



## **Niepełnosprawni na ścianie**

2019-06-04

**W ramach trwającego 20. Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” odbywa się mnóstwo ciekawych i inspirujących imprez, w których można wziąć udział lub kibicować uczestnikom. Na szczególną uwagę zasługiwały zorganizowane we wtorek, 4 czerwca, Małopolskie Zawody Wspinaczkowe Osób Niepełnosprawnych, w których mogły wziąć udział osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym lub znacznym.**

Terapia na ścianie wspinaczkowej jest coraz bardziej popularną formą rehabilitacji aktywnej osób z dysfunkcjami układu ruchowego, niepełnosprawnością intelektualną, niewidomych i niesłyszących. Bardzo często znaczące efekty uzyskuje się poprzez zastosowanie specyficznych, wręcz zaskakujących form prac z niepełnosprawnymi. Osoby z porażeniem mózgowym, które nie potrafią się samodzielnie poruszać, właśnie na ścianie wspinaczkowej mobilizują się z ochotą do aktywności ruchowej. To niezwykle ważne, bo na ścianie pracują niemal wszystkie mięśnie.

- Niepełnosprawni, podobnie jak ludzie zdrowi, potrzebują wrażeń, które pozwolą im pokonać lęk, podnieść samoocenę, rozbudzić wiarę we własne siły. Dorastając pod kloszem bezpieczeństwa, stale zmagając się z pokonywaniem monottonnych trudności życia codziennego, często nie uświadamiają sobie, że mogą robić rzeczy ekscytujące – mówi jeden z organizatorów, Piotr Podgórski.

Zawody odbywały się w kilku kategoriach, m.in. wspinanie na czas oraz dowolne, tzw. freestyle, który jest konkurencją dla każdego, nawet niedoświadczonego wspinacza.

Zawody odbyły się 4 czerwca o godz. 10.00 przy przystani Kolejowego Klubu Wodnego 1929 na ul. Księcia Józefa 24a. Organizatorami są Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Przystanek Betlejem” – Środowiskowy Dom Samopomocy „Przystanek Betlejem” oraz Środowiskowy Dom Samopomocy Caritas.