi, redkeje dvema ali trem. Na posameznih območjih (Grenlandija, Baffinov otok, Aleutski otoki, Beringova ožina, Sibirija) so obstajale številne različice, ki so se razlikovale predvsem po konstrukciji in velikosti (Lakovič, 2009).

Prvi stiki Evropejcev s temi izrednimi čolni segajo v sredino 19. stoletja, ko se je Škot John MacGregor poln občudovanja do teh plovil vrnil s svoje arktične raziskovalne odprave. Po vrnitvi v Veliko Britanijo je izdelal čoln po vzoru eskimskega kajaka in ga poimenoval Rob Roy. Pravo revolucijo plovil na rekah, ki so bile do takrat praviloma nedostopne, je povzročil Alfred Kleper. Od nemškega študenta arhitekture Alfreda Heuricha je odkupil patent za izdelavo zložljivih kajakov, izboljšal nekatere podrobnosti ter začel z masovno proizvodnjo. Sprva so bili rekreativni in tudi tekmovalni kajaki leseni ali so imeli leseno konstrukcijo oblečeno v nepremočljivo platno, danes pa so tekmovalni kajaki praviloma iz poliestra, rekreativni pa iz polietilena (Lakovič, 2007).

Začetek kajakaške dejavnosti v Sloveniji sega v dvajseta leta prejšnjega stoletja, ko so prvi kajakaši začeli s prvenstvenimi spusti po posameznih odsekih slovenskih rek. Najprej so bili preveslani deli reke Save, tudi Save Bohinjke in Save Dolinke, nato pa postopno tudi druge reke širom Slovenije. Za začetek organiziranega kajakaštva pri

nas štejemo 20. oktober leta 1931, ko je bil v Ljubljani po zgledu Zagrebškega kluba ustanovljen Kajak klub Ljubljana. Slabi dve leti kasneje je bilo na Savi organizirano prvo državno prvenstvo v kajaku na divjih vodah. Takrat so tekmovanja prirejali še na Savi Dolinki, v Tacnu, na Dravi in Prusniku, na mirnih vodah pa v Bohinju, na Bledu in na Ljublanici. Med drugo svetovno vojno je kajakaštvo doživelo zaton, čolni so bili prepovedani, gibanje prebivalstva pa močno omejeno. Prvo poveljno državno prvenstvo na mirnih vodah je bilo leta 1947 v Zagrebu, na divjih pa leto kasneje slalom v Ljubljani in spust med Žirovnico in Bledom. Tekmovanja so takrat potekala v vseh sredinah, kjer so gojili kajakaštvo, in sicer v Tacnu in Celju, na Soči, pa tudi v Hrastniku. V petdesetih letih so kajakaši začeli potovati na tekmovanja tudi v tujino. Leta 1953 je Milan Zadel na svetovnem prvenstvu v slalomu v italijanskem Meranu zasedel tretje mesto, kar je prva slovenska medalja s svetovnih prvenstev. Dve leti kasneje je Mednarodna kajakaška zveza organizacijo svetovnega prvenstva zaupala Sloveniji. Potekalo je v Tacnu in bilo tako po organizacijski kot rezultatski plati za nas zelo uspešno. Po vseh uspehih na svetovnih prvenstvih v slalomu je bilo leta 1959 v Treignacu v Franciji tudi prvo svetovno prvenstvo v spustu, kjer je Pavel Bone postal svetovni podprvak. Na prvi naslov svetovnega prvaka je bilo potrebno počakati do leta 1963. Na svetovnem prvenstvu v Spittalu v Avstriji sta Alenka Bernot in Borut Justin osvojila zlato medaljo v disciplini C-2 slalom mix. Od takrat slovenski športniki dosegajo vidne tekmovalne uspehe v vseh disciplinah kajaka in kanuja na vseh večjih in pomembnih tekmovanjih (Zgodovina kajakaškega športa v Sloveniji, 2008).

Tudi na olimpijskih igrah smo imeli Slovenci že od vsega začetka svoje predstavnike. Kajak na mirnih vodah se je kot demonstracijski šport na olimpijskih igrah pojavil leta 1924. Leta 1936 pa je bil prvič sprejet v uradni program olimpijskih iger v Berlinu, kjer so kajakaši in kanuisti tekmovali na 1000- in 10000-metrski razdalji. Tekmovalci na divjih vodah so na nastop morali počakati še nekoliko dlje. Kajak slalom je bil v olimpijski program prvič uvrščen leta 1972 v Münchnu. Nova preizkušnja pa je slalomiste čakala šele dvajset let kasneje, ko je disciplina kajak-kanu na divjih vodah ponovno postala olimpijska disciplina. Največji uspeh kajakaškega športa pri nas je dosegel kanuist Andraž Vehovar, ki je na olimpijskih igrah leta 1996 v Atlanti osvojil srebrno medaljo (Zgodovina kajakaškega športa v Sloveniji, 2008).

Ta uspeh je močno dvignil samozavest športnikov, ki so, in še vedno, osvajajo kolajne na pomembnih tekmovanjih tako v slalomu kot v spustu, zadnja leta pa tudi v šprintu. Prve medalje na velikih tekmovanjih na mirnih vodah se je veselil Jernej Župančič Regent, ki je na Sredozemskih igrah v Španiji leta 2005 osvojil tretje mesto, prve medalje s svetovnih prvenstev mirnovodašev pa Špela Ponomarenko, ki je bila leta 2008 druga.

Z vidika rezultatov je bila letošnja sezona ena najuspešnejših do sedaj. Med številnimi odličnimi dosežki smo dočakali tudi prvi posamični naslov svetovnega

prvaka. Peter Kauzer je namreč v Španiji v slalomu premagal vso svetovno konkurenco in se okril z zlato medaljo, za nameček pa sezono zaključil z zmago v skupnem seštevku svetovnega pokala. Na koncu sezone sta bila uspešna tudi kanuist Benjamin Savšek z 2. in kajakašica Nina Mozetič s 3. mestom. Uspeh na svetovnem prvenstvu sta s 3. mestom dopolnila Sašo Taljat in Luka Božič v kanuju dvosedu. Zmage v skupnem seštevku svetovnega pokala sta se veselila tudi spustaša, kanuist Jošt Zakrajšek in kajakaš Nejc Žnidarčič. Zelo uspešni sta bili tudi letošnji evropski prvenstvi v spustu, kjer je slovenska reprezentanca osvojila dve bronasti (Lučka Cankar (K-1) in Jošt Zakrajšek (C-1)) in eno zlato (Nejc Žnidarčič (K-1)) medaljo, ter na mirnih vodah, kjer je Špela Ponomarenko osvojila 3. mesto, na sredoziemskih igrah pa 1. (Okorn, 2009).

### **1.1.2 Kajakaška oprema**

Z razvojem kajakaškega športa se izboljšuje in razvija tudi kajakaška oprema, ki ob pravilni uporabi, predvsem na divjih vodah, zagotavlja varnost tega športa. Izpopolnjuje se v skladu s smernicami njegovega razvoja in mora zadostiti varnostnim zahtevam in zahtevam posamezne discipline. Pravilna izbira in uporaba opreme je, poleg poznavanja vodne dinamike in znanja reševanja iz vode, prvi pogoj za varno ukvarjanje s tem športom.

#### **1.1.2.1 Osnovna oprema**

##### **Čoln**

Danes je na tržišču izredno velika izbira kajakov in kanujev iz različnih materialov, številnih oblik, modelov in dolžin. Za kakšen čoln se bomo odločili, je odvisno predvsem od namena uporabe (tekmovalni ali rekreativni, za mirne ali divje vode).

Pri izbiri moramo biti pozorni na nekatera osnovna pravila. Daljši in ožji čolni so hitrejši od krajših in bolje držijo smer. Ravno dno pomeni večjo stabilnost in lažje obračanje, vendar slabše držanje smeri. Nasprotno ima čoln z dnom v obliki črke U ali V večjo hitrost, bolje drži smer, a je bolj nestabilen. Pomembno je tudi to, da je po divji in razburkani vodi lažje voditi čoln z večjo prostornino (Jelenc, 2007).

Čolni iz smol so trdi, vendar krhki, praviloma pa zelo gladki, kar jim omogoča lahkotno drsenje po vodi, medtem ko so tisti iz polietilena zelo odporni na mehanske poškodbe, a so precej težji in bolj hrapavi. Zato so čolni iz smol (poliestra ali epoksidnih smol) in vlaken (steklena, diolenska, kevlarška in karbonska) namenjeni tekmovalju, polietilenski, pa tudi napihljivi in sestavljeni, pa rekreaciji (Kajakaška oprema in njeno vzdrževanje, 2006).

## **Veslo**

Sestavljeno je iz ročaja in pri kajaku dveh, pri kanuju pa enega lista. Razlikujejo se po obliki, velikosti, namembnosti in vrsti materialov. Plastična vesla z aluminijastimi ravnimi ročaji so namenjena začetnikom, vesla z zakrivljenimi ročaji iz karbonskih vlaken pa izkušenejšim kajakašem. Dolžina je odvisna od discipline in namena uporabe ter velikosti, moči in znanja veslača. Kajak vesla za mirno vodo so dolga od 215 do 235 centimetrov, medtem ko je za divjo vodo bolj primerno krajše. Izberemo ga tako, da ga postavimo v navpičen položaj in z rahlo iztegnjeno roko dosežemo njegov vrh. Pozorni moramo biti tudi na kot med listoma. Rekreativna vesla se približujejo kotu 90 stopinj, medtem ko si tekmovalci kot nastavljajo individualno (Jelenc, 2007).

## **Krovnica**

Krovnica je nepogrešljiv del kajakaške opreme za divjo in razburkano vodo. Na eni strani se mora prilegati pasu, na drugi strani pa jo natakemo na odprtino čolna, s čimer preprečimo vstop vode vanj. Za začetnike so najbolj primerne neoprenske krovnice z ohlapno elastiko za lažje odpiranje ob morebitni prevrnitvi. Imeti mora tudi zanko za odpiranje, ki je nujno na zunanji strani, na dosegu roke.

## **Plavalni jopič**

Plavalni jopič je obvezen pri vožnji po divji vodi, za otroke in slabe plavalce pa je priporočljiv tudi na mirni vodi. Osnovna zahteva je, da ima dovolj vzgona, kar nam olajša plavanje ob morebitni prevrnitvi. Pomembno je, da se nam v celoti prilega, da nas med veslanjem ne moti, hkrati pa je možnost, da se nam med plavanjem nenadoma zmuzne preko glave, čim manjša. Nudi nam tudi zaščito pred mrazom, vetrom in mrzlo vodo.

## **Čelada**

Tudi čelada je del obvezne opreme za divje vode, saj v primeru prevrnitve ščiti glavo pred morebitnimi udarci, varuje pa tudi pred ovirami nad gladino vode. Zaščititi mora prednji in zadnji del glave, teme in ušesa. Dobra čelada naj ne bo pretežka, pritrjena mora biti tako, da se na glavi ne more premikati ali zdrsniti na obraz. Imeti mora luknje, skozi katere voda lahko odteka in nas napolnjena z vodo ne ovira med plavanjem.

### **1.1.2.2 Zaščitna oprema**

#### **Oblačila**

Kako se bomo oblekli, ko gremo v vodo, je odvisno predvsem od vremenskih pogojev. S primernimi oblačili lahko bistveno vplivamo na varnost in udobnost med veslanjem. V vročih poletnih dneh in topli vodi nam zadostujejo že kratke hlače in majica, v hladnem vremenu pa se držimo pravila treh slojev. Na kožo oblečemo termo spodnje perilo, ki naj bo tanko in toplo in nam tudi v primeru vlažnosti daje občutek suhosti. Drugi sloj naj bo topel in bolj ohlapen od prvega. Del oblačila lahko zamenja obleka iz neoprena. Gre za oblačilo, izdelano iz tesno prilegajoče se penaste gume, ki preprečuje kroženje vode okrog telesa in nas zato, kljub temu da smo mokri, ne zebe. Ponavadi se odločimo za neopren brez rokavov, ki ne omejuje gibanja rok. Tretji sloj je nepremočljiv anorak, narejen iz vodotesnega materiala, ki nas ščiti pred pretirano izgubo toplote in vdorom vode (Jelenc, 2007). Najpomembneje je, da dobro tesni okoli vratu in zapestij.

#### **Obutev**

Najprimernejša obutev za uporabo v veslaštvu so neoprenski copati različnih višin. Zelo pomembno je, da je podplat iz neдрsečega materiala, saj čolne večkrat prenašamo tudi po mokrih podlagah in spolzkih skalah v vodi in ob njenem robu. Tudi športni sandali in športni copati s podplatom iz narezane gume so lahko precej dobro nadomestilo.

### **1.1.2.3 Reševalna oprema**

Poleg osnovne in zaščitne opreme je v kajakaštvu na divjih vodah zelo pomembna tudi oprema za reševanje, kamor sodijo reševalne vrvi, vponke in najlonske vrvice, iz katerih lahko naredimo učinkovit sistem reševanja. Vedno naj nas spremljajo tudi nož, ki predstavlja učinkovit način hitre osvoboditve, piščalka za opozarjanje na nevarnost in torbica s prvo pomočjo.

### **1.1.3 Organiziranost kajakaškega športa**

Mednarodna kajakaška zveza (International Canoe Federation – ICF) je krovna zveza, v katero so vključene vse svetovne kajakaške zveze, tudi Kajakaška zveza Slovenije (KZS), ki skrbi za razvoj te panoge pri nas. Ustanovljena je bila 14. januarja leta 1988 v Ljubljani, takrat še kot članica Jugoslovanske kajakaške zveze. Po osamosvojitvi se je od nje odcepila in se vključila v Mednarodno kajakaško zvezo.

KZS, katere člani so kajakaški klubi in društva, ki so vpisani v register društev, je nacionalna zveza prostovoljno združenih društvenih organizacij, katerih namen je v Sloveniji gojiti kajakaški šport. Je tudi Evropske kajakaške zveze (ECA) ter ustanoviteljica Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez (Statut Kajakaške zveze Slovenije, 2004).

Namen in cilj KZS je vzpodbujati množičnost in kvaliteto vseh oblik kajakaškega športa ter tako prispevati k vsestranskemu razvoju le-tega z izvajanjem številnih nalog, in sicer (Statut Kajakaške zveze Slovenije, 2004):

- skrbeti za načrten razvoj kajakaškega športa v Sloveniji;
- pospeševati in razvijati množično in rekreativno dejavnost v kajakaškem športu v tesnem sodelovanju z vzgojno izobraževalnimi organizacijami na vseh nivojih;
- razvijati množičnost in kvaliteto v slovenskem kajakaštvu;
- skrbeti za kvaliteto vrhunskih in perspektivnih tekmovalcev;
- skrbeti za realizacijo programa skladno z dogovorjenimi stališči vseh osnovnih kajakaških organizacij na ozemlju Slovenije;
- uresničevati izvajanje letnih in srednjeročnih programov dela;
- s svojimi organi spremljati razvoj panog zajetih v programu KZS, ugotavljati stanje, dajati sugestije, pobude in navodila ter ukrepati skladno s statutarnimi pooblastili;
- skrbeti za izbiro in pripravo nacionalnih reprezentanc, ki zastopajo republiko Slovenijo na mednarodnih tekmovanjih in drugih prireditvah;
- skrbeti in pomagati pri šolanju amaterskih in poklicnih strokovnih kadrov za področje kajakaštva;
- prizadevati si za organizacijo velikih mednarodnih prireditev, z namenom popularizacije kajakaštva ter sodelovati na takih prireditvah v tujini v skladu z veljavnimi predpisi;
- skrbeti za vsestranski razvoj in popularizacijo kajakaštva v šolah;
- skrbeti za racionalno in zakonito porabo finančnih sredstev KZS;
- skrbeti za propagandno in založniško dejavnost s področja KZS in v skladu z veljavnimi predpisi;
- sodelovati z Mednarodno kajakaško zvezo in drugimi nacionalnimi zvezami;
- sodelovati s svojimi predstavniki v organih Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez;
- podeljevati nagrade in priznanja ter izrekati pohvale;
- kandidirati s svojimi programi za proračunska sredstva države, namenjene športu in tržiti na vse z zakoni dovoljene načine, da se zagotovijo potrebna sredstva za financiranje uresničevanja začrtanih ciljev.

#### **1.1.4 Prireditve v okviru Kajakaške zveze Slovenije**

Kajakaška zveza Slovenije že več let zapored organizira različne rekreativne prireditve. Namenjene so najširšim množicam, izkušenim kajakašem in kanuistom ter tudi ljudem, ki tovrstnih izkušenj nimajo.

Ena izmed njih je akcija »Voda za vedno – Slovenske reke«. Gre za serijo rekreativnih prireditev, katerih namen je navdušiti ljudi nad vodnimi športi, jih ozavešiti o pomenu športnega udejstvovanja in preživljanja prostega časa v naravi ter opozarjati na pomembnost ohranjanja čistih voda. V sklop aktivnosti je uvrščenih devet spustov po različnih slovenskih rekah, dva kajakaška tabora ter trinajst tekmovanj za Slovenski pokal (Voda za vedno – Slovenske reke 2008, 2009).

Serija rekreativnih spustov po različnih rekah so osrednje prireditve omenjene akcije, ki nima tekmovalnega značaja, vsebuje pa ekološko sporočilo, s katerim želi osveščati in varovati čistost slovenskih rek. Cilj dejavnosti je na vodo privabiti čim večje število ljudi, z različnimi rekami oziroma njihovimi odseki pa spoznati največje med njimi. Spusti potekajo na Krki, Vipavi, Ljubljanici, Muri, Kolpi, Savi, Soči in Savinji. Namenjeni so družinam, skupinam in posameznikom (Voda za vedno – Slovenske reke 2008, 2009). Edina prireditev tekmovalnega značaja je Kayak fun cup. Gre za zabavno rekreativno kajakaško tekmovanje s premagovanjem različnih ovir, dotikanjem predmetov, ki visijo nad vodo, spustom s čolnom po toboganu, številnimi prevrnitvami in plavanji. Prireditev poteka na poligonu v Tacnu ob zmanjšanem pretoku vode.

V projektu je veliko pozornosti namenjene tudi mladim kajakašem in kanuistom. Zanje Kajakaška zveza vsako leto organizira posebna tekmovanja s prilagojenimi pravili za Slovenski pokal za mlade do 14. leta starosti, ki potekajo v dveh disciplinah, v kajaku na mirnih ter kanuju na divjih vodah (Voda za vedno – Slovenske reke 2008, 2009).

Za mladostnike v okviru projekta med počitnicami organizirajo ekološke tabore, katerih namen je spoznavanje kajakaškega športa, povezovanje in spoznavanje vrstnikov, učenje ekologije, pomembnosti ohranjanja narave ter čistih voda na zabaven in praktičen način (Voda za vedno – Slovenske reke 2008, 2009).

Kajakaška zveza Slovenije tradicionalno prireja tudi kajakaške maratone v dolžini od 20 do 25 kilometrov. Tudi tu gre za množično rekreativno prireditev, tokrat tekmovalnega značaja, namenjeno vsem, ki se med seboj radi merijo in tekmujejo. Maratoni potekajo na mirnih vodah, in sicer na Bohinjskem jezeru, na Muri, Ljubljanici in na morju, kar zagotavlja, da se tekme lahko udeleži skorajda vsak.



### 1.1.5 Rekreativno kajakaštvo

Slovenske reke, jezera in morje omogočajo veslačem najrazličnejša vodna doživetja; od preprostega čolnarjenja za sprostitev do adrenalinskih spustov po težkih divjih vodah, čez slapove, brzice in druge naravne ovire.

Za kajakaštvo na divjih vodah je najbolj primerna reka Soča s številnimi pritoki, saj s svojo raznoliko konfiguracijo ponuja odseke najrazličnejših težavnosti. Lepe kajakaške spuste po zanimivih rečnih strugah ob zadostnem vodostaju ponujajo tudi Sava Dolinka, Sava Bohinjka, odseki Savinje, pa tudi Kolpe in Krke.

Veslače na mirnih vodah je mogoče opaziti na Ljubljani, Dravi in Muri, največ pa na jezerih (naravnih, kot sta Bohinjsko in Blejsko, ter na mnogih drugih, namenjenih rekreaciji – Zbiljskem, Ptujskem, Velenjskem ...). Zanimivo za raziskovanje je tudi veslanje po kraških poljih in presihajočih jezerih (Cerkniško), kadar so le-ta napolnjena z vodo. Tudi morje ponuja ogromno možnosti za rekreativno ukvarjanje s kajakaštvom. Veslanje v zaščitene zalivih in ob neizpostavljenih obalah je primerno tudi za popolne začetnike.



Slika 3 in 4. Rekreacija na mirni in na divji vodi (Skok šport, 2009).

#### 1.1.5.1 Zakaj športna rekreacija

Ljudje se vse bolj zavedamo dejstva, da je zdravje vrednota, za katero je potrebno poskrbeti še preden pridemo do točke, ko ga začnemo izgubljati in je posledice potrebno odpravljati z zdravljenjem. Zelo primerno sredstvo, da bi to dosegli, je športno udejstvovanje, saj ima številne pozitivne učinke na človekovo celotno biopsihosocialno delovanje. Z rednim gibanjem pozitivno vplivamo na

kardiovaskularni, dihalni, imunski in mišično-skeletni sistem. Izboljšujeta se fizična moč in vzdržljivost in vzdržuje gibljivost in koordinacijo.

Pomembno vlogo pri aktivnem udejstvovanju imajo dejavniki naravnega okolja, ki v veliki meri vplivajo na ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja. Poleg fizioloških učinkov se funkcije športa kažejo tudi v psihični razbremenitvi, ki je povezana s spremembo kraja, dejavnosti, z odpravljanjem monotonije, z novimi socialnimi vezmi, itd. (Berčič, 2001).

Znanstvene raziskave dokazujejo, da vsakodnevno ukvarjanje s športnimi aktivnostmi ohranja in krepi zdravje. Da se ljudje v svojem prostem času odločijo za športno rekreacijo, je v veliki meri odvisno od življenjskega sloga posameznika; zelo pomembni so odnos do športa, pretekla udeležba v športu in zdravstveni razlogi (Doupona Topič in Sila, 2007).

V Sloveniji je po zadnjih podatkih (Slovensko javno mnenje, 2006) popolnoma neaktivnih 36 % ljudi, kar je v primerjavi z letom 1983, ko je bilo le-teh skoraj polovica (49,3 %) slovenskega prebivalstva, zelo spodbuden podatek. Razveseljivo je tudi dejstvo, da je ljudi, ki so aktivni redno, vedno več. Leta 2006 jih je bilo skoraj 35 %, medtem ko leta 1983 le okoli 15 % (Doupona Topič in Sila, 2007).

V raziskovalnem obdobju longitudinalne študije Športnorekreativna dejavnost prebivalcev Slovenije, ki je bila izvedena v letih 2000, 2004 in 2006, se je izoblikoval seznam petdesetih športnih panog, s katerimi se ukvarja slovensko prebivalstvo. Leta se postopno daljša, pojavljajo se nove športne zvrsti, ki bogatijo raznoliko športnorekreativno ponudbo pri nas (Berčič in Sila, 2007).

Ugotovitve zadnje študije (2006) so pokazale, da so hoja, plavanje, kolesarstvo, planinarjenje in alpsko smučanje že vrsto let na vrhu najbolj priljubljenih športov odraslega prebivalstva pri nas. Tudi veslanje, v katerega je vključeno še udejstvovanje s kajakom in kanujem, je doseglo prag 0,1 % in s tem sodelovanje v raziskavi. Po tem, ko je leta 2000 veslanje zasedlo 27. mesto, je po nihaju navzgor leta 2004, leta 2006 ponovno zaznati manjši padec, tako da se je ta dejavnost znašla na 30. mestu z 2,3 % aktivnostjo (Berčič in Sila, 2007).

#### **1.1.5.2 Turistična ponudba na področju rekreativnega kajakaštva**

V Sloveniji je vse več specializiranih agencij za razvoj in trženje športnih aktivnosti na prostem. Podjetja in agencije svojo ponudbo v večini delijo na zimski in poletni del. Med zimske športe uvrščajo smučanje, turno smučanje, krpljanje, sankanje, deskanje na snegu, drsanje, idr., med poletne pa poleg vodnih športov (rafting, kajakaštvo,

soteskanje, rečni bob) še gorsko kolesarstvo, pohodništvo, športno plezanje, jamarstvo ...

Tudi ponudba turističnih storitev s področja kajakaštva je vedno večja. Največ možnosti za ukvarjanje s tem športom je na reki Soči. Narava v tem delu ponuja številne možnosti, ki so jih zasebni podjetniki in podjetja spretno in uspešno vključila v svojo turistično ponudbo. Številne športne agencije v Posočju poleg izposoje obvezne kajakaške opreme ponujajo tudi izkušene vodnike, ki nas naučijo osnov varnega veslanja in bivanja na in ob vodi. Dostopi do vode niso vedno urejeni, zahtevnost odsekov ni povsod enaka, zato vodnikovo poznavanje terena pride še kako prav. Ponudba na preostalih slovenskih rekah je nekoliko skromnejša. Voden izleti so možni po Savi Dolinki in Savi Bohinjki, prav tako pa pomembne informacije lahko dobimo ob reki Savinji in reki Krki, pa tudi Savi in Ljubljanici.

Na teh rekah pa bolj ali manj lahko na svoj račun pridejo tudi izkušeni kajakaši, ki vodenih izletov po slovenskih rekah ne potrebujejo več. Predvsem reka Soča je s svojimi odseki različnih težavnostnih stopenj primerna tako za začetnike kot izkušene veslače.

### **1.1.6 Tekmovalno kajakaštvo**

Kajakaštvo je šport z zelo dolgo tekmovalno tradicijo. Poleg domačih tekmovanj se naši kajakaši in kanuisti udeležujejo tudi mednarodnih, med katerimi so zagotovo najpomembnejša evropska in svetovna prvenstva, svetovni pokal, predvsem pa olimpijske igre.

V okviru Mednarodne kajakaške zveze se tekmovanja trenutno odvijajo v devetih različnih panogah, med katerimi so nekatere v Sloveniji že uveljavljene, druge pa še popolnoma neznane (International canoe federation, 2009):

- **Kajak na mirnih vodah / šprint**

Namen tekmovanja v šprintu na mirni vodi je predpisano dolžino proge prevoziti v čim krajšem času. Tekmuje se na ravnih progah na treh različnih razdaljah: 200, 500 in 1000 metrih. Štart je skupinski, pri čemer ima vsak čoln svojo progo. V kajaku tekmujejo moški in ženske, v enosedu (K-1), dvosedu (K-2) in štirisedu (K-4), v kanuju pa v enokleku (C-1) moški in ženske, v dvokleku (C-2) in štirikleku (C-4) pa samo moški.

- **Slalom na divjih vodah**

Namen tekmovanja v slalomu je prevoziti z vratci določeno progo na divji vodi v čim krajšem času in brez napak. Za vsak dotik ali izpust vrtic je tekmovalec

kaznovan s kazenskimi točkami oziroma s pribitkom na času. Tako moški kot ženske tekmujejo v kajaku ter kanuju enosedu (K-1, C-1), v dvosedu (C-2) pa le moški. Zanimive so tudi ekipne tekme, kjer so sočasno na progi trije čolni. Čas se sproži s štartom prvega in ustavi s prihodom v cilj tretjega tekmovalca.

- Spust na divjih vodah

Namen tekmovanja v spustu je prikaz tekmovalčevega obvladanja svojega čolna na divji vodi, ko želi predpisano progo prevoziti v najkrajšem času. V kajaku enosedu (K-1) tekmujejo moški in ženske, v kanuju eno- in dvosedu (C-1, C-2) pa samo moški. Tudi v spustu tekmovalci nastopajo v ekipni konkurenci.

- Prosti slog – rodeo

Naloga tekmovalca v rodeu je, da v 45 sekundah, kolikor traja nastop, na valu oziroma povratnem valu izvede čim več trikov, akrobacij in obratov. Ker vsi tekmujejo na istem valu, so pogoji za vse enaki.

- Kajak polo

Kajak polo je moštvena igra, ki združuje elemente vaterpola, košarke in kajakaštva. Nasproti si stojita dve ekipi s po petimi igralci. Zmaga tista, ki v mrežo, razpeto nad gladino vode na obeh straneh igrišča, največkrat je to bazen, zadane več golov.

- Dragonboat

Panoga ima svoje korenine na Daljnem vzhodu, od koder se z veliko hitrostjo širi po vsem svetu. Tekmovalci tekmujejo v dolгих, odprtih kanujih, ki jih poganja 20, v manjši različici pa 10 veslačev, ki uporabljajo enolistna vesla.

- Maraton

Gre za veslanje na dolge proge, kjer tekmovalci veslajo po mirnih vodah jezer, zajezenih vodah in tekočih vodah rek. Tradicionalna maratonska tekmovanja, kot sta svetovni pokal in svetovno prvenstvo, se odvijajo na standardnih mirnovodaških progah, kjer je določen del čoln potrebno tudi nositi. Vsaka tekma traja približno 3 ure.

- Jadranje s kanujem

Gre za disciplino, kjer manjši kanuji z velikimi jadri za plovbo izkoriščajo moč vetra. Ta plovila lahko dosežejo zelo velike hitrosti, ki so pogosto razlog za zanimive in razburljive tekme.

- Ocean racing

Je najnovejša disciplina v okviru Mednarodne kajakaške zveze, zato tudi pravila zanj še niso popolnoma določena. Združuje nekatere morske športe, kot so deskanje na vodi, morsko kajakaštvo ...

Tekmovanja v zgoraj naštetih panogah se izvajajo v okviru Mednarodne kajakaške zveze. Na olimpijskih igrah imajo zaenkrat možnost nastopanja le kajakaši in kanuisti v šprintu na mirnih vodah in slalomu na divjih. Poleg teh panog pa obstajajo še številne druge, manj znane in številčno slabše zastopane. Kajakaši prostega sloga se tako poleg rodea merijo še v kajak krosu in skokih s kajakom z večjih in manjših skakalnic. Izredno zanimivo in zahtevno je ekstremno kajakaštvo, kjer se kajakaši vozijo po divjih rekah, polnih slapov, brzic in drugih ovir. Tudi v morskih kajakih in odprtih kajakih (sit on top) lahko najdemo skrite in neobljudene kotičke, ki so z ostalimi plovili težko dostopni.

#### **1.1.6.1 Kajakaštvo na olimpijskih igrah**

S športom se v zadnjem času ukvarja vedno več ljudi, postaja jim življenjska potreba, dobra zabava in sprostitev ali prijetno izkoriščanje prostega časa. Uveljavil pa se je tudi tekmovalni šport, kjer tekmovalci težijo k vedno višjim dosežkom in boljšim rezultatom.

Prve zabeležene olimpijske igre so se odvijale leta 776 pr. n. š. v grški Olimpiji, bile so krajevnega značaja, edina disciplina, v kateri so se pomerili tekmovalci je bil tek na stadionu. Število športnih disciplin je s časom naraslo na 20, zmagovalci pa so bili vedno deležni velike časti in slave. Leta 393 jih je rimski cesar Teodozij prepovedal, saj so Rimljani prevzeli oblast nad Grčijo, na olimpijske igre pa so začeli gledati kot na poganski obred, ki je ogrožal krščanstvo. Takrat se je zaključilo obdobje antičnih olimpijskih iger, ki pa niso zamrle dokončno. Prve olimpijske igre moderne dobe so bile leta 1896 v Atenah in z izjemo treh, ki so odpadle zaradi prve in druge svetovne vojne, še danes potekajo na vsaka štiri leta (Olimpijske igre, 2009).

Številni športi skozi zgodovino počasi izginjajo iz olimpijskega programa, nadomeščajo jih novi in bolj atraktivni. Na zadnjih poletnih olimpijskih igrah v Pekingu so športniki sodelovali v 28 športih in 38 disciplinah, med katerimi sta bili tudi dve kajakaški: šprint na mirnih vodah in slalom na divjih.

Zgodovina kajakaštva na olimpijskih igrah se je začela pisati leta 1924 v Parizu, ko je bila disciplina kajak-kanu na mirnih vodah prvič dodana na program, vendar takrat le kot demonstracijski šport, katerega namen je bil promocija športa in želja po povečanju zanimanja in podpore zanj. Kot del uradnega programa so jo nato sprejeli

še 12 let kasneje, leta 1936, kjer se je ohranila do danes. Na olimpijskih igrah pa kajakaši in kanuisti tekmujejo še v eni disciplini, in sicer slalomu na divjih vodah. Prvič je bila na sporedu leta 1972, nato pa ponovno šele leta 1992. Od takrat je stalnica na tekmovanjih za olimpijske medalje.

Največji uspeh kajakaškega športa pri nas je dosegel Andraž Vehovar. V disciplini kajak slalom je na olimpijskih igrah leta 1996 v Atlanti osvojil srebrno medaljo.

## **2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA**

Predmet in problem diplomskega dela predstavljata dve pomembni področji, ki sta navedeni že v samem naslovu. Predstavili bomo možnosti za prodor kajakaškega športa v življenje gibalno oviranih oseb in kasneje, ob zadostnem zanimanju zanj, tudi na paraolimpijske igre. Drugo pomembno področje so osebe s posebnimi potrebami, med katere sodijo tudi paraplegiki in tetraplegiki, katerim je ta šport namenjen. Podrobneje bomo opredelili in predstavili prav njih.

### **2.1 Opredelitev gibalne oviranosti**

V Sloveniji se pri obravnavi športne dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami uporabljajo različna poimenovanja, kot so prilagojena športna dejavnost, invalidski šport, šport in rekreacija invalidov, šport za prizadete, pa tudi šport gibalno oviranih, paraolimpijske igre, olimpijske igre gluhih, specialne olimpijske igre, idr. Z naštetimi izrazi si prizadevamo opredeliti raznovrstno, zapleteno in zahtevno dogajanje v športnem udejstvovanju, vezanem na prizadetost različnih vrst in stopenj (Vute, 1999).

V skupino ljudi s posebnimi potrebami poleg gibalno oviranih oseb, o katerih bo v naši nalogi največ govora, uvrščamo še osebe z motnjami v duševnem razvoju, slepe in slabovidne, gluhe in naglušne ter posameznike z govorno-jezikovnimi motnjami.

Med gibalno ovirane osebe štejemo ljudi z različnimi telesnimi motnjami ali okvarami, zaradi katerih posledično prihaja do težav pri hoji, rabi rok in drugih gibalnih dejavnostih, ki jih opravljamo v vsakdanjem življenju. Skupina teh oseb je zelo heterogena; v njej so tisti, ki imajo pri gibanju samo nekaj težav, pa tudi tisti, ki potrebujejo različne pripomočke in prilagoditve v okolju: hodulje, opornice, invalidski voziček, klančine ... (Kesič, 2005).

Gibalna oviranost lahko nastane zaradi različnih obolenj, okvar ali poškodb, kot so: živčno-mišična obolenja ali meningomielokela (spina bifida), amputacija udov, craniocerebralna travma, senzorične okvare in poškodbe hrbtenice, stanje po operaciji tumorjev, epilepsija, deformacije hrbtenice, okvare udov in druge kronične bolezni trajnega ali začasnega značaja (Filipčič, 2008).

Glede na stopnjo gibalne oviranosti osebe s poškodovano hrbtenico razvrščamo v 4 skupine (Filipčič, 2008):

- Pri osebah z lažjo motorično okvaro pride do motoričnega izpada zaradi pomanjkljivih čutno gibalnih izkušenj. Na področju sensorike in percepcije je opaziti manjše težave, pri vsakodnevni aktivnosti pa so ti ljudje samostojni.
- Osebam z zmerno motorično okvaro motnje gibov povzročajo zmerno funkcionalno prizadetost. Ti ljudje hodijo na krajše in daljše razdalje z ortopedskimi pripomočki ali brez njimi. Opaziti je senzomotorni in perceptivni primanjkljaj zaradi pomanjkanja čutno gibalnih izkušenj. Osebe potrebujejo spremljanje in občasno terapevtsko obravnavo. Inkontinenco imajo urejeno.
- Osebam s težjo motorično okvaro motnje gibov povzročajo težjo funkcionalno prizadetost. Za samostojno hojo in vsakodnevne dejavnosti potrebujejo pripomočke. Zaznati je velik izpad na področju sensorike in percepcije. Osebe potrebujejo redno terapevtsko obravnavo. Inkontinenco imajo urejeno bodisi s stiskanjem mehurja pod nadzorom ali pa s samokatetrizacijo.
- Osebe s težko motorično okvaro se lahko gibljejo le z električnim vozičkom in so v celoti odvisne od tuje pomoči, saj je zaznati izpad na področju sensorike in percepcije. Potrebujejo intenzivno vključitev v terapevtske programe, prav tako pa tudi redno zdravstveno nego v obsegu večine njenih programov. Inkontinenco imajo neurejeno ali pa potrebujejo katetrizacijo.

### **2.1.1 Paraplegiki in tetraplegiki**

Poškodba hrbtenice povzroči več telesnih okvar in omejitev, ki vplivajo na zmožnost prizadetega tako pri hoji, osebni negi kot tudi pri številnih drugih dejavnostih v življenju. Poškodbe nastanejo v glavnem zaradi zloma hrbtenice oziroma pretrganih spinalnih živčnih poti. Stopnjo poškodbe določa več dejavnikov, na splošno pa velja, da jo spremlja delna ali popolna izguba motoričnih funkcij, senzoričnih povratnih informacij, nadzora nad izločanjem, povzroča pa lahko tudi težave pri prekrvavitvi in delovanju notranjih organov, ki leže nižje od mesta poškodbe. Za dejavnosti, tudi športne, je pomembno, da višina poškodbe na hrbtenici določa stopnjo funkcionalnih sposobnosti (Neuman, 1984).

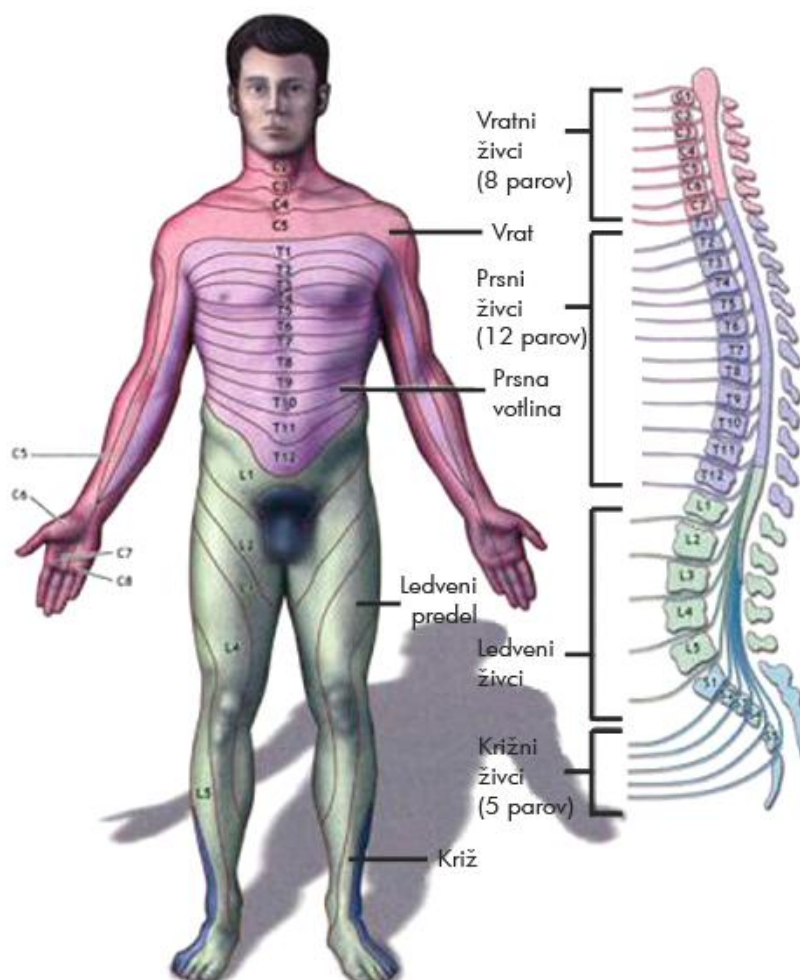
Ločimo tri glavne vrste poškodbe hrbtenice:

- tetraplegija,
- paraplegija in
- delne poškodbe hrbtenice.

Paraplegiki in tetraplegiki so ljudje s spinalno poškodbo oziroma okvaro hrbtenice. Pri poškodbah ali zlomu vratnega (cervikalnega – C) dela hrbtenjače praviloma



govorimo o tetraplegiji, če je prekinitev senzoričnih poti popolna in tetraparezi, če je prekinitev nepopolna. Osebe s tako poškodbo imajo ohromele vse štiri ude. V našem diplomskem delu pa bo največ govora o osebah s poškodbo hrbtenjače v prsnem (torakalnem – T), ledvenem (lumbalnem – L) ali križnem (sakralnem – S) delu hrbtenice, katere rezultat sta paraplegija (popolna prekinitev) ali parapareza (nepopolna prekinitev). To je ohromelost od pasu navzdol ali spodnjih okončin.



Slika 5. Poškodbe na hrbtenici (Spinal injury, 2009).

Motorične in senzorične funkcije poškodovancev so odvisne od tega, na katerem predelu ali v kateri višini je hrbtenica poškodovana. Poglejmo si te motorične okvare (Neuman, 1984):

- Pri okvarah na ravneh C1 in C2 so prizadete vse motorične funkcije od glave navzdol. Prav tako je onemogočeno tudi dihanje brez respiratorja. Tako prizadeti so zelo odvisni od pomoči drugih, samostojne funkcije so v glavnem omejene na mimiko obraza in funkcije obraznih mišic.

- Poškodba ali zlom hrbtenice na ravni C3 ima za posledico ohromelost od vratu navzdol, ramenske mišice lahko ostanejo delno neprizadete. Tako prizadeti lahko diha le s pomočjo respiratorja, pri večini drugih dejavnostih, pa mu morajo v akutni posttravmatski dobi pomagati negovalci. Ljudje s poškodbo hrbtenice pri C3 ali višje običajno uporabljajo električni invalidski voziček, ki ga vodijo z gibi glave in ramenskimi gibi, opremljeni pa so s prenosnim respiratorjem.
- Poškodba na C4 omogoča samostojno dihanje, vendar sta zgornji okončini paralizirani in je skoraj pri vseh dejavnostih potrebna pomoč.
- Ljudje s poškodbo na stopnji C5 lahko uporabljajo ramenske sklepe in bicepse, kar omogoča nekaj gibljivosti zgornjega dela rok. Manšete in opornice izboljšajo funkcije rok in zapestij, za premikanje potrebujejo električni invalidski voziček.
- Pri poškodbah na C6 je pri gibanju mogoča potencialna neodvisnost, usposabljanje pa zahteva veliko časa in intenzivnih naporov. Ker tako prizadeti lahko krči in izteguje zapestje, se lahko samostojno namešča v voziček in iz njega, zmore pa tudi številne druge dejavnosti, vendar s prsti ne more gibati. Tako prizadeti človek ne potrebuje električnega vozička in lahko vozi avtomobil, ustrezno preurejen za ročno upravljanje.
- Poškodba pri C7 nedvomno dopušča osebno neodvisnost, kljub temu, da je gibljivost prstov prizadeta. Osamosvojitev zahteva veliko časa in moči.
- Poškodbe med T1 in T8 povzročijo paralizo prsnih mišic in mišic trupa, trebušnih mišic in mišičja nog. Zato sta ravnotežje in stabilnost trupa temeljni problem. Vse funkcije je treba obvladati z rameni, rokami, zapestji in dlanmi. Tako prizadetim ljudem je mehanični invalidski voziček na ročni pogon glavno transportno sredstvo. Vse dejavnosti lahko opravljajo samostojno.
- Poškodba ali zlom pri T9 (in nižje) pripelje do okvar funkcij kolkov in nog. Osebe s poškodbo v ledvenem predelu se lahko premikajo s pomočjo opornic in bergel, vendar hoja terja hude napore. Večinoma tak človek uporablja invalidski voziček. Okvare v križnem predelu dopuščajo hojo s krajšimi opornicami in sprehajalno palico. Velik problem pri popolni poškodbi hrbtenice predstavlja tudi izguba občutka za dotik, toploto, bolečino in položaj, ki se pojavi od mesta poškodbe navzdol. Tak človek se lahko na omrtničnem mestu poškoduje, ne da bi se tega zavedal (Neuman, 1984).

Zaradi stalnega sedenja in uporabe vozička se pri njih pogosto pojavljajo zapleti kot so preležanine, spastičnost, nastajanje kontur v sklepih, obolenja celotnega urotraka, mišična artrofija in ne nazadnje pešanje splošne fizične moči. S športno dejavnostjo in redno športno rekreacijo se da omenjene nevšečnosti zmanjšati ali jih celo preprečiti in s tem bistveno izboljšati njihovo kakovost življenja. Zato tudi vsi sodobni

rehabilitacijski centri po svetu v svoje programe vključujejo najrazličnejše športne dejavnosti.

#### **2.1.1.1 Organiziranost paraplegikov pri nas**

Zveza paraplegikov Slovenije je invalidska organizacija s človekoljubnimi cilji, ki je letos praznovala 40-letnico svojega obstoja. Leta 1969 je bila v Ljubljani ustanovljena Sekcija paraplegikov in tetraplegikov Slovenije, vse večje potrebe in razvoj programov pa so kmalu zahtevale reorganizacijo, zato je bilo leta 1973 ustanovljeno Društvo paraplegikov Slovenije. Izredna aktivnost in želja organiziranosti paraplegikov po pokrajinah je že šest let kasneje zahtevala ustanovitev Zveze paraplegikov Slovenije. Združuje devet društev iz devetih slovenskih pokrajin. Svoje sedeže imajo v Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Novem mestu, Murski Soboti, Novi Gorici, Piranu in Slovenj Gradcu. Je tudi članica Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, kjer skupaj s še 19 drugimi invalidskimi organizacijami, pri državnih in vladnih telesih zastopa interese svojih članov (Zgodovina organizacije, 2009).

Trenutno je v društva včlanjenih 1016 članov. Vsako leto se vanje včlani okrog 50 novih članov. Članstvo sestavlja dve tretjini paraplegikov in ena tretjina tetraplegikov. Podobno je tudi razmerje med moškimi in ženskami. Povprečna starost članov je 46 let. 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 (Zgodovina organizacije, 2009).

### **2.2 Tekmovanja za ljudi s posebnimi potrebami**

Cilj vsakega športnika, ki se poda na športno pot, je udeležba na največjem in najbolj elitnem svetovnem tekmovanju – olimpijskih igrah in osvojitve olimpijske kolajne, kar je posebna nagrada za ves trud in prepotrebna odrekanja v športni karieri. To pa ni le želja športnikov, ki se trudijo za doseg norme za tekmovanje »zdravih«, pač pa tudi želja športnikov s posebnimi potrebami, ki nastopajo na paraolimpijskih igrah in specialni olimpijadi. Olimpijci in specialni olimpijci, ki se ukvarjajo s kajakaštvom, to možnost že imajo, paraolimpijci pa nanjo še čakajo.

#### **2.2.1 Paraolimpijske igre in kajakaštvo**

Zgodovina paraolimpijskega gibanja sega v leto 1948 v Stoke Mandeville, kjer se je, istočasno z olimpijskimi igrami v Londonu, v lokostrelstvu pomerilo 16 paraplegikov.

Takrat je angleški zdravnik Ludwig Guttman v bolnišnici v Stoke Mandevilleu v Veliki Britaniji začel z organizacijo športnih tekmovanj za vojne veterane s poškodovano hrbtenico. Štiri leta kasneje je z udeležbo Nizozemskih športnikov tekmovanje dobilo tudi mednarodne razsežnosti. Prve uradne olimpijske igre za hendikepirane športnike so bile poleti leta 1960 v Rimu, zimske pa šele 16 let kasneje v Torontu. Poimenovali so jih paraolimpijske igre, na katerih nastopajo osebe iz različnih invalidnih skupin (Alvarez idr., 2007).

Pomen prilagojenega športa se povečuje, saj je vedno več držav šport vključevalo kot obliko rehabilitacije za svoje paciente. Število sodelujočih športnikov se je po skromnih povojnih začetkih iz leta v leto povečevalo. V Rimu je bilo tako prisotnih več kot 400 športnikov iz 23 držav, v Pekingu pa že okoli 4000 iz 148 držav. Po tradiciji zadnjih desetletij, od Seula leta 1988, se paraolimpijske igre z nekajtedenskim zamikom organizirajo na istem mestu, kot olimpijske igre.

Slovenci so na paraolimpijskih igrah prvič nastopili leta 1972 v nemškem Heidelbergu kot predstavniki Jugoslavije, leta 1992 v Barceloni pa pod zastavo samostojne Slovenije. Na zadnjih poletnih igrah v Pekingu je Slovenijo zastopalo 30 tekmovalk in tekmovalcev v sedmih panogah: atletiki, namiznem tenisu, kolesarstvu, plavanju, strelstvu, golbalu in sedeči odbojki. Na dosedanjih igrah so osvojili že tri zlate, šest srebrnih in enajst bronastih medalj.

Z razvojem športa invalidov so se pojavile zahteve po mednarodnih srečanjih in kasneje tekmovanjih. V Pekingu so se športniki pomerili v dvajsetih različnih panogah. Z raznimi prilagoditvami opreme pa na svojo priložnost čaka še veliko panog, tudi kajak-kanu na mirni vodi. V kolikor bo Mednarodna kajakaška zveza izpolnila pogoje Mednarodnega olimpijskega komiteja, ki zahteva, da na svetovnem prvenstvu na mirnih vodah leta 2010 v disciplinah kajaka za hendikepirane nastopi vsaj 24 držav, se bo to poskusno zgodilo že leta 2012 na paraolimpijskih igrah v Londonu.

Paraolimpijske igre so elitno tekmovanje tako po organizacijski kot po tekmovalni plati. Po številu udeležencev so igre drugo največje športno tekmovanje na svetu, takoj za olimpijskimi igrami. Časi, ko so športne aktivnosti uporabljali zgolj v zdravstvene namene, so torej za nami, še vedno pa predstavljajo integralni del celotnega procesa rehabilitacije.

### **2.2.2 Kajakaštvo na specialni olimpijadi**

Specialna olimpijada, tako kot olimpijske in paraolimpijske igre, poteka vsaki dve leti, in sicer se izmenjujeta zimska in poletna olimpijada. Ponuja preko 30 individualnih in

skupinskih športov, ki osebam z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju ponujajo priložnost za tekmovanje. Slogan specialno-olimpijskega gibanja se glasi: »Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.«

V to svetovno gibanje je vključenih preko 150 držav, ki so združene v sedem regij. Slovenija spada v evro-azijsko okolje. Začetki gibanja segajo v leto 1963, ko je bil na pobudo družine Kennedy v Združenih državah Amerike organiziran prvi športni tabor za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pet let kasneje so bile izvedene prve igre, katerih so se udeležili specialni olimpijci iz ZDA, povabljeni pa so bili tudi športniki iz drugih držav. Program specialne olimpijade ni namenjen le športnim, pač pa tudi socialnim in kulturnim aktivnostim. Športni rezultat torej ne predstavlja edine vrednote. Zmagovalci so vsi, ki se v ta program vključijo, med udeleženci poražencev ni (Pustite mi zmagati, 2009).

Slovenska ekipa je leta 1990 sodelovala na evropskih igrah na Škotskem, leto dni kasneje pa se je prvič priključila tekmovalcem na svetovnih poletnih igrah v Minneapolisu. Formalno so bili Slovenci v svetovno gibanje vključeni leta 1993, ko so se udeležili prvih zimskih iger v Schladmingu. Od tedaj se jih naši športniki redno udeležujejo in z njih prinašajo številne medalje (Pustite mi zmagati, 2009).

V Sloveniji je razvitih enajst športnih panog, in sicer tri zimske: alpsko smučanje, smučarski tek in krpljanje ter osem poletnih: plavanje, kolesarjenje, atletika, košarka, nogomet, namizni tenis, balinanje in judo.

Med panogami v programu svetovne specialne olimpijade je od leta 2003 tudi kajakaštvo. V Dublinu so takrat nastopili predstavniki zgolj štirih reprezentanc; Finske, Nemčije, Irske in Poljske. Leta 2007 v Shanghaju je v uradnem programu sodelovalo sedem držav, vsaj 20 kajakaških ekip pa pričakujejo na igrah v Atenah leta 2011. Športniki z motnjami v duševnem razvoju imajo možnost tekmovati v dveh disciplinah, in sicer »turistični«, kjer uporabljajo potovalne kajake, ki so izredno stabilni in lahko vodljivi, in »profesionalni«, v kateri nastopajo s tekmovalnimi čolni, ki so daljši in ožji, vendar zato hitrejši in manj stabilni. Tekmujejo na mirni vodi, samostojno ali v paru, na 200- ali 500-metrski razdalji.

Namen diplomskega dela je predstavitev kajakaštva čim širši množici, v katero vsekakor spadajo tudi ljudje s poškodovano hrbtenico. V tujini so zasnovali tekmovalni program, s katerim želi ICF priti celo na paraolimpijske igre. V kolikor jim v ustreznem času uspe navdušiti zadostno število športnikov z vsega sveta, naj bi bilo to že, čeprav samo poskusno, na igrah leta 2012. V tujini imajo glavne pobudnice, predvsem Kanada, v Evropi pa Anglija, Francija in Italija, z vidika veslanja invalidov s to panogo že kar nekaj izkušenj. Izvedenih je bilo precej državnih in mednarodnih

tekmovanj, letos pa že tudi prvo svetovno prvenstvo v šprintu na mirnih vodah. Tudi v slovenskem prostoru bi bili radi del tega projekta. Prvi poskusi so bili že izvedeni v bazenu na Fakulteti za šport, za nadaljnje delo pa bo potrebno najti ljudi, ki bi jih ta šport zanimal in ljudi, ki bi jim bili pripravljeni pomagati na treningih.

### 3 CILJI

V skladu s predmetom in problemom diplomskega dela smo opredelili naslednje cilje:

- kajakaštvo predstaviti čim večjemu številu ljudi s poškodovano hrbtenico – paraplegikom in laže poškodovanim tetraplegikom;
- v bazenu preizkusiti dva tipa čolnov: zaprti in odprti kajak (sit on top) in ugotoviti, kateri je za paraplegike bolj primeren;
- paraplegikom predstaviti možne prilagoditve čolnov, ki bi jim omogočile večjo stabilnost in udobnost in s tem lažje veslanje;
- v bazenu preveriti tehnične in varnostne pogoje za veslanje invalidov;
- pripraviti osnovne smernice za začetek tekmovalnega kajakaštva invalidov.

## 4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko. Pri pisanju smo si pomagali z neformalnimi razgovori, lastnimi spoznanji ter domačimi in tujimi viri iz različnih medijev.

Uporabljene metode:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski),
- metoda neformalnega intervjuja,
- lastne izkušnje,
- eksperiment v bazenu.



## 5 RAZPRAVA

Prilagojeni šport so sprva uporabljali za namen terapije in hitrejše rehabilitacije, danes pa predstavlja integrativno in socialno-izobraževalno dejavnost, za katero se posamezniki odločajo prostovoljno. Znani so namreč njegovi blagodejni učinki, saj izboljšuje kvaliteto življenja v telesnem, duševnem in socialnem smislu (Alvarez idr., 2007).

Šport telesno prizadetim omogoča uveljavljanje, dokazovanje sposobnosti, doživljanje napetih in razburljivih situacij, mnogim pa je postal tudi življenjska potreba (Vute, 1989). Razvil se je celo do te mere, da se danes najboljši športniki sveta na vsake štiri leta merijo na olimpijskih igrah za invalidne ljudi. Iz želje športnikov invalidov po mednarodnih srečanjih se je torej razvil tekmovalni šport, kjer so v ospredju izključno treningi, nastopi in želja po čim boljših rezultatih.

Paraplegiki in drugi huje gibalno ovirani ljudje so ena od skupin oseb s posebnimi potrebami. Dostopne so jim številne športne zvrsti, za to je potrebno le nekaj dobre volje in pripravljenosti pomagati. Prav zato je še toliko bolj pomemben interdisciplinaren pristop, kar pomeni, da je sodelovanje različno usposobljenih ljudi (medicinska stroka, psihologi, sociologi) nujno potrebno za dober rezultat.

Športna aktivnost je pri ohranjanju zdravja in vzdrževanju psihofizičnih sposobnosti izredno pomembna. Na Zvezi paraplegikov ugotavljajo, da osebe, ki se aktivno ukvarjajo s športom ali športno-rekreativno vadbo, živijo bolj zdravo, kakovostno predvsem pa manj stresno življenje (Paraplegiki in šport, 2009).

Osebam s poškodovano hrbtenico so, vsaj v elementarnih oblikah, dostopne skoraj vse športne zvrsti. Tekmujejo in ukvarjajo se z najrazličnejšimi že uveljavljenimi športi, med katerimi so najbolj množično zastopani atletika, namizni tenis, košarka na vozičkih, streljanje ..., preizkušajo pa se tudi v zanje nekoliko bolj zahtevnih panogah, kot so smučanje, potapljanje in tudi kajakaštvo.

Kajakaštvo je disciplina, pri kateri je zelo pomembna sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežja. To dosežemo tako, da noge čvrsto opremo v stopalne in kolenske opore, ter z boki, koleni in stopali nadzorujemo čoln (Jelenc, 2007). Ker noge paraplegikov, pri nekaterih tudi trebušne mišice, niso funkcionalne oziroma je njihova funkcija močno zmanjšana, jim ravnotežje predstavlja velik problem. Prav zato bi jim bilo treba kajake vsaj na začetku prilagoditi, kar bi jim stvar močno olajšalo.

Med 20 poletnimi disciplinami, kolikor jih je bilo vključenih v uradni program zadnjih paraolimpijskih iger v Pekingu, so bile tudi 3, ki se odvijajo v oziroma na vodi, to so

plavanje, veslanje in jadranje. Ker je športnikom invalidom dostopnih vedno več disciplin, se njihovo število na igrah iz leta v leto povečuje, zato ima tudi kajakaštvo zelo dobre možnosti za uvrstitev v uradni program le teh.

## **5.1 Zasnova tekmovalnega programa**

Na pobudo Kanadske kajakaške zveze je bila letos marca v Montrealu organizirana mednarodna konferenca, kjer so razpravljali o možnostih uvrstitve prilagojenega kajakaštva na paraolimpijske igre. Program so poimenovali »Veslajmo vsi«. Srečanja se je udeležilo devet držav iz štirih kontinentov. Da je stvar zastavljena zelo resno priča tudi udeležba predstavnikov Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, Kanadskega paraolimpijskega odbora in Mednarodne kajakaške zveze (Edwards, 2008).

Govorili so o tem, komu je šport namenjen, določili so pravila tekmovanja, postavili cilje in naredili skupine, v katerih bodo osebe z različnimi poškodbami in motnjami v različnih obsegih lahko nastopale.

Program je torej namenjen ljudem s posebnimi potrebami. Na tekmovanjih v okviru Mednarodne kajakaške zveze bi tako možnost za nastopanje dobile gibalno ovirane osebe in osebe z motnjami v duševnem razvoju. Vključenih naj bi bilo čim več veslaških športov in disciplin, od kajaka-kanuja na mirnih vodah, do slaloma na divjih, dragonboata, outriggerja in drugih. Večje število bi tem ljudem povečalo izbiro, da bi se lahko odločili za tisto dejavnost, ki se jim zdi najbolj zanimiva in dostopna glede na njihove zmožnosti in sposobnosti. Izkušenj s tega področja še ni veliko, ker se šport šele uveljavlja, zato je zelo pomembno maksimalno sodelovanje vseh, ki so z njim kakorkoli povezani. Nastopi, seminarji in skupni treningi so nepogrešljivi del za izmenjavo in širjenje izkušenj in znanja.

Glavni cilj, za katerega se zavzema Mednarodni paraolimpijski komite je kajakaštvo, tako kajak kot kanu, kot demonstracijski šport uvrstiti na poletne paraolimpijske igre leta 2012 v Londonu, leta 2016 pa že v njihov uradni program, ko bodo podeljene tudi prve paraolimpijske medalje. Vendar mora število prijav v tem času zadoščati standardom Mednarodnega paraolimpijskega odbora, ki za vključitev katere koli panoge v program zahteva predstavnike vsaj 18 držav iz 3 kontinentov (Edwards, 2008).

Športniki invalidi so zaradi prizadetosti razporejeni v posebne skupine (kategorije), in sicer tako, da so telesne, senzorne ali mentalne sposobnosti tekmovalcev v eni kategoriji čimbolj enake. Ker je veslanje že disciplina paraolimpijskega programa, so jim bile njihove kategorije v veliko pomoč, saj so že bile potrjene s strani

Mednarodnega paraolimpijskega komiteja. Predlagali so, da bi na svetovnih prvenstvih nastopali v sledečih sedmih kategorijah, na paraolimpijskih igrah pa zaenkrat le v prvih petih (Edwards, 2008).

| ČOLN | SPOL   | KATEGORIJA     | DOLŽINA |
|------|--------|----------------|---------|
| K-1  | Moški  | LTA            | 500 m   |
| K-1  | Ženske | LTA            | 500 m   |
| K-2  | Mešano | LTA & TA       | 500 m   |
| K-2  | Moški  | TA & A         | 500 m   |
| C-2  | Mešano | LTA & A        | 500 m   |
| K-1  | Moški  | Duševne motnje | 500 m   |
| K-1  | Ženske | Duševne motnje | 500 m   |

Tabela 1. Kategorije in discipline, v katerih naj bi nastopali hendikepirani športniki (Edwards, 2008).

Mednarodna veslaška zveza (FISA) priznava naslednje tri prilagojene kategorije (FISA classification guidelines, 2008):

#### **'LTA'**

Skupina je namenjena osebam, ki si pri veslanju lahko pomagajo z nogami, trupom in rokami.

Vanjo sodijo:

- osebe z amputiranimi okončinami;
- osebe z nevrološko poškodbo – nepopolna okvara na prvem križnem vretencu (S1);
- osebe s cerebralno paralizo razreda 8 (minimalna hemiplegija), kar pomeni, da poškodovanec teče in skače brez omejitve, ima dobro ravnotežje, možni pa so minimalni problemi pri usklajevanju gibov;
- osebe s poškodbo vida: 10 % vida na boljše oko z najboljšo korekturo (od ostrine vida med 2/60 in 6/60 in/ali območje vida več kot 5 % in manj kot 20 %);
- osebe z motnjami v duševnem razvoju.

#### **'TA'**

Skupina je namenjena osebam, ki lahko uporabljajo trup niso pa sposobne nadzorovati čolna s pomočjo rotacije kolkov, zaradi šibkosti spodnjih udov.

Vanjo sodijo:

- osebe z dvojno amputacijo nog, okrog kolena ali z močno oslabljeno štiriglavo stegensko mišico;
- osebe z nevrološko poškodbo – popolna okvara na tretjem ledvenem vretencu (L3) ali nepopolna na prvem (L1);
- osebe, ki imajo enojno amputacijo noge okrog kolena, na drugi nogi pa oslabljeno štiriglavo stegensko mišico;
- osebe s cerebralno paralizo razreda 5 (diplegija, težji primer hemiplegije), kar pomeni, da osebe s tako poškodbo voziček potrebujejo le izjemoma, lahko uporabljajo opornice, imajo dobro funkcionalno moč, problemi pri nadzoru rok so minimalni.

## 'A'

V skupini lahko sodelujejo osebe z ničnim ali minimalnim delovanjem trupa. Njihovo glavno orožje so torej roke in/ali ramena.

Sem sodijo:

- osebe s cerebralno paralizo razreda 4 (diplegia), kar pomeni, da osebe s to vrsto poškodbe za dnevna opravila potrebujejo voziček, krajše razdalje lahko prehodijo tudi z opornicami, imajo zmerno do močno spastičnost nog, dobro funkcionalno moč, pri nadzoru gibov rok in trupa pa imajo manjše probleme in
- osebe z nevrološko poškodbo – popolna okvara na dvanajstem prsnem vretencu (T12) ali nepopolna na desetem (T10).

Za paraolimpijske igre v Londonu je predlaganih pet nastopov, in sicer štirje v kajaku in eden v kanuju. Nastopili naj bi moški in ženske v kajaku enosedu (K-1), moški in ženske v kajaku dvosedu (K-2) in mešana ekipa v kanuju (C-2), v katerem bodo tekmovalci zaradi boljše stabilnosti sedeli. Tudi modeli tekmovalnih kajakov so že izbrani. Kajak enojec naj bi bil podoben tipu Nelo Viper 55, dvojec pa tipu Nelo Waterman. Kanu dvojec, katerega bodo uporabljali pri prilagojenem kajakaštvu na potrditev s strani ICF še čaka.



Slika 6. Nelo viper 55 (Nelo, 2009).



Slika 7. Nelo waterman (Nelo, 2009).

Osebe z motnjami v duševnem razvoju so tekmovali že na dveh specialnih olimpijadah, in sicer na Irskem in na Kitajskem. V uradni program bodo panogo sprejeli leta 2011, kjer bodo podeljeni prvi kompleti medalj. Sprejem kajakaštva na specialno olimpijado je za gibalno ovirane športnike in ljudi, ki se zavzemajo za njihov nastop na paraolimpijadi, le še dodatna spodbuda in potrditev, da so na pravi poti (Edwards, 2008).

Tudi Kajakaška zveza Slovenije želi kajakaštvo približati čim širšemu krogu ljudi, tudi osebam s posebnimi potrebami. Povezala se je z Mednarodno kajakaško zvezo, ki je letos v Halifaxu prvič v zgodovini organizirala svetovno prvenstvo v šprintu na mirnih vodah, kjer so se poleg »zdravih« kajakašev in kanuistov pomerili tudi invalidni tekmovalci. Kasneje, v kolikor bi število udeležencev zadostovalo kriterijem paraolimpijskega komiteja, ga bodo vključili tudi v redni program paraolimpijskih iger leta 2016.

## 5.2 Kajak za paraplegike

Šport paraplegikov najpogosteje delimo na bolnišnični, rehabilitacijski in vrhunski šport ter rekreacijo. Prvi dve kategoriji se odvijata v bolnišnici in rehabilitacijskem centru, kjer za to usposobljeno osebje pomaga pri zdravljenju in ponovnem vračanju paraplegikov v normalno življenje, zadnji dve pa sodita v prostovoljno interesno sfero posameznika in po svoji funkciji pomenita bistveni element kakovosti življenja (Okoren, 1997).

Začeti veslati, še posebno, ko gre za človeka s posebnimi potrebami, ne pomeni preprosto stopiti v kajak in se odpeljati po brzicah. Veslanje zahteva skrbno načrtovano in individualno pripravo. Ko enkrat pridemo do stopnje, da se lahko peljemo po reki ali jezeru, je zadovoljstvo toliko večje. Osebe v vodi postanejo neodvisne, česar za aktivnosti z invalidskim vozičkom ne moremo trditi. Invalidi, ki sedijo v čolnu, se gibljejo kot »zdravi« ljudje; pogosto ni videti, da bo oseba po končani aktivnosti sedla v invalidski voziček.

### **5.2.1 Ovire, s katerimi se srečujejo**

Za nas, ki hodimo, ni nikakršna ovira, če moramo preko nekaj stopnic. Za nekoga, ki je na invalidskem vozičku pa lahko nepremostljivo oviro predstavlja že nižji robnik, preko katerega poskuša priti na pločnik. Srečujejo se z različnimi arhitektonskimi ovirami, kot so preozka vrata, stopnice, neurejeni parkirni prostori, neprilagojenost sanitarnih in garderobnih prostorov itd., ki invalidu na vozičku onemogoča samostojno gibanje. Pri paraplegikih torej nekatere stvari niso tako samoumevne, kot pri »zdravih« ljudi.

S podobnimi problemi se soočajo tudi osebe, ki so se odločile za veslaški šport. Poleg arhitektonskih ovir jim dodatne težave povzročajo preoblačenje v potrebna oblačila, dostop do čolna, prehod iz vozička v čoln in nazaj, v primeru prevrnitve vrnitev nazaj v čoln, oteženo plavanje itd.

Že pri prvem poskusu naj se oseba seznani z različnimi čolni, tako kajaki kot kanuji, za eno, dve ali več oseb. Najpomembneje je, da s prvimi koraki začnemo v stabilnem in širokem čolnu, s široko odprtino, kjer se bo začetnik počutil varno in udobno. Prva izkušnja mora biti vsekakor pozitivna, paziti moramo, da jih z neprimernim ravnanjem ne odvrnemo od naslednjih poskusov. Da bi se temu izognili, se moramo dobro pripraviti. Poiskati moramo primerno mesto, kjer bomo z vadbo začeli, pri roki moramo imeti primerno opremo in pripomočke, zagotoviti, da ne bo nihče po nepotrebnem moker, ter se truditi, da bodo ljudje zadovoljni.

Vse je torej odvisno od prvega poizkusa. Tisti, ki so zadovoljni, se v čoln še vrnejo, ostali se odločijo za drug šport.

### **5.2.2 Možna prizorišča za udejstvovanje**

V zadnjih desetih letih se je v kajakaškem športu zgodil velik premik naprej, saj so se po svetu začeli graditi veliki veslaški centri, ki tekmovalcem omogočajo treninge na divjih vodah v vseh letnih časih. K vlaganju v sodobne centre je vsekakor pripomoglo tudi dejstvo, da jeajak-kanu postal olimpijska disciplina. Tudi v Sloveniji jih imamo, največja sta Kajakaški center Tacen na Savi in Kajakaški center na Soči v Solkanu.

Ker bodo tekmovanja kajakašev invalidov zaenkrat potekala zgolj po mirnih vodah, je teren zanje bolj smiselno iskati na progah, kjer trenirajo veslači. Pri nas imamo kar nekaj centrov, kjer so jim poleg površin za rekreacijo in tekmovanja na voljo tudi garderobe in sanitarije, skladišča za hranjenje čolnov ter delavnice za vzdrževanje letih. Gre za bolj ali manj sodobne športne objekte, namenjene športni vadbi, tekmovanjem v veslanju, rekreativnemu športu in turističnim programom.

Največji taki centri pri nas so:

- Veslaški center Bled, ki se nahaja ob Blejskem jezeru;
- Veslaški center Ljubljana, ki se nahaja ob reki Ljubljanici;
- Veslaški center Bresternica, ki se nahaja ob reki Dravi;
- Veslaški dom Sečovelje, ki se nahaja v osrčju Sečoveljskih solin, kjer so v tamkajšnjih kanalih zelo dobre naravne razmere za vadbo.

Regate in s tem možnosti za vadbo in dober trening pa potekajo tudi ob obalah v Ankaranu, Portorožu, Izoli in Strunjanu ter na številnih jezerih, kot so Bohinjsko pa tudi Blejsko in mnoga druga.

Ker na teh delih trenirajo in tekmujejo veslači, ki za vstop v vodo potrebujejo mirno vodo in urejeno štartno-ciljno območje, kar pomeni, da štartajo s splava ali pomola, so njihova prizorišča primerna tudi za paraplegike in druge ljudi s posebnimi potrebami.

Dokaj dobro so urejena parkirišča in dostop do vode, kar bi športnikom invalidom, z določenimi popravami, lahko bistveno olajšalo vstop v čoln. V kolikor bi se za ta šport navdušilo več ljudi, bi jim z nekaj predelave lahko omogočili celo primeren dostop z vozičkom do športnih površin, tudi do umivalnic in sanitarij.

### **5.2.3 Oprema**

Začetniki naj preizkusijo čim več različnih vrst čolnov, preden se odločijo za enega. Izbirajo lahko med kajaki in kanuji za divjo ali mirno vodo, za rekreacijo ali tekmovanje. Osebe s posebnimi potrebami so pri tem bolj omejene; v kolikor imajo težave z ravnotežjem (in paraplegiki jih nedvomno imajo), morajo izbrati stabilen, širok čoln z velikim volumnom. Če pa posameznik iz kakršnih koli razlogov, naj bo to strah ali slabovidnost, potrebuje spremstvo, potem je najprimernejša izbira čoln za dve osebi. Večina teh odločitev naj bo začasnih. Čas in vaja začetne težave z ravnotežjem, učinkovitostjo in neodvisnostjo zmanjšata ali celo povsem odstranita.

Za paraplegike so najprimernejši odprti kanuji, kajaki in odprti kajaki (sit on top), vsak od njih pa ima svoje prednosti in slabosti (Smedley, 1995):

#### **Kanu**

Prednosti:

- so precej veliki, imajo velike sedeže in dovolj prostora za noge
- so zelo stabilni in lahko vodljivi,

- za povečanje stabilnosti je možno povezati več kanujev,
- enostaven vstop in izstop iz čolna,
- vanj lahko gredo tudi osebe, ki samostojnega veslanja niso sposobne,
- v primeru prevrnitve obraz običajno ostane suh.

Slabosti:

- sedeži ne dajejo stranske in hrbtne opore,
- sedenje na velikih sedežih lahko povzroči občutek nestabilnosti.

## **Kajak**

Prednosti:

- so bolj praktični za tiste, ki želijo veslati samostojno,
- sedež se da precej preprosto prilagoditi osebam z različnimi fizičnimi okvarami,
- čoln je možno začasno opremiti s plovci za večjo stabilnost,
- dvojec omogoča osebam, ki ne morejo same veslati, še enega veslača,
- kajak je v bazenu bolj praktičen od kanuja.

Slabosti:

- celo kajak z veliko sedalno odprtino lahko povzroči nekaj težav z vstopanjem in izstopanjem,
- prostor je omejen, zato je prostora za noge zelo malo.

## **Odprti kajak (sit on top)**

Prednosti:

- primeren je tako za bazene kot tudi vode, kjer je možnost prevrnitve večja,
- ker noge niso v notranjosti čolna, mnogim ljudem med prevrnitvijo daje več samozaupanja vase in manj strahu, da bi ostali ukleščeni v čolnu.

Slabosti:

- telo nima nikakršne opore, edini stik s čolnom so pete in zadnja plat,
- ne omogoča zaščite pred mrazom vetrom in mokroto,
- sedenje v ravnotežnem položaju je zelo zahtevno, prav tako pa tudi namestitvev dodatnih opor.

Ostala oprema je bolj ali manj enaka, kot za »zdrave« kajakaše. Prilagodimo jo le v primeru, ko je za posameznike z gibalnimi ovirami popolnoma neprimerna. V kolikor so spremembe potrebne, naj bodo, če se le da, začasne.



Ljudje s posebnimi potrebami potrebujejo v čolnu še dodatno udobje in zaščito. Zelo pomembno je, da jih ne zebe, kar zagotovimo z udobno obleko. Ko je toplo, za veslanje zadoščajo že kratka majica, kratke hlače in primerna obutev. Za tiste, ki imajo težave s kožo, so lahke dolge hlače primernejše od kratkih. V hladnem vremenu pa moramo obleči več slojev; notranji naj ohranja toploto, zunanji pa varuje pred mrazom in vdorom vode.

Plavalni jopič je izredno pomemben za neplavalce, priporočljiv pa je tudi za gibalno ovirane osebe, saj nekatere od mnogih različic ponujajo tudi zelo dobro hrbtno oporo. Ker v vodi zahteva prisiljeno držo, se je na ta občutek potrebno navaditi v okoliščinah, kjer nas ne zebe in se počutimo varne. Najprimernejši za to je bazen.

## **5.2.4 Varnost**

Mnogo poškodovancev ima poleg težav z gibanjem tudi težave s slabo prekrvavitvijo. To je razlog za delno ali popolno izgubo občutka za dotik, toploto in bolečino, ki se pojavi od poškodovanega mesta navzdol. V tem primeru se oseba lahko poškoduje ali dobi modrico, ne da bi se tega sploh zavedala. Zapomniti si je torej potrebno, da se koža lahko hitro poškoduje, zdravljenje po poškodbi pa je zelo počasno in dolgotrajno. Zato moramo paziti, da kožo ohranimo suho, kljub temu da smo stalno v stiku z vodo. Slaba prekrvavitev namreč povzroči povečanje občutljivosti in s tem hitrejši pojav kožnih razjed in ozeblin, še posebej, kadar je koža mrzla in mokra (Smedley, 1995).

Osebe, ki se odločijo za veslanje, se morajo v vodi počutiti varne in samozavestne. K temu veliko pripomorejo udobna in topla oblačila, ki morajo ponuditi ustrezno zaščito pred morebitnimi poškodbami in predvsem mrzlo vodo, še vedno pa zagotoviti nemoteno gibanje in udobno sedenje v čolnu.

Nekateri deli telesa, kot so zadnjica, pete in kolena, so še posebej izpostavljeni in občutljivi, zato jih je potrebno dodatno zaščititi. Tem nevšečnostim se lahko izognemo tudi z oblazinjenjem čolna. Posebna skrb je potrebna tudi pri prenašanju in dvigovanju ljudi, saj jih lahko z ostrimi predmeti, kot so ure in nakit, nehote poškodujemo. Ko osebo namestimo v čoln ali invalidski voziček, moramo poskrbeti, da na točkah, ki so v stiku s podlago, nimajo nagubanih oblačil, ki bi jim lahko povzročile nepotrebne odrgrnine (Smedley, 1995).



Slika 8 in 9. Oblazinjenje čolna in preizkušanje stabilnosti ob robu bazena (osebni arhiv).

Zmožnost plavanja ni pogoj za ukvarjanje s tem športom. Bolj pomembno je, da oseba v primeru prevrnitve zna varno zapustiti čoln, oziroma uporablja plovilo, s katerim prevrnitev ni možna. Med prevračanjem se namreč poveča tveganje, da bo veslač v stiku z ostrimi robovi v čolnu ali na odprtini poškodoval spodnji del telesa. Zato je potrebno čoln nekoliko prirediti. Ostri robovi, kakršni so na odprtini naj bodo oblazinjeni, štrleče nožne opore je potrebno odstraniti. Drugo težavo med prevračanjem predstavlja krovica, v kolikor se zanjo odločimo. Njena uporaba se svetuje le v primeru, kadar jo je veslač po prevrnitvi sposoben odstraniti in varno zapustiti kajak. Šele ko postopek obvladamo v bazenu, se lahko podamo na odprte vode (Smedley, 1995).

### 5.2.5 Reševalne tehnike

Zelo zahteven del reševanja invalidne osebe – paraplegika iz prevrnjenega čolna predstavlja pomoč le-temu pri vstopanju nazaj vanj. Najtežje je v čoln oziroma čez rob sedalne odprtine spraviti njegove noge, pri tem pa je potrebno paziti, da se na ostrih robovih ne poškoduje.

Za primer prevrnitve obstajajo številne tehnike reševanja in samoreševanja, ki so v veliki meri odvisne tudi od tega, kje potrebujemo pomoč: v nizki ali globoki vodi, blizu obale ali sredi morja. Zavedati se moramo, da morata vsako tehniko, za katero se odločimo, tako pomočnik kot invalidni veslač izpiliti do potankosti. Pri reševanju ljudi z gibalnimi ovirami naj bo prisotnih čim več izkušenih ljudi, ki znajo pomagati.

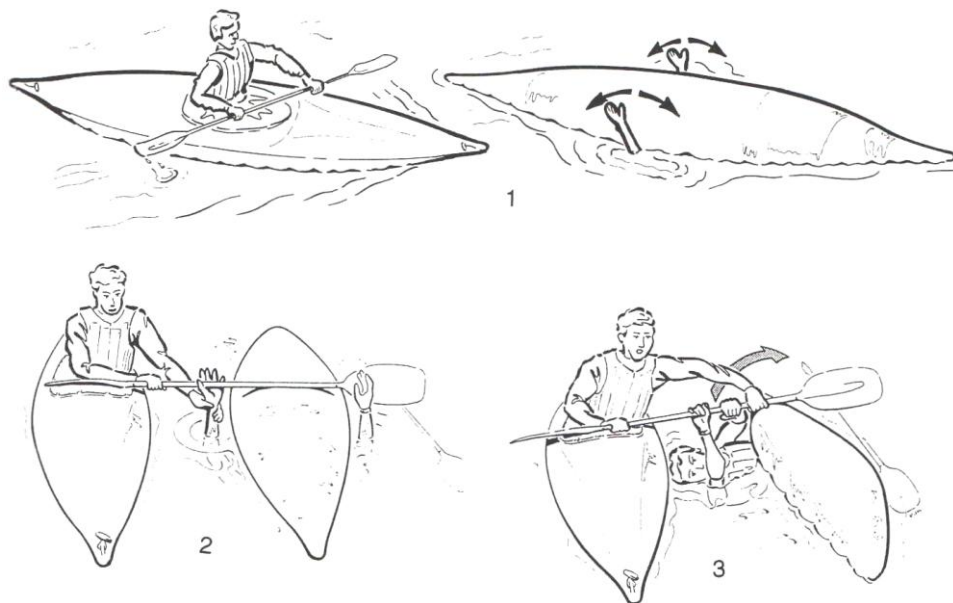
Način, kjer pomočnik prevrnjeno osebo obrne nazaj na površje, je primeren predvsem v bazenu. Ta je največkrat prvi kraj, kjer se oseba spozna s tem športom.

Najvarneje je, da se reševalec iztegne preko prevrnjenega čolna, kot kaže Slika 10, zgrabi za rob sedalne odprtine, ter ga skupaj z veslačem obrne proti sebi. Zelo pomembno je, da oseba ne zdrkne iz čolna. Reševalec lahko zagrabi tudi iztegnjeno roko kajakaša na nasprotni strani čolna in nežno potegne, tako da ga povrne v osnovni položaj. To je zahtevnejše, saj ga lahko poškodujemo ali povlečemo iz kajaka (Smedley, 1995).



Slika 10. Plavalec rešuje prevrnjenega kajakaša (Smedley, 1995).

Drugi način, prikazan na Sliki 11, prevrnjenemu omogoča, da se s pomočjo še enega kajakaša in njegovega vesla obrne sam, pri čemer mora biti sposoben določiti položaj reševalnega čolna ter biti dovolj močan, da se potegne navzgor in obrne (Smedley, 1995).



Slika 11. Kajakaš rešuje prevrnjenega kajakaša (Smedley, 1995).

Če veslač v globoki vodi pade iz čolna, je najlažje, da z njim plava oziroma ga vlečejo do obale. Tam čoln izprazni in ponovno sede vanj. Dostop do obale pa ni vedno mogoč. Takrat mora prevrnjena oseba nazaj v čoln iz vode (na način, kot prikazuje Slika 12). Vedeti moramo, da nekateri paraplegiki brez pomoči tega niso sposobni. Največkrat potrebujejo tudi nekoga, ki je z njimi v vodi in jim od tam pomaga v čoln (Smedley, 1995).



Slika 12. Reševanje prevrnjenega kajakaša v globoki vodi (Smedley, 1995).

V kolikor se veslač v prevrnjenem položaju lahko obdrži v čolnu, obstaja možnost samoreševanja. Ker eskimski obrat temelji na tehniki in ne moči, je torej primeren za skoraj vse kajakaše. Obstanek lahko zagotovimo tudi s pasovi, s katerimi veslača privežemo v čoln. Vendar pa se za ta način odločimo šele takrat, ko se oseba v primeru prevrnitve iz teh pasov zna rešiti. Tehniko varnega izhoda naj vsi, ki potrebujejo pasove, skupaj s pomočniki izpilijo v varnih okoliščinah v bazenu, preden se odločijo za poizkus v naravi.

### 5.2.6 Nekatere spremembe in prilagoditve na čolnu

Stabilen čoln, z velikim volumnom in široko odprtino je prvi pogoj, ki začetniku omogoča manj težav pri učenju veslanja, prav tako pa tudi manj zahteven vstop vanj. Pri tem je glavni problem vzdrževanje ravnotežja in stabilnosti, zato je najlažje, če osebi lahko pomagamo v čoln že na obali.

Smedley (1995) navaja nekaj primerov za minimalno pomoč pri vstopanju čolna skupaj z veslačem v vodo:

- Čoln skupaj z veslačem podrsamo v vodo. Povoščeno dno na zunanji strani, uporaba plastičnih kosov ali stare preproge, ki jih namestimo pod plovilo, nam omogočajo lažji štart, hkrati pa ga zavarujemo pred odrgrninami. Pri tem si veslač lahko pomaga tudi z rokami ali kratko palico, s katero se potiska proti vodi.
- Pomagamo lahko tudi tako, da čoln postavimo v vodo s pomočjo ročajev, ki so nameščeni na njegovem repu in kljunu.
- Pogosto pomaga že pomoč iz paralelno na obalo postavljenega čolna. Veslaču, ki sedi v čolnu na kopnem močno pomaga čvrsta roka, ki mu nudi zadostno oporo, da se lahko potegne v vodo.

Če ima oseba težave z ravnotežjem, je pametno začeti s plovilom, ki je že samo po sebi stabilno. Kajak mora biti širok in lahko vodljiv. K vzdrževanju ravnotežja pripomore pravilno sedenje. Izogniti se mora stranskim obremenitvam, ki bi ga lahko prevrnile. S tem imajo velike težave osebe z omejenim nadzorom nad spodnjim delom telesa. Privzamejo lahko napačno sedalno pozicijo, kjer s svojo težo bolj obremenijo eno stran sedeža kot drugo, zaradi česar čoln neprestano vrti in vleče na stran. V tem primeru, veslač čolna tudi ne more držati v ravni liniji, saj za izvajanje zavesljaja nima na obeh straneh enakih sposobnosti. Pomaga, če v čolnu sedimo čim nižje in čim bližje lupini, večjo stabilnost pa zagotavlja tudi daljše veslo (Smedley, 1995).



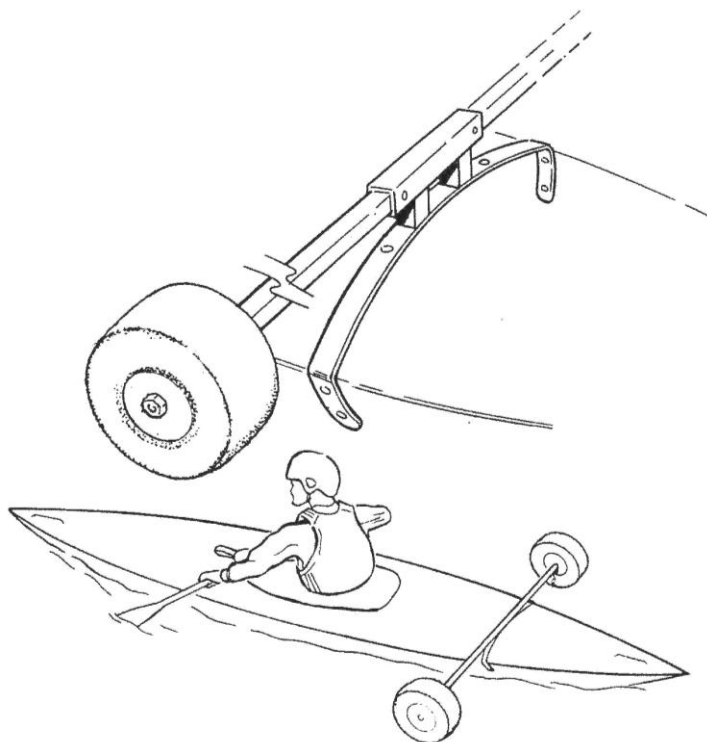
Slika 13 in 14. Vstop v čoln in pomoč pri vstopu v vodo (osebni arhiv).

Smedley navaja nekaj primerov za povečanje stabilnosti kajaka, s katerimi se je srečal med svojimi izobraževanji in delom z ljudmi s posebnimi potrebami ter njihovimi trenerji (Smedley, 1995):

- Stabilnost lahko povečamo s pritrditvijo gredlja ali prevese na lupino, kot kaže Slika 15. Ta način uporabljajo veslači s posebnimi potrebami v Italiji, ki za hitrostne dirke



potrebujejo hitre, vendar stabilne čolne. Kljub temu da pripomočka vplivata na hitrost je tak čoln še vedno hitrejši kot široki stabilni kajaki.



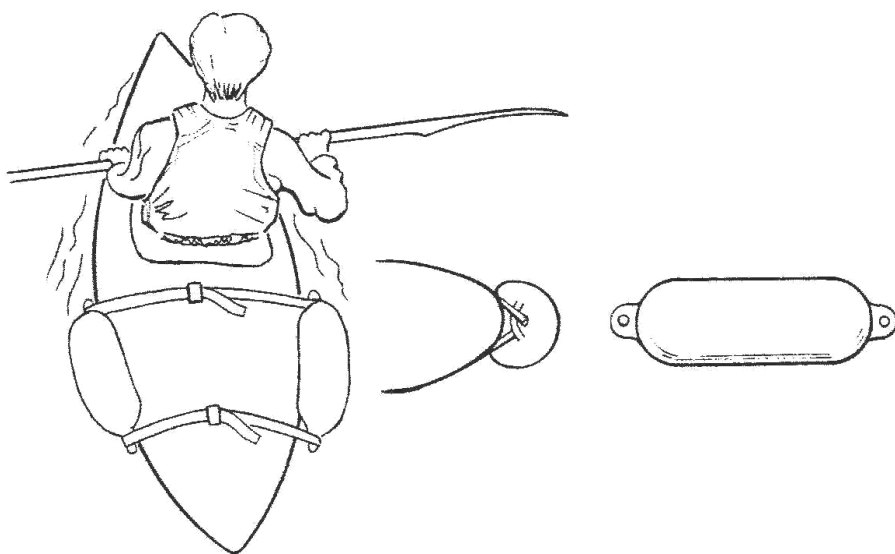
Slika 15. Sistem za povečanje stabilnosti s pritrditvijo gredlja ali prevese (Smedley, 1995).

- Drugačen način je izumil Stuart Turnbull. Njegov sistem, ki ga prikazuje Slika 16, vsebuje vrsto kratkih palic, ki so razporejene po dnu kajaka. Razporeditev ni vedno enaka, njihovo število lahko postopno zmanjšujemo za tiste, ki ne potrebujejo več toliko nadzora in stabilnosti.



Slika 16. Povečanje stabilnosti z namestitvijo lesenih letvic (Smedley, 1995).

- Yann le Carre, ki dela z invalidnimi ljudmi v Franciji, je na vsak bok pritrdil po eno plastično bojo (Slika 17). Najboljši položaj za namestitev je takoj za vstopno odprtino, kjer veslača najmanj ovira. Ko je čoln v ravnovesju, boja zgolj počiva na vodni gladini. Svojo funkcijo opravi šele, ko se čoln nagne na stran. Osebe, ki jim to ne zadostuje in potrebujejo še večjo stabilnost, lahko povečajo bojo, še eno dodajo ali pa jo nastavijo tako, da je ves čas v vodi.



Slika 17. Povečanje stabilnosti z namestitvijo boj (Smedley, 1995).

V kolikor se invalidna oseba v sedežu kajaka ne počuti varno in zanesljivo, se ji veslanje zdi še zahtevnejše, kot bi se ji v nasprotnem primeru. Za njihovo udobje je potrebno čoln nekoliko prirediti. Paraplegiki za sedenje potrebujejo vsaj minimalne hrbtne ali bočne opore, lahko celo oboje. Tisti s hujšo in višjo poškodbo hrbtenice potrebujejo sedež, ki jim nudi višjo oporo, takšno kakršno imajo na invalidskem vozičku. Za to potrebujejo pas, ki jim drži hrbtenico pokonci. Vendar pa človeka brez izkušenj samoreševanja v čoln ne smemo privezovati. Če se že odločimo za ta način, mora biti zraven obvezno izkušen veslač, ki v primeru prevrnitve zna pravilno reagirati. Tehniko varnega izhoda naj vsi, ki za obstoj v čolnu potrebujejo pasove, skupaj s pomočniki izpilijo v varnih okoliščinah bazena, preden se odločijo za poizkus v naravi. Pomembno je, da oseba na pasu najde vse zaponke za osvoboditev iz čolna, kljub temu da jih ne vidi in je ob prevrnitvi z glavo obrnjena navzdol. Preprečiti jim je potrebno tudi drsenje naprej. To storimo tako, da sedež nagnemo rahlo nazaj, lahko pa ga tudi prekrijemo s tanko plastjo pene, kar poleg trenja zagotavlja tudi toplejši in bolj udoben sedež (Smedley, 1995).

### 5.3 Poizkus pri nas

Štirje različno poškodovani paraplegiki, člani Ljubljanskega društva paraplegikov, so se preizkusili v vožnji z dvema različnima čolnoma, klasičnim zaprtim kajakom in odprtim kajakom (sit on top), ki nista bila prilagojena. Preizkus smo opravili v bazenu Fakultete za šport, kjer udeleženci niso imeli nikakršnih problemov s prihodom v objekt, preoblačenjem in vstopom do bazena, kajti vse je prilagojeno potrebam ljudi na invalidskih vozičkih. Prav tako pa so bili v bazenu na varnem in toplem, saj je prvi pogoj za ukvarjanje s tem športom, da se oseba v čolnu počuti varno in samozavestno.

Ugotovili smo, da višina poškodbe pomembno vpliva na uspešnost in učinkovitost pri veslanju. Mojca, Boštjan, Gregor in Suad imajo različno težke poškodbe na križnem, ledvenem ali prsnem delu hrbtenice (T8; T12, L1; L4, L5; L5, S3). Tri osebe za gibanje potrebujejo invalidski voziček, ena za hojo ne uporablja nikakršnih pripomočkov. Njihovo ravnotežje in stabilnost trupa v čolnu sta zaradi omejene funkcije trebušnih mišic in mišic nog slabša kot pri neinvalidnih osebah. Ker njihove noge niso funkcionalne, jih ne morejo opreti v nožne in kolenske opore, zato tudi težje usmerjajo in nadzorujejo čoln.

Vsi štirje so se strinjali, da je zanje bolj primeren odprti kajak. V njem so se počutili bolj udobno in stabilno, kljub temu da nima nikakršnih opor. Že pri vstopu nanj niso imeli takih težav kot pri klasičnem kajaku, kjer so morali sesti v odprtino, kar zaradi nefunkcionalnosti nog in izgube občutka za dotik in bolečino od poškodbe navzdol ni lahko, saj se nevede udarijo ali tiščijo ob kakšen rob. Tudi v primeru prevrnitve je na površino lažje priti izpod odprtega kajaka kot izplavati iz klasičnega.



Slika 18 in 19. Kajakaš v odprtem kajaku – sit on top in kajakaš v klasičnem kajaku – Chopper (osebni arhiv).



Sit on top (Slika 17) je čoln, ki zaradi svoje širine in stabilnosti omogoča lahek vstop in izstop. Narejeni so iz dvojnega ogrodja in so zato nepotopljivi. V primeru prevrnitve ga ni težko obrniti in izprazniti.

Chopper (Slika 18) je zelo stabilen čoln, z velikim volumnom in veliko vstopno odprtino, ki pa je za paraplegike še vedno premajhna.

Vsak čoln, v katerega se usede gibalno ovirana oseba, je možno prilagoditi njenim potrebam. Najprej moramo odstraniti ali oblaziniti vse ostre robove, ki jih je v klasičnem kajaku kar nekaj in s tem preprečiti neprijetne otiščance in odrgnine. Priporočljivo je, da sedeže prilagodimo glede na vrsto in višino veslačeve poškodbe. Dodamo stranske in hrbtne opore različnih višin, ki omogočajo lažje sedenje in s tem učinkovitejše veslanje. Opremimo jih lahko tudi s plovci, ki zagotavljajo dodatno bočno stabilizacijo in s tem manjšo možnost prevrnitve.

Precej drugače bo, ko se bodo ti ljudje podali na mirno reko ali jezero. Na poti do vode se bodo srečali z različnimi težavami in številnimi arhitektonskimi ovirami, ki jih bodo lažje premostili s pomočjo spremljevalcev in učiteljev. S prilagojenim čolnom in osnovnim znanje, ki ga udeleženci lahko pridobijo že v bazenu, je stvar lahko bistveno olajšana.

Dve značilni težavi se pojavljata pri delu s prilagojenimi športnimi dejavnostmi, in sicer: vodje obvladajo športno stroko, ne poznajo pa posebnosti ljudi s posebnimi potrebami, njihovih sposobnosti in možnosti športnih prilagoditev ali vodje poznajo značilnosti ljudi s posebnimi potrebami, pomanjkljivo pa je njihovo poznavanje športne stroke (Vute, 1999).

Pomanjkljivosti ene in druge vrste najbolj prizadenejo udeležence prilagojene športne vadbe. V tem primeru rezultati niso takšni, kakršni bi lahko bili, šport v taki obliki pa postane celo nevaren za udeležence. Rešitev je potrebno poiskati v povezovanju področij, ki pokrivajo šport in problematiko različnih vrst posebnih potreb.

Kljub temu da tekmovanja v prilagojenem kajakaštvu v nekaterih državah niso več novost, pa smo v Sloveniji šele na začetku. Nekateri tehnike, prilagoditve čolnov in opreme so invalidnim veslačem že na voljo in so jim v veliko pomoč. Na splošno pa velja, da vsaka oseba zahteva individualen pristop, saj se njihove poškodbe in zmožnosti med seboj močno razlikujejo. Ljudi z gibalnimi ovirami, ki se bodo odločili za ta šport, torej čaka še ogromno dela in treningov. Zato bo vsakršno znanje in vsaka izkušnja iz tujine izredno dobrodošla. Promocija kajakaškega športa bi bila med ljudmi s posebnimi potrebami nujno potrebna. Smiselno bi bilo narediti dan odprtih vrat v enem od klubov, ki bi bil ljudi pripravljen sprejeti. Potrebno bi jim bilo

pokazati specifiko tega športa, jim dati priložnost preizkusiti čim več različnih modelov čolnov, skratka jih navdušiti zanj.

## 6 SKLEP

Glede na to, da smo v diplomskem delu govorili o kajakaštvu in ljudeh s posebnimi potrebami, natančneje paraplegikih, smo pred samo razpravo osvetlili določene pojme tako enega kot drugega predmetnega področja.

Pri kajakaštvu smo najprej predstavili njegovo zgodovino. To je šport z dolgo tradicijo. Pri nas smo ga do pred nekaj leti poznali večinoma po zaslugah naših tekmovalcev v kajaku na divjih vodah, kjer smo v svetovnem merilu posegali po najvišjih mestih. Začetek v Sloveniji sega v dvajseta leta prejšnjega stoletja, ko so posamezniki začeli s prvenstvenimi spusti po posameznih odsekih slovenskih rek. Sledila je predstavitev kajakaške opreme: osnovne, zaščitne in reševalne. Nadalje je predstavljena organiziranost športa in prireditve v okviru Kajakaške zveze Slovenije. Pri razdelku o rekreativnem kajakaštvu smo odprli dilemo, zakaj sploh športna rekreacija in turistična ponudba na področju. Ugotovili smo, da se tekmovalno kajakaštvo pojavlja na olimpijskih in specialnih igrah, na paraolimpijadi na žalost še ne. Slednja, tako kot ostale igre, poteka vsaki dve leti, in sicer se izmenjujeta zimska in poletna. Ta ponuja 20 individualnih in skupinskih športov, ki invalidnim osebam ponujajo priložnost za tekmovanje.

V poglavju gibalne oviranosti smo najprej podali definicije paraplegikov. Sledila je predstavitev njihove organiziranosti. V Sloveniji se pri obravnavi športne dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami uporabljajo različna poimenovanja, kot so prilagojena športna dejavnost, invalidski šport, šport in rekreacija invalidov, šport za prizadete, pa tudi šport gibalno oviranih, paraolimpijske igre, olimpijske igre gluhih, specialne olimpijske igre idr. Paraplegiki in tetraplegiki so ljudje s spinalno poškodbo oziroma okvaro hrbtenice. V našem diplomskem delu je bilo največ govora o osebah s poškodbo hrbtenjače v prsnem, ledvenem ali križnem delu hrbtenice, katere rezultata sta paraplegija (popolna prekinitev senzoričnih poti) ali parapareza (nepopolna prekinitev).

V razpravi smo prikazali ugotovitve, do katerih smo prišli s pomočjo tuje literature in terena – prakse. Predstavili smo zasnovo tekmovalnega programa, saj je bila na pobudo Kanadske kajakaške zveze letos marca v Montrealu organizirana mednarodna konferenca, kjer so razpravljali o možnostih uvrstitve prilagojenega kajakaštva na paraolimpijske igre. Program so poimenovali »Veslajmo vsi« in je namenjen ljudem s posebnimi potrebami. Na tekmovanjih v okviru Mednarodne kajakaške zveze naj bi tako nastopale gibalno ovirane osebe in osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Kajak za paraplegike pa odpira tudi vrsto dilem, katerim smo namenili večjo pozornost. Najprej smo prikazali ovire, s katerimi se srečuje proučevana skupina

oseb, in možne rešitve. Poleg arhitektonskih ovir jim dodatne težave povzročajo tudi preoblačenje v potrebna oblačila, dostop do čolna, prehod iz vozička v čoln in nazaj, v primeru prevrnitve vrnitev nazaj v čoln, oteženo plavanje itd. Že pri prvem poskusu naj se oseba seznani z različnimi čolni, tako kajaki kot kanuji, za eno, dve ali več oseb. Najpomembneje je, da s prvimi koraki začnemo v stabilnem in širokem čolnu, s široko odprtino, kjer se bo začetnik počutil varno in udobno. Prva izkušnja mora biti vsekakor pozitivna, paziti moramo, da jih z neprimernim ravnanjem ne odvrnemo od naslednjih poskusov. Da bi se temu izognili, se moramo dobro pripraviti. Poiskati moramo primerno mesto, kjer bomo z vadbo začeli, pri roki moramo imeti primerno opremo in pripomočke, zagotoviti, da ne bo nobeden po nepotrebnem moker ter poskrbeti, da bodo ljudje zadovoljni.

Sledila je navedba potrebne oziroma priporočljive opreme. Začetniki naj preizkusijo čim več različnih vrst čolnov, preden se odločijo. Ljudje s posebnimi potrebami potrebujejo še dodatno udobje in zaščito. Zelo pomembno je, da jih ne zebe, kar zagotovimo z udobno obleko. Plavalni jopič je izredno pomemben za neplavalce, priporočljiv pa je tudi za gibalno ovirane osebe, saj nekatere od mnogih različic ponujajo zelo dobro hrbtno oporo.

Od prizorišč, možnih za udejstvovanje, smo prišli do sklepa, da je teren zanje bolj smiselno iskati na progah, kjer trenirajo veslači. Pri nas imamo kar nekaj centrov, kjer so poleg površin za rekreacijo in tekmovanja na voljo tudi garderobe in sanitarije, skladišča za hranjenje čolnov ter delavnice za vzdrževanje le-teh.

Pri varnosti je potrebno upoštevati, da je bolj pomembno od znanja plavanja, da oseba v primeru prevrnitve zna varno zapustiti čoln, oziroma uporablja plovilo, s katerim prevrnitev ni možna. Med prevračanjem se namreč poveča tveganje, da se v stiku z ostrimi robovi poškoduje spodnji del telesa. Zato so potrebne prilagoditve (npr. oblazinjeni in zavarovani ostri robovi, odstranjene štrleče nožne opore ...).

Stabilen čoln, z velikim volumenom in široko odprtino je prvi pogoj, ki začetniku omogoča manj težav pri učenju veslanja, prav tako pa tudi manj zahteven vstop vanj. Kljub temu pa so potrebne določene prilagoditve, npr. pri vstopu čolna v vodo pogosto pomaga že opora roke iz paralelno na obalo postavljenega čolna.

Poizkus, ki smo ga opravili, nas je pripeljal do sklepa, da je bolj primeren odprti kajak. V njem so se osebe, ki so sodelovale, počutile bolj udobno in stabilno, kljub temu da nima nikakršnih opor. Že pri vstopu nanj niso imele takih težav kot pri klasičnem kajaku. Prav tako menimo, da je sedeže potrebno prirediti vrsti in višini veslačeve poškodbe - dodamo stranske in hrbtne opore različnih višin, ki omogočajo lažje sedenje.

Pri delu s prilagojenimi športnimi dejavnostmi se pojavita dve težavi, in sicer: vodje obvladajo športno stroko, ne poznajo pa posebnosti ljudi s posebnimi potrebami, njihovih sposobnosti in možnosti športnih prilagoditev ali vodje poznajo značilnosti ljudi s posebnimi potrebami, pomanjkljivo pa je njihovo poznavanje športne stroke. Zato na tem mestu lahko z geslom programa prilagojenega kajakaštva »Veslajmo vsi«, damo apel, da združimo moči vsi strokovnjaki – tako športni pedagogi in trenerji kot strokovni delavci za gibalno ovirane osebe.

## 7 VIRI IN LITERATURA

- Alvarez, M., Escribano, R., Gil, P., Gonzalez, J., Mazariegos, A., Fejoz, A. idr. *Priročnik dobre prakse za prilagojeno smučanje in jahanje za osebe s cerebralno paralizo in drugimi invalidnostmi*. 1. izdaja, 2007.
- Bajec, A. (ur.). (2000). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: DZS.
- Beijing 2008 (2009). Pridobljeno 25. 11. 2009 iz <http://www.canoeicf.com/default.asp?MenuID=Olympic%5FGames%2F1225%2F0%2CBeijing%5F2008%2F1226%2F1924%2CPhoto%5FGallery%2F1512%2F0>
- Brišnar, R. (1997). *Alternativne oblike usposabljanja in zaposlovanja paraplegikov*. Diplomsko naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo.
- Berčič, H. (2001). Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma. V *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (123–132). Rogla: Športna unija Slovenije.
- Berčič, H. in Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi - 2006. *Šport*, 55(3), priloga: 17-26.
- Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno strukturo. *Šport*, 55(3), priloga: 12-16.
- Edwards, J. (2008). 1st International PaddleALL Conference. Pridobljeno 12. 8. 2009 iz <http://www.canoeicf.com/site/canoeint/if/downloads/Congress%202008/Preparation%20Documents/5.e.%20Paddle%20Ability%20Report.pdf>
- Filipčič, T. (2008). *Igralne značilnosti gibalno oviranih v tenisu na vozičku in njihov vpliv na uspešnost igranja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- FISA classification guidelines (2008). Pridobljeno 4. 6. 2009 iz [http://www.worldrowing.com/medias/docs/media\\_354738.pdf](http://www.worldrowing.com/medias/docs/media_354738.pdf)
- Globokar, J. (ur.). (1999). *Letopis skozi 30 let delovanja Zveze paraplegikov Slovenije 1969 – 1999*. Ljubljana: Zveza paraplegikov Slovenije.
- Jelenc, A. (2007). *Veslajmo modro: priročnik za učitelje kajaka in kanuja*. Ljubljana: Kajakaška zveza Slovenije.

International canoe federation (2009). Pridobljeno 12. 9. 2009 iz <http://www.canoeicf.com/>

*Kajakaška oprema in njeno vzdrževanje*: učno gradivo, (Program strokovnega usposabljanja za pridobitev naziva Vodnik kanuja po mirni vodi, 2006). Ljubljana: Kajakaška zveza Slovenije.

Kayak (2007). Wikipedija The Free Enciklopedia. Pridobljeno 25. 5. 2009 iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Kayak>

Kesič, K. (2005). Gibalno ovirani. Viva, Pridobljeno 26. 8. 2009 iz <http://www.viva.si/clanek.asp?arhiv=1&id=2734>

Košir, K. (2007). *Mobilnost in samostojnost paraplegikov in tetraplegikov pri uporabi prevoznih sredstev*. Diplomsko naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Lakovič, M. (2009). Kajakaštvo; po sledovih Inuitov. Gea, Pridobljeno 26. 5. 2009 iz <http://www.gea-on.net/clanek.asp?ID=1357>

Nelo (2009). Pridobljeno 5. 11. 2009 iz <http://www.mar-kayaks.pt/en/>

Neuman, Z. (1984). *Ljudje z zlomljeno hrbtenico: psihološko socialno in poklicno prilagajanje*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Okoren, J. (1997). *Šola športnega managementa*. Ljubljana: Zveza paraplegikov Slovenije.

Okorn, J. (10. 11. 2009). Kolajne osvajali na kredit in limit. *Dnevnik*, Pridobljeno 25. 11. 2009 iz <http://www.dnevnik.si/sport/timeout/1042313841>

*Olimpijske igre* (2009). Wikipedija, prosta enciklopedija. Pridobljeno 12. 7. 2009 iz [http://sl.wikipedia.org/wiki/Olimpijske\\_igre](http://sl.wikipedia.org/wiki/Olimpijske_igre)

*Paraplegiki in šport*. (2009). Zveza paraplegikov Slovenije. Pridobljeno 10. 8. 2009 iz [http://www.zveza-paraplegikov.si/index.php?vie=cnt&str=38\\_slo&id=2005123013111848](http://www.zveza-paraplegikov.si/index.php?vie=cnt&str=38_slo&id=2005123013111848)

Peljhan, M. (2004). Gibalna oviranost in šport. *Šport mladih*. Pridobljeno 23. 7. 2009 iz [http://www.sportmladih.net/index.php?backPID=161&begin\\_at=260&id=253&tt\\_news=109](http://www.sportmladih.net/index.php?backPID=161&begin_at=260&id=253&tt_news=109)

- Pustite mi zmagati* (2009). Sožitje zveza društev. Pridobljeno 15. 7. 2009 iz <http://www.zveza-sozitie.si/specialna-olimpijada.html>
- Sila, B. (2007). Pogostost ukvarjanja s posameznimi športi. *Šport*, 55(3), priloga: 37-42.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: crossdisciplinary and lifespan*. New York: McGraw - Hill.
- Simonič, T. (1999). *Osnove veslanja z enolistnim veslom*. Ljubljana: ARX.
- Smedley, G. (1995). *Canoeing for Disabled People*. Coventry: British Canoe Union.
- Spinal injury (2009). Pridobljeno 12. 9. 2009 iz <http://www.royalbucks.co.uk/rehabilitation.htm>
- Starč, G. in Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športa dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*, 55(3), priloga: 27-36.
- Statut Kajakaške zveze Slovenije* (2004). Pridobljeno 12. 6. 2009 iz <http://www.kajak-zveza.si/show/m1/default.asp?s=1&p=20>
- Vertot, P. (ur.). (2007). *Invalidi, starejši in druge osebe s posebnimi potrebami v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Vest, A. (1989). *Kajakaštvo*. Ljubljana: Zveza telesno kulturnih organizacij in Telesnokulturna skupnost Slovenije.
- Voda za vedno – Slovenske reke 2008 (2009). Pridobljeno 12. 9. 2009 iz [http://www.sportmladih.net/index.php?&id=252&backPID=163&tt\\_news=1796](http://www.sportmladih.net/index.php?&id=252&backPID=163&tt_news=1796)
- Vute, R. (1989). *Šport in telesno prizadeti*. Ljubljana: samozaložba.
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.
- Zgodovina kajakaškega športa v Sloveniji*. (2008). Kajak & kanu, Pridobljeno 24. 9. 2009 iz [http://www.kajak-zveza.si/Revija\\_kajak\\_kanu/Kajak&kanu03-3,79MB.pdf](http://www.kajak-zveza.si/Revija_kajak_kanu/Kajak&kanu03-3,79MB.pdf)
- Zgodovina organizacije* (2009). Zveza paraplegikov Slovenije. Pridobljeno 24. 6. 2009 iz <http://www.zveza-paraplegikov.si/>