

# ***(NIE) PEŁNOSPRAWNY TURYSTA***



**Wybrane zagadnienia teorii i praktyki  
turystyki społecznej**



pod redakcją  
Józefa Partyki i Benedykta Wojcieszaka



Warszawa 2019



Zespół autorski:

Aneta Józefczak, Zbysław Kaczmarek, Krzysztof Kaganek,  
Maciej Maśliński, Bogumiła Moskal, Zbigniew Orłowski,  
Antoni Szczuciński, Michał Urban, Benedykt Wojcieszak,  
Dominika Zawadzka

Fotografie:

Tomasz Gronau, Bogumił Kanik, Joanna Kośnik, Maciej Maśliński,  
Bogumiła Moskal, Zbigniew Orłowski, Benedykt Wojcieszak,  
archiwum KSON

Opracowanie graficzne, skład i przygotowanie do druku:

Tomasz Gronau

Wydano w ramach projektu

„Turystyka dla wszystkich – kształcenie kadr dla turystyki osób  
niepełnosprawnych”

dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

Kierownik projektu:

Joanna Kośnik

Koordynator projektu:

Benedykt Wojcieszak

Egzemplarz bezpłatny

Wydanie pierwsze

ISBN 978-83-947314-3-4

© Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze

Wydawnictwo PTTK „Kraj”

00-075 Warszawa, ul. Senatorska 11

[www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)



## Spis treści

Wprowadzenie

5

### Część pierwsza

#### *Teoretyczne zagadnienia turystyki społecznej*

- Krzysztof Kaganek

*Turystyka i rekreacja jako formy rehabilitacji osób niepełnosprawnych*

11

- Dominika Zawadzka

*Wybrane aspekty niepełnosprawności a turystyka osób z niepełnosprawnością*

33

- Michał Urban

*Posiadanie przez osobę orzeczenia o stopniu niepełnosprawności wydanego przez powiatowy zespół ds. orzekania o niepełnosprawności a możliwości zatrudnienia w usługach turystycznych, swoboda uprawnia turystyki przez osoby z niepełnosprawnością i bezpieczeństwo organizowanych imprez turystycznych. Zagadnienia wybrane*

71

- Maciej Maśliński

*Rola krajoznawstwa i fotografii krajoznawczej w odniesieniu do osób z różnymi dysfunkcjami*

91

- Benedykt Wojcieszak

*Propozycja zwiększenia kompetencji organizatorów/animatorów turystyki w zakresie niepełnosprawności*

105

## Część druga

### Praktyczne zagadnienia turystyki społecznej

- Zbysław Kaczmarek  
*Turystyka szkolna dzieci i młodzieży  
niepełnosprawnych wzrokowo i ze sprzężonymi  
niepełnosprawnościami* ●●●●●●●●●● 119
- Bogumiła Moskal  
*Organizacja turystyki osób niepełnosprawnych  
intelektualnie* ●●●●●●●●●● 145
- Zbigniew Orłowski  
*Organizacja imprez turystyki kwalifikowanej  
dla osób niepełnosprawnych* ●●●●●●●●●● 155
- Antoni Szczuciński  
*Kajakarstwo w środowisku osób z dysfunkcją wzroku  
(z perspektywy osobistych doświadczeń)* ●●●● 171
- Aneta Józefczak  
*Osoby niesłyszące a turystyka* ●●●●●●●●●● 179

### Suplement

- Przykład trasy turystycznej dostosowanej do potrzeb  
osób z niepełnosprawnością ●●●●●●●●●● 187
- Przykłady sprzętu umożliwiającego turystykę aktywną  
osób z niepełnosprawnością ●●●●●●●●●● 192
- Bezpieczeństwo na imprezach kajakowych ●●●●●● 194
- Ważne dla bezpieczeństwa turystów  
z niepełnosprawnością ●●●●●●●●●● 196
- Karta Turysty PTTK ●●●●●●●●●● 198



## Wprowadzenie

Książka, którą oddajemy do rąk Czytelników turystów-krajoznawców, w zamiarze jej autorów ma pomóc w rozwoju turystyki społecznej sprzyjającej aktywności fizycznej społeczeństwa. Jest pokłosiem szkolenia animatorów turystyki osób niepełnosprawnych zorganizowanego przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze w czerwcu 2019 roku w Stęszewie koło Poznania. Książka została przygotowana, podobnie jak też szkolenie, przy znaczącym udziale członków Rady ds. Turystyki Osób Niepełnosprawnych Zarządu Głównego PTTK wspieranych przez nauczycieli akademickich.

Od chwili swego powstania w 1982 roku Rada stara się zwracać uwagę na walory turystyki aktywnej w życiu osób z niepełnosprawnością i na konieczność dotowania jej przez władze publiczne na podobnych zasadach jak dotowanie sportu. Na przełomie lat 1989 i 1990 nastąpiły przemiany ustrojowo-prawne i społeczno-gospodarcze, które w stosunku do osób z niepełnosprawnością przyniosły nowe prawne zapisy w Konstytucji RP (1997), ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (1997), Karcie Praw Osób Niepełnosprawnych (1997 – uchwała Sejmu), Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych (2007, ratyfikowanej przez Polskę w 2012 r.). Najnowsze akty prawne i projekty (z 2019 r.) to wpisanie animacji i promocji turystyki aktywnej osób z niepełnosprawnością do rządowego programu „Dostępność Plus” (Działanie 26) oraz możliwość dofinansowania ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej aktywności turystycznej osób

niepełnosprawnych (w ramach programów społecznych i infrastrukturalnych ogłaszanych przez ministra sportu i turystyki).

Niezbędne zatem jest wsparcie społecznych kadr Towarzystwa, a także innych osób zainteresowanych organizowaniem i uprawianiem turystyki aktywnej z udziałem osób niepełnosprawnych, w zakresie wiedzy i umiejętności, co starają się uczynić autorzy tej publikacji.



Uczestnicy szkolenia w Stężewie

W pierwszej części książki przeważają wątki teoretyczne, zaś w drugiej prezentowane są zagadnienia praktyczne. Całość dopełniają suplement oraz ilustracje wzbogacające narrację autorów i ukazujące ich doświadczenia we współpracy z osobami niepełnosprawnymi.

Wyrażamy przekonanie, że niniejsza publikacja przysłuży się rozwojowi aktywności turystycznej osób z niepełnosprawnością, bardziej uwrażliwi społeczeństwo na ich potrzeby i przyczyni się do pełniejszego zapewnienia im integracji ze społeczeństwem oraz ułatwi czerpanie radości życia z uprawiania turystyki połączonej z poznawaniem ojczystego kraju.

*Redaktorzy*



Część pierwsza

***Teoretyczne zagadnienia  
turystyki społecznej***











ŁACZYMY POKOLENIA  
NA TURYSTYCZNYCH SZLAKACH  
CAŁEJ POLSKI

VI Międzypokoleniowe Sztafeta Turystyczna • 28 września 2019 roku

CYSTETATRY

KRAJE 2017-2018

W KRAJACH POLSKA

WOŁOWTAR



*Krzysztof KaganeK*

## **Turystyka i rekreacja jako formy rehabilitacji osób niepełnosprawnych**

Powszechnie uważa się, iż osoby niepełnosprawne w Polsce są jedną z najbardziej lekceważonych grup i bezustannie doświadczają na sobie ograniczeń w dostępie do każdej gałęzi życia społecznego. Również niezbyt wysoki jest poziom uczestnictwa osób o specjalnych potrzebach w turystyce pomimo jej ważnych walorów oraz pozytywnego oddziaływania rehabilitacyjnego<sup>1</sup>.

Turystyka, mimo iż nie jest najważniejszym czy niezbędnym składnikiem życia, odgrywa bardzo dużą rolę wśród osób niepełnosprawnych, jest ważnym fragmentem rehabilitacji medycznej, przywraca sprawność, zwiększa wydolność organizmu, ma także pozytywne oddziaływanie w sferze doświadczeń i przeżyć. Udział w turystyce przywraca wiarę we własne siły, podnosi samoocenę, pomaga odzyskać równowagę emocjonalną. Zdaniem Wiktora Degi do form szeroko rozumianej rehabilitacji należy zaliczyć turystykę i rekreację<sup>2</sup>, natomiast Edward Jędruch wskazuje współzależność między możliwością uprawiania szeroko pojętej turystyki a procesem indywidualnego usprawniania oraz zwraca

.....

<sup>1</sup> J. Śledzińska, *Turystyka dla wszystkich – ogólnopolski projekt realizowany przez PTTK w 2008 r.*, w: *Rola krajoznawstwa i turystyki osób niepełnosprawnych*, red. A. Stasiak, Warszawa 2008, s. 63.

<sup>2</sup> W. Dega, *Ortopedia i rehabilitacja*, t. I–II, Warszawa 1984, s. 148.

uwagę na potrzebę uprzedniego przygotowania do wyjazdów turystycznych<sup>3</sup>.

Obok posiadania znaczącej funkcji rehabilitacyjnej turystyka odgrywa zatem także rolę kształcącą i wychowawczą. Co więcej, uczestnictwo w takich wyjazdach wpływa bardzo pozytywnie na stan psychiczny i duchowy osób o specjalnych potrzebach, stanowiąc tym samym fundamentalny fragment integracji społecznej takich osób. W celu osiągnięcia najlepszych efektów i dostarczenia oczekiwanych korzyści konieczne jest dopasowanie i dobranie odpowiedniej formy turystyki do stopnia i rodzaju niepełnosprawności<sup>4</sup>.

Aktywność fizyczna spełnia rozmaite funkcje w życiu osób niepełnosprawnych. Z jednej strony jest źródłem rozrywki czy relaksu, z drugiej zaś znaczącą formą rehabilitacji. Stanowi skuteczny środek przeciwko zespołowi niekorzystnych zjawisk, w jakich żyje człowiek z niepełnosprawnością<sup>5</sup>.

Turystyka stwarza także możliwość zmiany otoczenia i obcowania z naturą, co kształtuje niezwykle istotne przeżycia emocjonalne, powodując zaciekawienie i ożywienie u osób niepełnosprawnych, które mają dzięki niej okazję przełamać towarzyszącą im na co dzień barierę niemożności. Aktywność turystyczna uczy pokonywania trudności oraz wzmacnia wiarę we własne możliwości, co jest niezwykle istotne w procesie rehabilitacji. Obcowanie z naturalnym środowiskiem niesie ze sobą wiele wartości psychoterapeutycznych takich jak wyciszenie i relaks, co poprawia funkcjonowanie jednostki. Warto również dodać, iż turystyka przywraca poczucie wolności, możliwość rozwoju intelektualnego

.....  
<sup>3</sup> E. Jędruch, *Turystyka osób z dysfunkcją narządu ruchu*, w: *Turystyka ludzi niepełnosprawnych*, red. T. Łobożewicz, Warszawa 1991, s. 73.

<sup>4</sup> *Tworzenie i dostosowanie produktów turystycznych do potrzeb osób niepełnosprawnych*, red. A. Borowicka, W. Heliński, Szczecin 2007, s. 88.

<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 88.





oraz samorealizacji. Podejmowanie aktywności turystycznej jest również źródłem wrażeń i doświadczeń wpływających na budowę pozytywnego obrazu samego siebie i kształtowania poziomu własnych aspiracji<sup>6</sup>.

Turystyka jako forma rekreacji fizycznej i psychicznej osób o specjalnych potrzebach pozwala częściowo zrekompensować występujące u nich braki, usuwa przykre uczucie mniejszej wartości, pozwala utrzymywać więzi społeczne oraz integrować ludzi niepełnosprawnych z resztą społeczeństwa. Uprawiając turystykę, ludzie niepełnosprawni podejmują próby wyznaczania sobie coraz trudniejszych oraz ambitniejszych celów oraz pokonywania własnych słabości<sup>7</sup>. Uprawianie turystyki i rekreacji, sportu, gimnastyki przez osoby niepełnosprawne przynosi im wiele zdrowotnych korzyści, np. zwiększenie sprawności psychofizycznej, szybszą regenerację oraz ogólny wzrost wydajności pracy<sup>8</sup>.

Duże znaczenie dla osób niepełnosprawnych ma turystyka jako także środek terapeutyczno-wychowawczy zwalczający stany frustracji i apatii. Jej uprawianie przyczynia się do zwiększania odporności na negatywne bodźce otoczenia i ułatwia im kontaktowanie się ze środowiskiem. Szczególnie turystyka kwalifikowana umożliwia osobom z niepełnosprawnościami nawiązywanie nowych wartościowych kontaktów, znajomości i przyjaźni w grupach i zbiorowościach innych niepełnosprawnych.

.....  
<sup>6</sup> A. Gordon, J. Zdebski, *Integracyjna rola krajoznawstwa i turystyki osób niepełnosprawnych w Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym*, w: *Krajoznawstwo i turystyka osób niepełnosprawnych*, red. F. Midura, J. Żbikowski, Białą Podlaska 2005, s. 13–14.

<sup>7</sup> D. Walentynowicz, *Rola turystyki w życiu osób niepełnosprawnych w warunkach jednoczącej się Europy*, w: *Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych*, red. A. Stasiak, Warszawa 2008, s. 27.

<sup>8</sup> P. Świerczek, *Problemy rehabilitacji i aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych w Polsce*, „Kultura Fizyczna” 1994, nr 7–8, s. 16–18.



Oczekiwania wobec turystyki jako formy spędzania wolnego czasu i nadawanie jej określonej roli w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych wiążą się ściśle z przypisywanymi jej funkcjami. Według Krzysztofa Przeclawskiego turystyka stanowi sposób realizowania różnych celów, wśród których najważniejsze to poznawanie i przeżywanie świata, pobyt z innymi, zacieśnianie więzi społecznych, realizacja potrzeby wolności i twórczości. Turystyka ma szansę zaspokajania jednej z najistotniejszych potrzeb człowieka – potrzeby kontaktów osobistych, tak często niezaspokojonej. Uprawianie turystyki uczy przezwyciężania trudności, usuwa lęk przed wysiłkiem fizycznym, kształtuje postawę aktywną, a także uczy solidarności w wysiłku<sup>9</sup>.

.....

<sup>9</sup> K. Przeclawski, *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Kraków 1996, s. 33.



W założeniach polskiej szkoły rehabilitacji główna rola przypada jednak nie turystyce, lecz kulturze fizycznej, ruchowi i uzdrawiającemu oddziaływaniu ćwiczeń fizycznych. Nic więc dziwnego, że również prace teoretyczne z zakresu rozwijania nowych, coraz skuteczniejszych, metod koncentrowały się głównie na fizycznych metodach terapii<sup>10</sup>. Turystyka korzystnie oddziałuje na stan psychiczny osób niepełnosprawnych, zaspokaja takie potrzeby jak: poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie, kształtowanie życzliwości i poczucie przynależności do zespołu<sup>11</sup>.

Porządkując najważniejsze wyniki szczegółowych opracowań i badań empirycznych, należy podkreślić, że zainteresowania autorów skupiają się wokół trzech głównych pól korzystnego oddziaływania zajęć turystyki na osoby niepełnosprawne. Są nimi:

- oddziaływanie fizyczne: poprawa sprawności, kondycji ciała, regeneracja sił i relaks;
- oddziaływanie psychiczne: sposobność do realizacji własnych pragnień, przeżywania, doświadczania sytuacji, które dają zadowolenie i ułatwiają wyrażanie siebie, kształtowanie właściwego obrazu siebie i doznawanie uczuć płynących z realizacji własnych zamierzeń;
- oddziaływanie społeczne: ułatwianie kształtowania odpowiednich form towarzyskich, współpraca z innymi<sup>12</sup>.

## Motywy uprawiania turystyki

Jedną z definicji słowa „motywacja” określa ją jako uzasadnienie, wyjaśnienie pobudek, bodziec, pobudka, powody

<sup>10</sup> S. Wilk, *Historia rehabilitacji*, Warszawa 1985, s. 66 i n.

<sup>11</sup> B. Dudek, J. Zawieja, *Turystyka osób upośledzonych umysłowo*, w: *Turystyka ludzi niepełnosprawnych*, red. T. Łobożewicz, Warszawa 2000, s. 114–128.

<sup>12</sup> A. Hulek, *Funkcja czasu wolnego w rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, w: *Czas wolny ludzi niepełnosprawnych – zadania pedagoga*, red. A. Hulek, Wrocław 1989, s. 19.

(działania)<sup>13</sup>. Motywacją jest zbiór mechanizmów, który organizuje i zapoczątkowuje nastawione na zaspokajanie potrzeb działania ludzkie<sup>14</sup>.

Ważnym aspektem w turystyce i wypoczynku osób niepełnosprawnych jest motywacja podejmowania tych aktywności<sup>15</sup>. W literaturze możemy odnaleźć wiele klasyfikacji motywów wyjazdów turystycznych. Krzysztof Przeclawski zgrupował motywy turystycznych wyjazdów w następujących kategoriach:

1) motywy związane z zamiarem odwiedzenia konkretnego państwa lub miejscowości:

- motyw zapoznania się z nową kulturą (historyczną i współczesną),
- motyw zaznajomienia się z przyrodą,
- motyw poznania warunków życia odwiedzanych społeczeństw;

2) motywy związane z chęcią czasowego opuszczenia miejsca stałego pobytu:

- chęć opuszczenia swojego codziennego środowiska,
- chęć wyrwania się ze środowiska rodzinnego czy środowiska pracy,
- chęć opuszczenia najbliższego środowiska lokalnego;

3) motywy związane z chęcią spędzenia określonego czasu w czymś gronie poza miejscem pobytu stałego:

- motyw związany z chęcią wyjazdu z rodziną,
- motyw związany z chęcią wyjazdu z osobą ukochaną,
- motyw związany z chęcią wyjazdu w gronie znajomych;

.....

<sup>13</sup> W. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Warszawa 2000.

<sup>14</sup> K. Przeclawski, *Socjologiczne problemy turystyki*, Warszawa 1979, s. 56.

<sup>15</sup> K. Kaganek, *Turystyka osób niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań*, Kraków 2009, s. 159.

4) motywy związane przede wszystkim z chęcią poznania nowych osób;

5) motywy związane z chęcią trzymania się norm i stereotypów, jakie obowiązują w danym środowisku, z którego pochodzi osoba niepełnosprawna;

6) motywy związane z chęcią zaspokajania potrzeb emocjonalnych i estetycznych:

- chęć przeżycia przygody lub ryzyka,
- chęć nawiązania czy odnowienia kontaktu z pięknem „matki natury”;

7) motywy związane z chęcią zaspokajania potrzeb twórczych osoby niepełnosprawnej:

- chęć pracy twórczej poza miejscem stałego zamieszkania,
- chęć pracy na rzecz społeczeństwa odwiedzanych terenów;

8) motywy związane z potrzebą zaspokajania potrzeb biologicznych osoby niepełnosprawnej:

- związane z regeneracją sił i polepszaniem zdrowia oraz leczeniem,
- związane z odczuwaniem potrzeby zmiany, radości z podróżowania czy zmiany środowiska przyrodniczego, kulturowego i społecznego, a także zmiany rytmu życia;

9) motywy związane z uprawianiem turystyki w szerokim tego słowa znaczeniu<sup>16</sup>.

Inną klasyfikację motywów podróży turystycznych przedstawia Victor T.C. Middleton, dzieląc je na:

- a) motywy kulturalne, psychologiczne, edukacyjne (np. udział w wydarzeniach kulturalnych, realizacja własnych zainteresowań, krajoznawstwo),

.....

<sup>16</sup> K. Przeclawski, *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Kraków 2004, s. 33, 40–44.

- b) motywy fizjologiczne oraz związane z kulturą fizyczną (chęć wypoczynku, relaksu, aktywność turystyczna jako źródło sprawności i zdrowia),
- c) motywy towarzyskie i etniczne (np. wyjazdy w gronie znajomych, pragnienie poznania miejsc związanych z tradycją rodzinną),
- d) motywy związane z zabawą i rozrywką (ich zaspokajaniu służą wszelkiego rodzaju parki rozrywki czy imprezy masowe),
- e) motywy religijne (np. odwiedzanie miejsc kultu religijnego),
- f) motywy związane z pracą (np. tzw. turystyka konferencyjna lub bezpośrednio związana z wykonywaną pracą)<sup>17</sup>.

Poniżej podane są wyniki badań amerykańskiej firmy Brain Reserve. Na ich podstawie wyróżniono 10 rodzajów motywów determinujących zachowania konsumenckie w obszarze turystyki:

- 1) chęć odmiany,
- 2) izolowanie się (np. od uciążliwego świata),
- 3) odmładzanie się,
- 4) egomania (dążenie do doskonalenia własnej osobowości, chęć bycia postrzeganym inaczej niż wszyscy),
- 5) niezwykle przygody (potrzeba emocjonalnej ucieczki od codziennych kłopotów),
- 6) odczuwanie nadmiaru obowiązków,
- 7) odpowiedzialność za społeczeństwo (w tym za środowisko naturalne),
- 8) małe słabostki (tworzenie sobie i korzystanie z odskoczni emocjonalnych, zadośćuczynienie za straty moralne),
- 9) pozostawanie zdrowym (odejście od obecnego niezdrowego stylu życia),

.....  
<sup>17</sup> V.T.C. Middleton, *Marketing w turystyce*, Warszawa 1996, s. 17.



10) konsumenci walczący (nietolerancja dla tandetnych produktów)<sup>18</sup>.

Warto na koniec podkreślić, że poszczególnym motywacjom odpowiadają różne formy turystyki, np. wypoczynkowa, krajoznawcza, zdrowotna, kwalifikowana, pątnicza, edukacyjna, biznesowa<sup>19</sup>.

.....  
<sup>18</sup> L. Rudnicki, *Styl życia jako czynnik kształtujący zachowanie konsumenta na rynku turystycznym*, „Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie” 2009, nr 3 (14), s. 18.

<sup>19</sup> E. Dubiel-Jajko, *Motywy wyboru agroturystyki na Podkarpaciu przez turystów*, w: *Turystyka w badaniach naukowych*, red. J. Krupa, J. Biliński, Rzeszów 2006, s. 441.

## Funkcje turystyki z uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych

Oczekiwanie wobec turystyki jako formy spędzania wolnego czasu i nadawanie jej określonej roli w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych wiążą się ściśle z przypisywanymi jej funkcjami<sup>20</sup>.

Turystyka jest dziedziną o bardzo szerokim obszarze oddziaływania, spełniając przy tym wiele różnorodnych funkcji we współczesnym świecie. Z całą pewnością turystyka integruje społeczeństwo, poszerza horyzonty, a także przyczynia się do szeroko pojętego rozwoju. Mówiąc zatem o jej funkcjach, mamy na myśli wszelkie skutki, jakie niesie ze sobą rozwój tego powszechnego dziś zjawiska<sup>21</sup>.

W sferze korzystnego oddziaływania na psychikę osób niepełnosprawnych szczególną rolę w literaturze przedmiotu przypisuje się funkcjom psychoterapeutycznym turystyki i rekreacji: psychorekreacyjnym, psychokompensacyjnym, psychokorekcyjnym i psychokreatywnym. Funkcje terapeutyczne wiążą się z procesem likwidowania stanów frustracji, której tak często ulegają niepełnosprawni.

W stosunku do osób o specjalnych potrzebach można też mówić o kompensacyjnych funkcjach turystyki. Może ona niejako zastępczo zaspokajać pewne potrzeby, które nie mogą być spełnione inaczej. Integracyjna funkcja turystyki osób niepełnosprawnych może być realizowana przede wszystkim przez wspólne wyjazdy, pozwalając z jednej strony uczyć się pomagania osobom z niepełnosprawnościami, ale także uświadamianie sobie, jak wiele od nich można się nauczyć i jak wiele skorzystać na kontak-

.....  
<sup>20</sup> T. Skalska, *Turystyka osób niepełnosprawnych, ograniczenia i możliwości rozwoju*, Warszawa 2003, s. 49.

<sup>21</sup> W. Gaworecki, *Turystyka*, Warszawa 2007, s. 323.

cie z nimi<sup>22</sup>. Aleksander Ronikier stwierdza, iż wzmocnienie funkcji integracyjnej może być przydatne w akceptacji osób niepełnosprawnych w środowisku. Możliwe jest to poprzez stwarzanie przez społeczeństwo atmosfery akceptacji osoby niepełnosprawnej<sup>23</sup>. Interesującą opinię na temat podejścia do problematyki integracji wyraziła H. Wensławska. Jej zdaniem pozytywna postawa osób pełnosprawnych względem niepełnosprawnych ukształtuje się tylko wówczas, gdy zniknie występujący stres, który wyraża się w przykrych przeżyciach lub w obawie przed nimi, jak również wtedy, gdy przestaną funkcjonować błędne stereotypy na temat osób o specjalnych potrzebach<sup>24</sup>.

## Nowe formy aktywności ruchowej osób z niepełnosprawnościami

Na przedstawione powyżej problemy osób z niepełnosprawnościami rozwiązaniami stają się aktywności ruchowe, turystyczne i rekreacyjne o charakterze nowoczesnym, innowacyjnym i niekonwencjonalnym. Obecnie odkrywane są i akceptowane różnorodne sposoby spędzania wolnego czasu, nawet takie, które dopiero pojawiają się i zyskują zainteresowanie w środowisku społecznym. Głównie te niekonwencjonalne formy i sposoby spędzania wolnego czasu stają się coraz bardziej pożądane i poszukiwane wśród wielu innych już bardzo dobrze znanych.

Współczesne podejście człowieka do spędzania wolnego czasu i rekreacji diametralnie się zmieniło. Na przestrzeni ostatnich lat ludzie przestali zadowalać się dotychczasowymi aktywnościami

.....  
<sup>22</sup> K. Przeclawski, *Turystyka i jej rola wobec osób o specjalnych potrzebach*, w: *Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach*, red. J. Ślężyński, W. Petryński, Kraków 1995, s. 35.

<sup>23</sup> A. Ronikier, *Rehabilitacja środowiskowa – rzeczywistość i perspektywy*, „Postępy Rehabilitacji” 1993, z. 3, s. 104.

<sup>24</sup> H. Wensławska, *Specyfika kontaktów z osobami niepełnosprawnymi*, „Postępy Rehabilitacji” 1992, z. 4, s. 23.



i zaczęli szukać niekonwencjonalnych form aktywności ruchowej. Formy te pojawiają się na rynku i pozwalają w sposób twórczy, interesujący i niejednokrotnie inny niż tradycyjny, spędzić czas wolny. Często osoby zmagające się z niepełnosprawnością są bardziej uzdolnione do uprawiania aktywności ruchowej w różnych formach niż osoby pełnosprawne.

● **Amp futbol**<sup>25</sup> to przykład formy, w jakiej świetnie realizują się osoby niepełnosprawne. Jest przeznaczony dla osób po jednostronnej amputacji kończyny dolnej lub zmagających się z innymi wadami jednostronnymi. Choć dyscyplina przypomina tradycyjną piłkę nożną, to zawodnicy poruszają się po boisku z kulami, a bramkarz broni tylko jedną ręką. Aktywność ta obecnie jest uprawiana w ponad trzydziestu krajach<sup>26</sup>.

● **Boccia** jest dyscypliną stworzoną z myślą o osobach niepełnosprawnych z różnymi dysfunkcjami. Nie ma swojego odpowiednika wśród dyscyplin olimpijskich. Jest skierowana do osób z najcięższymi schorzeniami narządu ruchu<sup>27</sup>. Dyscyplina ta nie stawia wymagań czy ograniczeń sprawnościowych przed zawodnikami. Gra ma proste zasady, wymaga odpowiedniego sprzętu, niewielkiej przestrzeni i może być uprawiana przez ludzi w każdym wieku i z różną sprawnością fizyczną<sup>28</sup>. Warto zauważyć, iż poza aspektem aktywności ruchowej aktywność ta zachęca do myślenia, planowania, opracowywania własnej strategii. Zmusza także uczestników do przewidywania zagrań przeciwnika, co przekłada się na wzajemną integrację w grupie, ale i swego rodzaju współzawodnictwo.

● **Buggykiting**, inaczej *kitesailing*, *buggying* czy żeglowność po lądzie, to aktywność zaliczana do form ekstremalnych. Osoba

.....  
<sup>25</sup> ang. *amputee football*.

<sup>26</sup> [www.ampfutbol.pl](http://www.ampfutbol.pl).

<sup>27</sup> [www.blogiceo.nq.pl](http://www.blogiceo.nq.pl).

<sup>28</sup> [www.pzsnstart.eu](http://www.pzsnstart.eu).

porusza się na specjalnym wózku, do którego przyczepiony jest latawiec pełniący rolę żagla, napędzany przez wiatr. Buggykiting dostarcza dużej dawki adrenaliny, jednak mimo iż jest to sport ekstremalny, daje także poczucie bezpieczeństwa, gdyż wystarczy puścić latawiec, by przerwać jazdę. Ponieważ konstrukcja pojazdu pozwala na poruszanie się za pomocą sił natury, aktywność tę można uprawiać praktycznie wszędzie. Nadają się do tego łąki, pola czy lotniska, jednak najlepszym miejscem do uprawiania buggykitingu są rozległe płaskie plaże. Mogą go uprawiać wszyscy. Aktywność ta jest odpowiednia zarówno dla osób pełnosprawnych, jak i niepełnosprawnych, w każdym wieku.

Sprzęt potrzebny do uprawiania tej aktywności to: wózek zwany *buggy*, latawce komorowe zwane *powerkites* lub *traction kites*, a także uprząż<sup>29</sup>. Pilot siedzi w wózku pomiędzy dwoma kołami połączonymi osią i jest przypięty do siedziska uprzężą. Musi mieć odpowiedni kask, buty oraz ochraniacze<sup>30</sup>. Kierowanie pojazdem odbywa się za pomocą przedniego koła, a o prędkości, z jaką porusza się pojazd, decyduje ustawienie latawca względem wiatru. Przyspieszenie odbywa się poprzez wykonywanie latawcem „ósemek”. Do całkowitego opanowania kierowania pojazdem potrzeba zaledwie kilku godzin.

● **Capoeira** swoimi początkami sięga XVIII wieku. To połączenie sztuk walki, tańca i akrobatyki powstało w Brazylii. Charakterystycznymi cechami tej aktywności są płynność ruchów, dynamizm oraz formy taneczno-akrobatyczne<sup>31</sup>. Treningi odbywają się w rytm muzyki wykonywanej na specjalnych instrumentach *berimbau* oraz przy śpiewach w języku portugalskim. Wyzwała to właściwą energię oraz nadaje rytm wykonywanym ćwiczeniom.

.....  
<sup>29</sup> [www.kitepedia.pl](http://www.kitepedia.pl).

<sup>30</sup> [www.pozadomem.pl](http://www.pozadomem.pl).

<sup>31</sup> [www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl).

Capoeira pozwala odkryć i wzmocnić własną wytrzymałość, zwinność, sprawność fizyczną oraz poprawić kondycję całego ciała. Wzmacnia pewność siebie i kształtuje charakter. Treningi odbywają się w grupach i zawsze boso. Nie ma progów wiekowych ani specjalnych wytycznych do trenowania. Capoeira to rodzaj sztuki, którą można zgłębiać całe życie<sup>32</sup>. Przygotowuje do realnych sytuacji, w których atutem będą pewność siebie oraz umiejętność oceny zagrożenia, a także refleks. Prócz wcześniej wymienionych korzyści jest to także dobra zabawa i ciekawy sposób spędzania czasu wolnego. Capoeiry nie da się uczyć i trenować w pojedynkę. To pozwala nawiązywać przyjaźń z innymi uczestnikami, czerpać dodatkową motywację czy weryfikować i naprawiać błędy. Uczestnicy uzupełniają się nawzajem.

Capoeira to rodzaj aktywności, gdzie liczą się przede wszystkim zapał i chęć nauki. Łączą się w niej dwie siły – duchowa i fizyczna. Duchowa pomaga zarówno zrozumieć i zgłębić korzenie samej capoeiry, jak i odnaleźć wewnętrzną siłę w samym sobie. Sfera fizyczna uczy akrobacji, ruchów, kopnięć czy uników oraz wspomaga ogólny rozwój ciała<sup>33</sup>. Capoeira jest ogólnorozwojowa, dlatego też wpływa na całokształt, rozwijając przy tym różne umiejętności, wymaga czasu i doświadczenia. W odniesieniu do osób niepełnosprawnych pozwala stworzyć zajęcia ruchowe, dzięki którym można wykorzystać elementy gimnastyki korekcyjnej oraz integracji sensorycznej<sup>34</sup>.

● **Drums alive** to forma zajęć prowadzonych w klubach fitness. Pozwala doświadczyć pulsujących rytmów muzyki i ruchów z wielką dynamiką oraz dostarczyć dużej energii. To rodzaj aerobiku łączący w sobie silne rytmiczne uderzenia pałeczkami z tradycyjnymi ruchami aerobowymi.

.....  
<sup>32</sup> [www.capoeira.krakow.pl](http://www.capoeira.krakow.pl).

<sup>33</sup> [www.sportowarodzina.pl](http://www.sportowarodzina.pl).

<sup>34</sup> [www.panoramasilesia.pl](http://www.panoramasilesia.pl).

Taka forma aktywności pomaga osobom starszym lepiej funkcjonować, a dzieciom ułatwia naukę poczucia rytmu czy odliczania<sup>35</sup>. Korzyści stąd płynących jest wiele. Przede wszystkim drums alive wzmacnia pracę serca i płuc oraz pozwala spalić kalorie. Dzięki treningom uczestnicy mogą odreagować stres, poprawić jakość życia oraz obniżyć poziom cholesterolu czy zapobiec niektórym chorobom. Treningi pomagają przywrócić równowagę zarówno psychiczną, jak i fizyczną, a także emocjonalną<sup>36</sup>.

● **Float REST** to terapia, która polega na ograniczeniu o około 90% wszystkich bodźców zewnętrznych. W tzw. kabinie deprivacyjnej osoba korzystająca z float REST unosi się na powierzchni wysoko stężonego roztworu wodnego soli, co przekłada się na brak odczuwania przyciągania ziemskiego. Temperatura wody jest dostosowana do ciała człowieka i wynosi 35°C. W kabinie osoba niczego nie słyszy ani nie widzi. Na początku seansu słyszy w tle spokojną muzykę pomagającą wprowadzić się w stan relaksu. Następuje rozluźnienie mięśni i rośnie poziom endorfin. Efekty odczuwalne są już po 3–5 zabiegach<sup>37</sup>.

Zgodnie z filozofią relaksu stan osiągnąć w kapsule pomaga odreagować stres poprzez minimalizację aktywności umysłowej, obniżenie oddziaływania grawitacji czy wyłączenie aktywności motorycznej organizmu. Sesje w kabinie wspomagają obniżenie poziomu kortyzolu we krwi, a ten hormon jest odpowiedzialny za stres w organizmie człowieka. Obniżeniu ulegają także, w znacznym stopniu, poziom adrenaliny i ciśnienie krwi, co przekłada się także na redukcję liczby uderzeń serca. Efekty to wyciszenie, redukcja stresu, polepszenie pamięci i koncentra-

.....  
<sup>35</sup> [www.akademia-fitness.eu](http://www.akademia-fitness.eu).

<sup>36</sup> [www.ymcamn.org](http://www.ymcamn.org).

<sup>37</sup> [www.floating.com.pl](http://www.floating.com.pl).

cji. Podczas korzystania z kabiny deprywacyjnej człowiek zapada w swego rodzaju stan zbliżony do medytacji<sup>38</sup>.

Korzyści jest znacznie więcej. Prócz wyżej wymienionych float REST wpływa na polepszenie jakości snu oraz układu odpornościowego, uśmierza bóle kręgosłupa, bóle natury fizycznej oraz psychicznej. Seanse polecane są także w przypadkach leczenia kontuzji. Terapia float REST wykorzystywana jest także w regeneracji aparatu ruchowego i dla wzmacniania kondycji ciała oraz samooceny.

Floating na całym świecie stał się metodą głębokiego relaksu. Seanse są bardzo popularne wśród sportowców, którzy korzystają z kabin nie tylko dla relaksu, ale i leczenia kontuzji oraz w celu głębokiej regeneracji<sup>39</sup>.

● **Kneeboarding** to jedna z odmian surfingu, która polega na wykonywaniu akrobacji, będąc przymocowanym do specjalnej deski. Uczestnik na wodzie pozostaje w pozycji klęczącej, a deska doczepiona jest do motorówki lub wyciągu przeznaczonego dla nart wodnych. Osoba przymocowana do deski płynie po falach lub wykonuje akrobacje. Kneeboarding wymaga dużo odwagi i wprawy, przez co uznawany jest za sport ekstremalny<sup>40</sup>. Aktywność ta pozwala przekraczać własne słabości, powoduje wzrost poziomu adrenaliny i dostarcza dużo emocji.

● **Monoskiing** to rodzaj sportu zimowego, w którym wykorzystuje się jedną nartę. Uprawiać go można zarówno na śniegu, jak i na wodzie. Do poruszania się używane są specjalne krótkie kijki narciarskie. Taka alternatywa sportu zimowego jest wskazana dla osób, które lubią sporty zimowe, a zmagają się z kontuzjami.

.....  
<sup>38</sup> [www.floatres.pl](http://www.floatres.pl).

<sup>39</sup> [www.lewitarium.pl](http://www.lewitarium.pl).

<sup>40</sup> [www.surfer.com](http://www.surfer.com).

Monoskiing u osób niepełnosprawnych wygląda nieco inaczej niż u osób bez niepełnosprawności<sup>41</sup>. Uczestnik porusza się, pozostając w pozycji siedzącej na specjalistycznej nartce z siedzeniem *sit ski*. Potrzebne są silne mięśnie piersiowe, obręczy barkowej, ramion i pleców. Dwie kulonarty pomagają utrzymać równowagę oraz kontrolować prędkość i kierunek jazdy.

Taka alternatywa dla sportu zimowego może bardzo pomóc po urazach rdzenia kręgowego, jednostronnej lub obustronnej amputacji, deformacjach lub chorobach kończyn dolnych<sup>42</sup>.

● **Paragility** to sport na wózkach stworzony z myślą o osobach niepełnosprawnych, jednak jego zasady są takie same jak w tradycyjnej wersji. Jediną różnicą jest podział zawodników na specjalne klasy sprawnościowe z uwzględnieniem stopnia niepełnosprawności. Występują cztery grupy uczestników:

- 1) osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich elektrycznych,
- 2) osoby wykorzystujące wózki ręczne,
- 3) osoby z niedowładem kończyn górnych, z uszkodzeniem wzroku lub słuchu, niewykorzystujące sprzętu rehabilitacyjnego,
- 4) osoby z podobnymi schorzeniami, ale wykorzystujące sprzęt rehabilitacyjny<sup>43</sup>.

Zasadą jest pokonanie na wózku wyznaczonego toru przeszkód razem z psem biegnącym na smyczy. Trzeba to zrobić jak najszybciej i bez błędów<sup>44</sup>. Przeszkody dopasowane są do rozmiarów psów. Mogą to być huśtawki, kładki, tunele oraz slalomy. Sukces zależy nie tylko umiejętności psa, ale i kontaktu z trenerem. Prze-

.....  
<sup>41</sup> [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl).

<sup>42</sup> [www.activetherapy.eu](http://www.activetherapy.eu).

<sup>43</sup> [www.niepelonsprawni.pl](http://www.niepelonsprawni.pl).

<sup>44</sup> [www.tresura.pl](http://www.tresura.pl).

wodnicy mogą zapoznać się wcześniej z trasą, którą mają pokonać ich psy. Zwierzęta poruszają się po wyznaczonej trasie bez smyczy i obroży. Przewodnik może prowadzić swojego czworonoga tylko i wyłącznie głosem, komendami i gestami. Zabronione jest dotykanie zarówno psa, jak i toru przeszkód.

Uprawianie paragility buduje więź pomiędzy zwierzęciem a osobą trenującą<sup>45</sup>.

● **Para-archery** to łucznictwo dla osób niepełnosprawnych, które stwarza równe szanse dla ludzi z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Aktywność ta wymaga dobrego opanowania techniki, sprecyzowanej siły oraz skupienia. Jednak parałucznictwo, kładąc nacisk na technikę, nie wymaga dużych zakresów ruchu.

● **Nurkowanie podwodne** mogą praktykować osoby o różnej sprawności fizycznej. Kursy nurkowe przeznaczone dla osób niepełnosprawnych odbywają się w Polsce od 1996 roku. Kursy takie organizowane są na całym świecie, szczególnie za sprawą Handicapped Scuba Association (HSA), czyli Organizacji Niepełnosprawnego Nurkowania<sup>46</sup>.

Osoby nurkujące są podzielone na trzy grupy: A, B i C. Te z grupy A mogą nurkować z jednym ubezpieczającym. Niepełnosprawni z kategoriami B i C zobowiązani są do nurkowania z przynajmniej dwoma asekurantami, dodatkowo ci z grupy C wymagają od przynajmniej jednego z partnerów przeszkolenia medycznego<sup>47</sup>. Przeciwwskazaniami do uprawiania nurkowania są między innymi choroby serca czy układu oddechowego lub zaburzenia psychiczne<sup>48</sup>.

.....  
<sup>45</sup> [www.thekenneclub.org.uk](http://www.thekenneclub.org.uk).

<sup>46</sup> [www.profundal.pl](http://www.profundal.pl).

<sup>47</sup> [www.nurkowanieopole.pl](http://www.nurkowanieopole.pl).

<sup>48</sup> [www.skfnfzjoterapia.wum.edu.pl](http://www.skfnfzjoterapia.wum.edu.pl).



● **Shark cage diving** to nurkowanie w klatce z rekinami. Jest organizowane w specjalnie skonstruowanych klatkach odpornych na uderzenia i zapewniających bezpieczeństwo uczestnikom. Klatka zanurzana jest na około pół metra pod powierzchnię wody. Shark cage diving w wielu krajach cieszy się dużym zainteresowaniem wśród osób niepełnosprawnych.

● **Showdown** przeznaczony jest dla osób z dysfunkcją wzroku. Ma charakter integracyjny. Graczami mogą być także osoby pełnosprawne, wtedy podczas gry mają zasłonięte oczy. Showdown porównywalny jest do tenisa stołowego lub cymbergaja. Gra może odbywać się zarówno pomiędzy dwoma zawodnikami, jak i w drużynach trzyosobowych. Podczas rozgrywek grupowych jedną z trzech osób musi być kobieta. Przy każdym ze stołów grę nadzoruje sędzia, który mierzy czas, a także liczy punkty. Sędzia posługuje się gwizdkiem: pojedyncze odgwiżdżanie oznacza początek lub koniec gry, a podwójne – zdobytą bramkę.

W showdown grać mogą osoby w każdym wieku i z różnymi wadami wzroku. Dzięki treningom wzmocnieniu ulega siła fizyczna, następuje wyostrenie zmysłów oraz orientacji przestrzennej. Aktywność ta jest doskonałym przykładem na to, iż niepełnosprawność nie jest tak dużym ograniczeniem, na jakie wygląda<sup>49</sup>.

● **Tandem skydiving**, czyli skoki spadochronowe w tandemie, to aktywność dostępna dla niepełnosprawnych w asyście pełnosprawnych. W takim duecie skoczek przypięty jest do instruktora, dzięki czemu stopień i rodzaj niepełnosprawności nie są wtedy żadnymi przeszkodami<sup>50</sup>.

Nie ma przeciwwskazań do skoków dla osób mających m.in. dziecięce porażenie mózgowie czy będących po jednostronnej amputacji kończyny. Skok w tandemie to doskonała okazja do po-

.....  
<sup>49</sup> [www.zrobimy-to-razem.pl](http://www.zrobimy-to-razem.pl).

<sup>50</sup> [www.niepelnosprawni.raciborz.com.pl](http://www.niepelnosprawni.raciborz.com.pl).

konania nie tylko nawet 4 tys. metrów, ale przede wszystkim własnych słabości i lęków. To niepowtarzalna okazja dla osób niepełnosprawnych, aby oderwać się od wózka inwalidzkiego<sup>51</sup>. Obecnie w Polsce istnieje wiele klubów organizujących takie skoki.



Możliwości osób niepełnosprawnych nie zawsze są dostrzegane przez osoby pełnosprawne. Zdecydowanie można stwierdzić, iż potrzeba aktywności ruchowej u tych pierwszych w niektórych przypadkach nie tylko łączy się z rehabilitacją, ale ją przerasta na rzecz wyczynów tego samego rodzaju jak u osób pełnosprawnych.

Wybór form turystyki czy rekreacji powinien być tak dokonany, aby odpowiadał wszystkim rodzajom niepełnosprawności. Oprócz klasycznych form spędzania czasu wolnego nie bez znaczenia pozostaje fakt, jak wiele osób niepełnosprawnych aktywnie uprawia niekonwencjonalne formy aktywności ruchowej. Mimo wielu wymienianych przez środowisko barier duża liczba osób należy do organizacji propagujących aktywność ruchową, w tym tę innowacyjną, co uświadamia, że można rozwijać szereg nowych interesujących terapeutycznie twórczych form. Powyżej opisane aktywności mogą urozmaicać i podnosić poziom imprezy turystycznej. Każdy wyjazd turystyczny osób z niepełnosprawnościami warto wzbogacać o nowe elementy, o nowe wartości, o nowe przeżycia. Nie trzeba koniecznie startować z przysłowio-  
wego górnego „c”, ale zadbanie o dostarczenie nowych ciekawych prostych form redefiniujących produkt turystyczny pozwoli na pomnożenie niezapomnianych chwil i wspomnień pozostających po imprezie turystycznej.

Oprócz licznych forów internetowych czy małych społeczności tworzonych na portalach internetowych wciąż brakuje rzetelnych

.....  
<sup>51</sup> [www.skydiving.co.uk](http://www.skydiving.co.uk).

informacji o niekonwencjonalnych formach aktywności ruchowej. Polskie strony internetowe wypełnione są opisami kopiowanymi z innych witryn. Brakuje rzetelnych informacji z fachowych stron zagranicznych dotyczących niepełnosprawnych. Brak propagowania i informowania o powyższych formach aktywności ruchowej można także zauważyć w prasie, telewizji oraz radio. Magazyny sportowe, może z wyjątkiem okresów paraolimpiad, informują prawie wyłącznie o pełnosprawnych.

Wiele osób zmagających się z niepełnosprawnościami zachowuje aktywność. Mimo swoich barier i przeciwności niejednokrotnie wykonują one więcej w tej dziedzinie życia niż osoby pełnosprawne. Warto zwrócić uwagę na potrzebę zdynamizowania promocji organizacji i stowarzyszeń propagujących aktywność ruchową osób z niepełnosprawnościami.

Sporty ekstremalne, nowoczesne formy aktywności ruchowej czy innowacyjne technologie coraz mocniej zakorzeniają się w codzienności społeczeństwa. Poszukiwanie kreatywności stanowi priorytet, dlatego też konwencjonalne formy rekreacji odchodzą powoli w niepamięć, a zastępują je nowoczesne i nie do końca poznane aktywności, które cieszą się coraz większym zainteresowaniem i chęcią poznania. Takie niekonwencjonalne formy aktywności ruchowej stają się niejednokrotnie nie tylko źródłem nowych emocji i wrażeń, ale i swego rodzaju stylem życia. W miarę możliwości taki kierunek powinna też przyjąć szeroko pojęta kultura spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnościami.



*Dominika Zawadzka*

## **Wybrane aspekty niepełnosprawności a turystyka osób z niepełnosprawnością**

### **I. Pojęcie niepełnosprawności**

Istnieje wiele definicji niepełnosprawności. „Niepełnosprawnymi są osoby, których stan fizyczny, psychiczny lub umysłowy trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza bądź uniemożliwia wypełnianie ról społecznych, a w szczególności ogranicza zdolności do wykonywania pracy zawodowej”<sup>1</sup>.

Termin „niepełnosprawność” wzbudza wiele kontrowersji, ponieważ nie ma jednego wspólnego określenia. Według kolejnej definicji jest to „długotrwały stan, w którym występuje obniżenie sprawności funkcji fizycznych, psychicznych, intelektualnych lub sensorycznych, które na skutek barier istniejących w środowisku życia osoby z niepełnosprawnością uniemożliwiają pełny udział w życiu społecznym na równi z osobami sprawnymi”<sup>2</sup>.

Występuje również określenie niepełnosprawności sprzężonej (złożonej), czyli takiej, w przypadku której dana osoba ma przynajmniej dwie kategorie niepełnosprawności powstałych na sku-

.....  
<sup>1</sup> Uchwała Sejmu RP z 1 sierpnia 1997 r., <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WMP19970500475>.

<sup>2</sup> P. Strumiłło, *Systemy wspomaganie osób starszych i niepełnosprawnych*, Łódź 2008.

tek niezależnych od siebie czynników<sup>3</sup>, np. gdy osoba niewidoma ulega wypadkowi i wskutek tego porusza się na wózku – jest to połączenie niepełnosprawności sensorycznej z ruchową.

Warta uwagi jest pozornie niewielka różnica w wyrażeniach: „osoba niepełnosprawna” i „osoba z niepełnosprawnością”. Pierwszy zwrot poprzez użycie przymiotnika sprawia wrażenie cechy indywidualnej osoby, przez co np. może ona czuć się napiętnowana i stygmatyzowana. Drugi nie informuje odbiorcy o cesze osoby, tylko o jednym z czynników życia, jaki napotkała. Wyrażenie „osoba niepełnosprawna” sugeruje wpisanie jej w niepełnosprawność, co może doprowadzić do napiętnowania i zniwelowania obowiązków społecznych, jakie dana osoba może lub powinna wykonywać. Powinno się zauważyć, że forma „osoba z niepełnosprawnością” pozwala spojrzeć na niepełnosprawność jako na coś niestałego, powstałego przez bariery napotkane w życiu codziennym, zmieniającego nastawienie na likwidowanie otaczających barier. Takie rozwiązanie jest również wykorzystywane w jednej z konwencji ONZ<sup>4</sup>.

## II. Sprawiedliwość i niesprawiedliwość zajęciowa

Sprawiedliwość zajęciowa ma na celu promowanie społecznej i gospodarczej zmiany w celu zwiększenia świadomości, zasobów i równych szans w odniesieniu do różnych możliwości zajęciowych (indywidualnych, społecznych i politycznych), które pozwalają ludziom wykorzystywać ich potencjał i doświadczać dobrobytu. Natomiast niesprawiedliwość zajęciowa występuje wtedy, gdy uczestnictwo w zajęciu jest blokowane, zawężane, ograniczane, segregowane, zabraniane, niedopracowane, zakłócanie, wyobco-

.....  
<sup>3</sup> B. Bobik, *Stymulacja dziecka ze sprzężoną niepełnosprawnością w elastycznym systemie edukacji: zalecany model a rzeczywistość*, „Niepełnosprawność: zagadnienia, problemy, rozwiązania” 2017, nr 3, s. 86–100.

<sup>4</sup> M. Giełda, *Pojęcie niepełnosprawności*, Wrocław 2015.

wane, marginalizowane, wykorzystywane, wyłączone lub ograniczane w inny sposób<sup>5</sup>.

### III. Dostępność według konwencji ONZ

Jak ważna jest dla osób z niepełnosprawnością dostępność do udziału w aktywności życiowej we wszystkich dziedzinach, również w turystyce, nikogo nie należy przekonywać. Trzeba umożliwić osobom z niepełnosprawnościami niezależne życie, możliwość samostanowienia i pełny udział we wszystkich jego sferach. Trzeba zapewnić im, na zasadzie równości z innymi osobami, dostęp do środowiska fizycznego, środków transportu, informacji i komunikacji, w tym technologii i systemów informacyjno-komunikacyjnych, a także do innych urzędzeń i usług, powszechnie dostępnych lub powszechnie zapewnianych, zarówno na obszarach miejskich, jak i wiejskich<sup>6</sup>.

### IV. Kody niepełnosprawności

Są to symbole opisujące poszczególne niepełnosprawności zawarte w orzeczeniu o niepełnosprawności. Przedstawiają rodzaj schorzenia, porządkują i charakteryzują zaburzenie.

Kody niepełnosprawności przedstawiają się następująco:

● **01-U** – upośledzenie umysłowe, nazywane dziś raczej niepełnosprawnością intelektualną. W klasyfikacji zaburzeń rozwoju intelektualnego najczęściej używa się kryterium IQ w skali Wechslera, według którego rozróżniane są trzy rodzaje upośledzenia: lekkie, umiarkowane i znaczne. Czym innym jest jednak medyczna klasyfikacja zaburzeń rozwoju intelektualnego, a czym

.....  
<sup>5</sup> E. Townsend, A. Wilcock, *Occupational Justice and Client-Centred Practice: A Dialogue in Progress*, „Canadian Journal of Occupational Therapy” 2004.

<sup>6</sup> <http://konwencja.org/konwencja/>, <http://www.niepelnospawni.gov.pl/art,49>, dokumenty-organizacji-narodow-zjednoczonych.

innym orzekanie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. Upośledzenie umysłowe zostanie więc orzeczone w odniesieniu do osób, które w skali Wechslera mają stopień umiarkowany lub wyższy;

- **02-P** – choroby psychiczne, w tym m.in. zaburzenia psychiatryczne, zaburzenia nastroju, utrwalone zaburzenia lękowe o znacznym stopniu nasilenia czy zespoły otępienne;

- **03-L** – zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu, w tym m.in. trwałe uszkodzenie czynności ruchowej jednego lub obu fałdów głosowych, częściowa lub całkowita utrata krtani z różnych przyczyn, zaburzenia mowy spowodowane uszkodzeniem mózgu, głuchoniemota, głuchota oraz wiele innych schorzeń powodujących dysfunkcję narządu słuchu lub mowy;

- **04-O** – choroby narządu wzroku, w tym m.in. wrodzone lub nabyte wady narządu wzroku powodujące ograniczenie jego sprawności, prowadzące do obniżenia ostrości wzroku w oku lepszym do 0,3 według Snellena po wyrównaniu wady wzroku szkłami korekcyjnymi lub ograniczenie pola widzenia do przestrzeni zawartej w granicach 30°;

- **05-R** – upośledzenie narządu ruchu, w tym m.in. wady wrodzone i rozwojowe narządu ruchu, układowe choroby tkanki łącznej, zapalenie stawów, choroby zwyrodnieniowe stawów, nowotwory narządu ruchu, amputacje oraz wiele innych schorzeń w obrębie narządu ruchu;

- **06-E** – epilepsja w postaci nawracających napadów padaczkowych spowodowanych różnymi czynnikami etiologicznymi lub wyraźnymi następstwami psychoneurologicznymi;

- **07-S** – choroby układu oddechowego i krążenia, w tym m.in. przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), zakaźne choroby płuc prowadzące do niewydolności oddechowej, nowotwory płuc



i opłucnej, wrodzone i nabyte wady serca, choroba niedokrwien-  
na serca, kardiomiopatie, nadciśnienie tętnicze z powikłaniami  
i wiele innych;

● **08-T** – choroby układu pokarmowego, np. stany po resekcji  
żołądka z różnych przyczyn z licznymi powikłaniami, przewlekłe  
choroby jelit o różnej etiologii powikłane zespołem złego wchłania-  
niania, przewlekłe choroby wątroby, przewlekłe zapalenie trzust-  
ki, nowotwory układu pokarmowego i wiele innych;

● **09-M** – choroby układu moczowo-płciowego, w tym m.in.  
zaburzenia czynności dróg moczowych, choroby nerek, nowo-  
twory układu moczowego i narządów płciowych i wiele innych;

● **10-N** – choroby neurologiczne, w tym m.in. naczyniopochod-  
ny udar mózgu, guzy centralnego układu nerwowego, pourazowa  
cerebrastenia i encefalopatia, choroby rdzenia kręgowego i inne;

● **11-I** – inne schorzenia, w tym endokrynologiczne, metabo-  
liczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce,  
choroby układu krwiotwórczego i inne;

● **12-C** – całościowe zaburzenia rozwojowe powstałe przed  
16 rokiem życia z utrwalonymi zaburzeniami interakcji społecznych  
lub komunikacji werbalnej oraz stereotypami zachowań, zaintereso-  
wań i aktywności o co najmniej umiarkowanym stopniu nasilenia<sup>7</sup>.

## **V. Konwencja ONZ z 13 grudnia 2006 r. o prawach osób niepełnosprawnych**

Narody Zjednoczone w Powszechnej Deklaracji Praw Człowie-  
ka oraz w międzynarodowych paktach praw człowieka ogłosiły  
i uzgodniły, że każdy ma prawo do korzystania ze wszystkich praw  
i wolności ustanowionych w tych dokumentach bez jakiegokolwiek

.....  
<sup>7</sup> <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/317232>.

rozróżnienia, potwierdzając powszechność, niepodzielność, współzależność i powiązanie ze sobą wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności oraz potrzebę zagwarantowania osobom niepełnosprawnym pełnego z nich korzystania i bez dyskryminacji.

Warto w tym miejscu wspomnieć o artykule 30 Konwencji mówiącym o uczestnictwie w życiu kulturalnym, rekreacji, zajęciach sportowych i innych formach wypoczynku:

1. Państwa-Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do uczestnictwa na równych zasadach z innym obywatelami w życiu kulturalnym oraz podejmą stosowne działania, aby umożliwić osobom niepełnosprawnym:

- korzystanie z materiałów dotyczących zagadnień kultury w dostępnych formatach;
- dostęp do programów telewizyjnych, filmów, teatru i innych form działalności kulturalnej w dostępnych formatach;
- dostęp do miejsc, w których odbywają się wydarzenia kulturalne, tj. teatry, muzea, kina, biblioteki, oraz do usług związanych z działalnością kulturalną i turystyczną, jak również, na ile jest to możliwe, dostęp do miejsc historycznych i ważnych z punktu widzenia kultury narodowej<sup>8</sup>.

2. Państwa-Strony podejmą odpowiednie działania celem umożliwienia osobom niepełnosprawnym rozwoju i korzystania ze swojego twórczego, artystycznego i intelektualnego potencjału, nie tylko dla korzyści własnych, ale również dla wzbogacenia społeczeństwa<sup>9</sup>.

3. Państwa-Strony podejmą odpowiednie działania w zgodzie z prawem międzynarodowym, tak aby akty



<sup>8</sup> <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20120001169>.

<sup>9</sup> *Między swobodą a zakazem, czyli o bezpiecznym korzystaniu z przestrzeni turystycznej*, red. A. Stasiak, J. Śledzińska, Warszawa 2017.

prawne dotyczące ochrony praw własności intelektualnej nie stanowiły nieracjonalnej bariery dyskryminującej osoby niepełnosprawne w dostępie do materiałów związanych ze sferą kultury.

4. Osoby niepełnosprawne będą mieć prawo, na równych zasadach z innymi obywatelami, do wsparcia i uznania swojej szczególnej tożsamości kulturowej i językowej, w tym języków migowych i kultury osób niesłyszących.

5. Mając na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym uczestnictwa, na równych zasadach z innymi obywatelami, w zajęciach rekreacyjnych, sportowych czy innych formach spędzania wolnego czasu, Państwa-Strony podejmą stosowne działania, aby:

- promować i zachęcać osoby niepełnosprawne do uczestnictwa w jak najszerszym zakresie we wszystkich obszarach działalności sportowej, należącej do głównego nurtu życia społecznego;
- zagwarantować osobom niepełnosprawnym możliwość organizowania, inicjowania i uczestnictwa w działalności sportowej i rekreacyjnej skierowanej do osób niepełnosprawnych oraz zachęcać do zapewniania w tym celu środków, szkolenia i nauki na zasadzie równości;
- zagwarantować osobom niepełnosprawnym dostęp do miejsc, w których prowadzona jest działalność sportowa, rekreacyjna i turystyczna;
- umożliwić dzieciom niepełnosprawnym uczestnictwo w zabawach i zajęciach rekreacyjnych i sportowych, w tym w zajęciach organizowanych w ramach systemu szkolnego, na równych zasadach z innymi dziećmi;
- zapewnić osobom niepełnosprawnym dostęp do usług w zakresie sportu, rekreacji, turystyki i innych form spędzania wolnego czasu.

## VI. Wykluczenie społeczne osób z niepełnosprawnością

Międzynarodowa klasyfikacja funkcjonowania, niepełnosprawności i zdrowia (ICF) definiuje niepełnosprawność jako termin ogólny, określający upośledzenie funkcji i struktur organizmu, ograniczenie aktywności i ograniczenie uczestnictwa<sup>10</sup>. Ograniczenie uczestnictwa jest problemem doświadczanym przez osobę zaangażowaną w sytuacje życiowe. Niepełnosprawność nie jest więc tylko problemem zdrowotnym. Jest to złożone zjawisko odzwierciedlające interakcję między cechami ciała człowieka a cechami społeczeństwa, w którym żyje. Pokonywanie trudności napotykaných przez osoby z niepełnosprawnościami wymaga interwencji w celu usunięcia barier środowiskowych i społecznych. Osoby z niepełnosprawnością mają takie same potrzeby zdrowotne jak osoby pełnosprawne w zakresie szczepień, badań przesiewowych. Mogą także doświadczyć węższego marginesu zdrowia, zarówno z powodu ubóstwa i wykluczenia społecznego, jak i dlatego, że mogą być narażone na warunki wtórne, takie jak odleżyny lub infekcje dróg moczowych. Dowody sugerują, że osoby z niepełnosprawnościami napotykają na bariery w dostępie do usług zdrowotnych i rehabilitacyjnych.

Znany jest pogląd, że osoby z niepełnosprawnością są w Polsce jedną z najbardziej zmarginalizowanych grup społecznych m.in. z powodu doświadczania ograniczeń w dostępie do wielu dziedzin życia społecznego. Poziom uczestnictwa osób z niepełnosprawnością w turystyce jest również marginalny mimo jej niezaprzeczalnych walorów i pozytywnego wpływu rehabilitacyjnego<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> Za: Światowa Organizacja Zdrowia, 2009.

<sup>11</sup> J. Śledzińska, *Turystyka osób niepełnosprawnych w Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym*, „Niepełnosprawność: zagadnienia, problemy, rozwiązania” 2012, nr 3, s. 81–100.

## VII. Turystyka a osoby z niepełnosprawnością (rola, cele, warunki)

Powszechnie uważa się, że turystyka jest jeszcze ciągle domeną ludzi zdrowych, a nie jest to prawdą. Obserwuje się tendencję do zwiększania zainteresowania tą formą aktywności w gronie osób z niepełnosprawnościami. Osoby z różnymi dysfunkcjami podejmują tę aktywność, uprawiają turystykę górską, kajakową, żeglarską, rowerową, pieszą, narciarską czy inną. Nie należy jednak zapominać, że wiele takich osób pozostaje w domach, często nie mając świadomości własnych możliwości lub nie mając siły do podejmowania aktywności. Nie wiedzą, ile i jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej w tej formie.

Tadeusz Łobożewicz wyróżnił następujące cele turystyki osób z niepełnosprawnością:

- **lecniczy** – turystyka powinna być kontynuacją programu leczenia i rehabilitacji, a forma turystyki musi być dostosowana do stanu zdrowia, rodzaju dysfunkcji, wieku, preferencji i zainteresowań osoby niepełnosprawnej, a poprzez oddziaływanie na układy i narządy wpływać na poprawę sprawności psychofizycznej,
- **biologiczny** – aktywność turystyczna wspomaga mechanizmy kompensacji. Ruch pozytywnie wpływa na organizm, zmniejsza biologiczne skutki starzenia się, przyspiesza proces leczenia,
- **anatomiczno-fizjologiczny** – podobnie jak kinezyterapia, turystyka wpływa na zwiększenie siły mięśniowej oraz ruchomości stawów, oddziałuje również na układy: krążenia, oddechowy, nerwowy,
- **higieniczno-zdrowotny** – uprawianie turystyki i krajoznawstwa powinno stać się okazją do hartowania organizmu oraz poprawy umiejętności kontrolowania swojego stanu zdrowia,

- wychowawczo-psychologiczny – sport i turystyka kształtują pozytywne cechy charakteru u dzieci i osób dorosłych. Turystyka ułatwia przezwyciężanie stanów agresji czy apatii wywołanych niepełnosprawnością, pomaga w „sprawdzeniu siebie” oraz wyrabia poczucie odpowiedzialności,
- hedonistyczny – aktywność ruchowa może być źródłem radości oraz zadowolenia i niekoniecznie musi się kojarzyć z monotonnymi ćwiczeniami,
- społeczny – turystyka wpływa na integrację ludzi niepełnosprawnych ze społeczeństwem, jest jedną z form pozwalających na włączenie się tych osób w życie społeczne, kulturalne oraz towarzyskie<sup>12</sup>.

Zdaniem Benedykta Wojcieszaka należy jeszcze uwzględnić kolejne dwa cele:

- rozwojowo-rewitalizacyjny: osoba z niepełnosprawnością zawsze powinna być traktowana jako człowiek, którego spotkało niepowodzenie rozwojowe wymagające przezwyciężenia w procesach rewalidacji i rehabilitacji – np. kompensacji, a także z uwzględnieniem ich efektów – w szczególności wywołania motywacji, dodania sił i umiejętności ułożenia sobie życia z niepełnosprawnością, często na nowo, ale niekoniecznie innego niż dotychczas – zwłaszcza w przypadku niepełnosprawności nabytej, do czego niezbędne jest też przyjazne środowisko – w tym jako „sieć społeczna”,
- profilaktyczny: zapobieganie negatywnym wydarzeniom, słabościom tych osób oraz stresom i ograniczeniom płynącym z otoczenia i organizmu, a także rozwijanie kompetencji osób z niepełnosprawnością i zwiększanie liczby wydarzeń pozytywnych, korzystnych i podtrzymujących oddziaływania środowiskowe, a także zmniejszanie rozmiarów problemów

.....  
<sup>12</sup> T. Łobożewicz, *Turystyka ludzi niepełnosprawnych*, „Rocznik Dydaktyczny” 1996, s. 21–26.

populacji osób należących ze względu na niepełnosprawność do grup ryzyka<sup>13</sup>.

Turystyka w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami stanowi pewien rodzaj aktywności, która często nadaje sens, wzmacnia poczucie wartości i jest niesamowitym źródłem satysfakcji. Aktywność ta niesie ze sobą dużo cech pozytywnych – od czerpania zwykłej przyjemności z wyjazdu, wędrowki czy rejsu, aż po przełamywanie się, pokonywanie własnej słabości, uczenie się zaradności i hartowanie organizmu. Ponadto turystyka dostarcza wielu wrażeń, emocji i satysfakcji z poznawania nowych światów oraz integracji z otoczeniem. Aktywność fizyczna jest czynnikiem wpływającym na rozwój wszystkich sfer aktywności człowieka, powodując realizację terapeutycznych i profilaktycznych celów rehabilitacji<sup>14</sup>.

Warto podkreślić, że turystyka i adaptowana aktywność należą do powszechnych ludzkich praw, które powinny być zapewnione wszystkim obywatelom w imię równości i sprawiedliwości społecznej. Działania podejmowane na rzecz likwidacji lub ograniczenia barier uniemożliwiających zainteresowanym osobom korzystanie z przysługującego im prawa do turystyki są istotą działalności społeczeństwa. Ostatnimi czasy obserwuje się zachodzące zmiany, w tym zmiany na lepsze, w kwestii likwidacji różnych przeszkód w uprawianiu turystyki czy aktywności<sup>15</sup>.

Nie należy również zapominać, że turystyka i aktywność fizyczna u osób z różnymi niepełnosprawnościami mogą być czyn-

.....

<sup>13</sup> B. Wojcieszak, *Cele turystyki osób z niepełnosprawnością. Materiały dla uczestników kursu asystentów turystycznych osób niepełnosprawnych*, Gdańsk 2017.

<sup>14</sup> D. Mączka, *Znaczenie turystyki dla osób niepełnosprawnych*, Białka Podlaska 2018.

<sup>15</sup> *Ja–zdrowie–ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli*, red. Z. Żukowska, Warszawa 2000.

nikami przeciwdziałającymi hipokinezji (niedoborowi ruchu), wpływając pozytywnie na poprawę ich stanu zdrowia poprzez wspomaganie procesów odnowy, regeneracji, a czasem nawet kompensacji upośledzonych funkcji organizmu. Podejmowany podczas aktywności fizycznej wysiłek mobilizuje do pokonywania słabości, zwiększa wiarę we własne siły, zachęca do mierzenia się z trudnościami, podejmowania nowych wyzwań, osiągania coraz trudniejszych celów, usuwa napięcia, stresy, lęki oraz stany frustracji związane z ograniczeniami.

## **VIII. Bariery względem aktywności turystycznej osób z niepełnosprawnością**

Jedną z głównych przyczyn niewielkiego uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w turystyce są różnego rodzaju bariery utrudniające czy uniemożliwiające takie uczestnictwo. Osoby z niepełnosprawnościami rzadko podróżują, ponieważ część miejsc i obiektów jest dla nich niedostępna. Dodatkowym problemem jest sposób przemieszczania się, nie wszystkie bowiem środki transportu są dla nich dostatecznie przystosowane.

Zaproponowana przez Tadeusza Łobożewicza klasyfikacja barier jest następująca: bariery urbanistyczne, architektoniczne, komunikacyjne, społeczne, braku sprzętu turystycznego, wysokich kosztów uczestnictwa w różnych formach turystyki, niedostatecznej informacji o potrzebach turystycznych ludzi niepełnosprawnych<sup>16</sup>.

Klasyfikacja barier przyjęta przez Krzysztofa Kaganka przedstawia się następująco: finansowe, społeczne, psychologiczne, organizacyjne, sprzętowe, architektoniczne, brak kadry, brak ofert turystycznych. Według tego autora najistotniejszą barierę

.....  
<sup>16</sup> T. Łobożewicz, *Bariery ograniczające udział ludzi niepełnosprawnych w turystyce i rekreacji oraz sposoby ich przewycięzania*, w: *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych*, red. T. Łobożewicz, Warszawa 2000, s. 50–51.



przeciwko uprawianiu turystyki, bez względu na rodzaj niepełności, stanowi bariera finansowa<sup>17</sup>.

Barierom trzeba stawiać czoła i starać się je pokonywać. Ważne jest uświadomienie sobie, że uprawianie turystyki przez grupy osób z niepełnosprawnościami nie jest niemożliwe. Należy z pewnością dobrze zaplanować czas i miejsce podróży, zwracać uwagę na szczegóły<sup>18</sup>.

Likwidacja barier poprzez legislację i projektowanie uniwersalne to istotny element wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością. Nie można zapominać o jeszcze jednym, niezmiernie istotnym, elemencie, o integracji osób z niepełnosprawnościami z otoczeniem, a wszystkiemu służy kształtowanie środowiska pracy, miejsca zamieszkania, środków komunikacji i obiektów użyteczności publicznej. Jednym z takich elementów jest sektor turystyczny i wszystko, co z tym związane: dostępne formy wypoczynku i rekreacji, dostępność środków transportu, zakwaterowania, wyżywienia i wiele innych<sup>19</sup>.

## **IX. Dostępność w turystyce osób z niepełnosprawnością. Przeciwdziałanie marginalizacji i wykluczeniu osób z niepełnosprawnościami**

Według informacji z Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju „osoby z niepełnosprawnościami podróżują ponad trzy razy rzadziej od osób sprawnych”. Dla wielu z nich turnus rehabilitacyjny to

.....  
<sup>17</sup> K. Kaganek, *Turystyka osób niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań*, Kraków 2009, s. 3–304; tenże, *Barьеры uprawiania turystyki przez osoby niepełnosprawne w kontekście statusu materialnego*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2015, t. 21, nr 1, s. 77–83.

<sup>18</sup> *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych...*, *op.cit.*, s. 50–51.

<sup>19</sup> J. Śledzińska, *op.cit.*

w praktyce jedyna opcja wyjazdu poza miejsce zamieszkania. Dzieje się tak dlatego, że na drodze do korzystania z rekreacji stoją liczne bariery, począwszy od braku informacji o dostępnych obiektach turystycznych i miejscach noclegowych, poprzez trudności w transporcie, na braku zindywidualizowanej oferty turystycznej skończywszy<sup>20</sup>. Powoli wszystko się w Polsce zmienia. W tym miejscu należy wspomnieć o rządowym programie „Dostępność Plus” – w nim środowisko osób z niepełnosprawnościami pokłada duże nadzieje<sup>21</sup>. Zaplanowano w nim m.in. dostosowanie do potrzeb osób z niepełnosprawnościami co najmniej 10 schronisk górskich i 100 km szlaków turystycznych do 2025 roku. Ponadto w Działaniu 26 (*Sport, turystyka i rekreacja bez barier*) zapisano zadanie: „animacja i promocja kultury fizycznej i turystyki aktywnej osób z niepełnosprawnościami”. Realizacja tych zadań będzie wspierana finansowo m.in. ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, co stało się możliwe po rozpatrzeniu przez sejm petycji wniesionej przez PTTK i nowelizacji ustawy o grach hazardowych, w której dopisano nowy cel: rozwój turystyki społecznej sprzyjającej aktywności fizycznej społeczeństw. Stosowne rozporządzenie ministra sportu i turystyki przewiduje, że wsparcie to będzie realizowane w formie dotacji w ramach infrastrukturalnych i społecznych programów ogłaszanych przez tego ministra. Wreszcie w 2020 roku turystyka społeczna uzyska znaczące wsparcie ze środków publicznych, a to dzięki inicjatywie i determinacji PTTK<sup>22</sup>.



<sup>20</sup> <http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/>, [http://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3\\_1\\_1\\_1\\_2019/Dok\\_dodatkowe/16\\_Program\\_Dostepnosc\\_Plus.pdf](http://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3_1_1_1_2019/Dok_dodatkowe/16_Program_Dostepnosc_Plus.pdf).

<sup>21</sup> [http://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3\\_1\\_1\\_1\\_2019/Dok\\_dodatkowe/16\\_Program\\_Dostepnosc\\_Plus.pdf](http://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3_1_1_1_2019/Dok_dodatkowe/16_Program_Dostepnosc_Plus.pdf), [http://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3\\_1\\_1\\_1\\_2019/Dok\\_dodatkowe/16\\_Program\\_Dostepnosc\\_Plus.pdf](http://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/POIR/3_1_1_1_2019/Dok_dodatkowe/16_Program_Dostepnosc_Plus.pdf).

<sup>22</sup> Ustawa z 17 stycznia 2019 r. o zmianie ustawy o grach hazardowych, Dz.U. 2019, poz. 375; rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki z 12 sierpnia 2019 r. w sprawie przekazywania środków z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, Dz.U. 2019, poz. 1638.

Ważnym elementem w tworzeniu przyjaznego środowiska pod kątem dostępności w turystyce jest zrozumienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami, konsultowanie się z nimi, słuchanie ich, większa świadomość i edukacja terapeutów, nauczycieli, pracowników schronisk, muzeów, a z czasem też i rodziców.

Takie postępowanie może być pomocne i pozwolić zapewnić osobom ze zwiększonymi potrzebami czerpanie przyjemnych doświadczeń z turystyki. Należy pochylić się nad zwiększeniem tzw. dostępności środowiska dla jak największej grupy użytkowników w sektorze turystycznym. To stworzyłoby większe korzyści ekonomiczne, środowiskowe i socjalne dla danego regionu. Szeroko pojęta „dostępność środowiska” dla każdego człowieka to m.in. możliwość autonomicznego i bezpiecznego korzystania z tego środowiska bez wytyczonych „ścieżek dostępu” dla osób z różnymi dysfunkcjami oraz poprawa jakości życia i integracji ze środowiskiem<sup>23</sup>.

## **X. Partycypacja osób z niepełnosprawnością w turystyce z udziałem wolontariuszy**

Interesującym rozwiązaniem i ofertą włączania osób z niepełnosprawnością do aktywnego udziału w turystyce jest współdziałanie z wolontariuszami. Na zachodzie „modne” jest włączanie w procesie wsparcia osób z niepełnosprawnością ochotników w różnych grupach wiekowych. Polacy mają jeszcze małą wiedzę na ten temat<sup>24</sup>, ale zaczynają brać przykład z tzw. dobrych praktyk. Przykładowo w Europie wolontariuszami dla osób z niepełnosprawnością zostają osoby starsze, często samotne, ale jeszcze pełne siły, chęci i mające dużo wolnego czasu, aby dzielić go

.....  
<sup>23</sup> J. Śledzińska, *op.cit.*

<sup>24</sup> J. Konarska, *Wolontariat – niewykorzystany potencjał w rehabilitacji*, w: *Pedagog specjalny w procesie edukacji, rehabilitacji i resocjalizacji*, red. Z. Palak, Lublin 2008, s. 120–132.

z innymi. Istnieje jeszcze dodatkowa korzyść: osoby starsze często czują się niepotrzebne, zmarginalizowane, więc również i im kontakt z drugą osobą, choć niepełnosprawną, przyniesie wymierne rezultaty.

Wolontariusz działający na rzecz osób z niepełnosprawnością jest takim samym wolontariuszem jak każdy inny. Oprócz wrodzonej empatii często cechuje się odpornością psychiczną i siłą. Wolontariat na rzecz osób ze specjalnymi potrzebami jest zadaniem dla osób niebojących się wyzwań. Osoba decydująca się na tego typu wolontariat powinna mieć odpowiednie przygotowanie, fachową wiedzę z zakresu m.in. rodzajów niepełnosprawności oraz czasem doświadczenie w wolontariacie. Powinna być osobą świadomą, która cechuje się dużym poziomem odpowiedzialności<sup>25</sup>.

Przytaczam myśl Benedykta Wojcieszaka: „Wsparcie osoby z niepełnosprawnością może mieć jeszcze inny wymiar – wymiar transgresyjny – który stawia na wyznaczanie celów, odkrywanie «stref najbliższego rozwoju», przetwarzanie środowiska społecznego i wreszcie przełamywanie barier – dyskryminacji, upośledzeń, uprzedzeń, stereotypów, a także towarzyszenie w godnym «pokonywaniu życia» połączone z adekwatną asekuracją”. Taka współpraca pomiędzy osobą wspierającą a wspieraną daje obopólną korzyść, umożliwia poczucie się potrzebnym dla wolontariusza, a z drugiej strony wspiera osobę z niepełnosprawnością, umożliwiając jej uprawianie różnych form turystyki<sup>26</sup>.

.....

<sup>25</sup> <https://www.opole.pl/specyfika-pracy-wolontariusza-z-osobami-niepełnosprawnymi/>.

<sup>26</sup> J. Konarska, *Bariery aktywności psychospołecznej osób z niepełnosprawnością – mity i rzeczywistość*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2015, nr 2(21), s. 153–173; *Między swobodą a zakazem...*, *op.cit.*

## XI. Podstawy aktywności ruchowej adaptacyjnej (ARA)

W tym rozdziale warto byłoby pochylić się nad aktywnością ruchową adaptowaną, czyli rodzajem aktywności przeznaczony dla osób z różnymi potrzebami. Są to takie formy zajęć, które poprzez sport promują zdrowy styl życia u osób ze specjalnymi oczekiwaniami. Według Andrzeja Suchanowskiego „adaptacyjna aktywność ruchowa to dziedzina, której ideą jest pomoc osobom z niepełnosprawnością w osiągnięciu samodzielności i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez usprawnienie ruchowe”.

Celem aktywności adaptacyjnej jest umożliwienie wszystkim osobom, bez względu na rodzaj niepełnosprawności, uczestnictwa w aktywności ruchowej dzięki przystosowaniu/dostosowaniu odpowiednich form zajęć i środowiska.

Suchanowski dzieli cele ogólne aktywności ruchowej adaptacyjnej na:

- podtrzymanie uzyskanych efektów dotychczasowego usprawniania,
- maksymalne zbliżenie rozwoju osoby z niepełnosprawnością do rozwoju prawidłowego,
- włączenie do normalnego życia, przygotowanie do najbardziej samodzielnego funkcjonowania, przejęcia odpowiedzialności za własny los,
- umożliwienie udziału w regularnej aktywności fizycznej na przestrzeni całego życia,
- doradztwo, edukację – nauczanie w zakresie ruchu oraz rozwoju społecznego i spędzania wolnego czasu,
- integrację ze społeczeństwem<sup>27</sup>.

.....  
<sup>27</sup> A. Suchanowski, K. Okulczyk, *Aktywność ruchowa adaptacyjna*, Gdańsk 2012.

Wszystko odbywa się zgodnie z filozofią „człowiek w centrum z jego potrzebami i oczekiwaniami”. Dużą rolę w przypadku niepełnosprawności fizycznej odgrywa Fundacja Aktywnej Rehabilitacji (FAR) organizująca turnusy pozwalające zaktywizować się osobom w różnej sytuacji<sup>28</sup>.

## **XII. Dostosowania metodyczne, środowiskowe i sprzętowe do aktywności ruchowej adaptacyjnej**

Bardzo istotnym elementem aktywności ruchowej adaptacyjnej są odpowiednie dostosowania, inaczej mówiąc udogodnienia, rodzaj wsparcia, tak aby aktywność była możliwa i dostosowana do osób o różnych potrzebach. Takie dostosowania obejmują następujące obszary:

- metody i cele środków treningowych,
- bezpieczeństwo (dopasowanie zasad do poszczególnych dysfunkcji),
- modyfikacja zadań, tak aby sposób ich wykonywania był dostępny dla danej osoby,
- środowisko – takie jego dostosowanie, aby aktywność była możliwa; dostosowanie obiektów, transportu, szlaków (w przypadku turystyki),
- sprzęt<sup>29</sup>.

## **XIII. Przykłady aktywności ruchowej adaptacyjnej w kontekście wybranych grup niepełnosprawności**

● **01U – niepełnosprawność intelektualna** – aktywność i turystyka osób z niepełnosprawnością intelektualną traktowana jest

.....  
<sup>28</sup> E. Janus, *Terapeuta zajęciowy i jego rola w pracy z osobami z niepełnosprawnością, zagrożonymi wykluczeniem społecznym*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica” 2017, z. 60, s. 57–67.

<sup>29</sup> A. Suchanowski, K. Okulczyk, *op.cit.*

dwutorowo: jako forma rehabilitacji fizycznej oraz psychicznej i nade wszystko jako forma rehabilitacji i aktywizacji społecznej; jako sposób wychodzenia z wykluczenia społecznego, element inkluzji do społeczeństwa. Integracja osób z niepełnosprawnością intelektualną jest bardzo ważna, ponieważ to środowisko jest zmarginalizowane i często bywa sfrustrowane.

Aktywność rekreacyjna osób z niepełnosprawnością intelektualną, obok globalnego rozwoju jednostki, zapewnia możliwość pełnoprawnego uczestnictwa w życiu społecznym<sup>30</sup>. Dla zachowania adaptacyjnego ważne są niektóre umiejętności:

- codzienne umiejętności życiowe, takie jak ubieranie się, korzystanie z łazienki i przyjmowanie posiłków,
- kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- rozwijanie pamięci ruchowej,
- kształtowanie poczucia równowagi,
- kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych,
- wyrabianie umiejętności komunikacyjnych, takich jak rozumienie tego, co zostało powiedziane, i możliwość udzielenia odpowiedzi,
- nauka i kształtowanie umiejętności społecznych wraz z rówieśnikami, członkami rodziny, małżonkami, dorosłymi i innymi<sup>31</sup>.

A przecież te wszystkie powyższe aktywności czy działania wykonuje się podczas podejmowania aktywności np. turystycznej.

.....  
<sup>30</sup> M. Ślężyńska, G. Mięsoł, K. Mięsoł, *Sprawność fizyczna niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu umiarkowanym i znacznym*, „Fizjoterapia” 2013, t. 21, nr 3, s. 16–26.

<sup>31</sup> J.R. Kijak, *Niepełnosprawność intelektualna: między diagnozą a działaniem*, w serii: *Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013; J. Rzepowska, *Wprowadzenie w problematykę niepełnosprawności*, w: *taże, Socjomedyczne aspekty funkcjonowania młodych osób niepełnosprawnych w środowisku wiejskim*, rozprawa doktorska, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2011, s. 8–28.

To nic innego jak zwykłe życie, może w nieco odmiennym środowisku. Także osoby z niepełnosprawnością intelektualną, w miarę możliwości i przy wsparciu czy to rodziny, czy wolontariuszy, czy np. specjalistycznego biura turystycznego, czy firmy specjalizującej się w tego typu wyjazdach, powinny jak najczęściej korzystać z niezaprzeczalnych walorów turystyki.

Do wybranych form aktywności ruchowej adaptacyjnej w przypadku tej grupy osób należą: udział w olimpiadach specjalnych, uprawianie sportów zmodyfikowanych, wejście w programy treningu aktywności motorycznej, różnego rodzaju gry i zabawy ruchowe, a także wykorzystanie różnych metod terapeutycznych typu: ruch rozwijający Weroniki Sherborne, hipoterapia, metoda Halliwick.

Postępowanie rewalidacyjne z tą grupą odbiorców może mieć charakter zintegrowanych oddziaływań korekcyjno-wychowawczych obejmujących wychowanie społeczne, rozwój funkcji poznawczych i sprawności psychomotorycznych<sup>32</sup>.

● **02P – choroby psychiczne** – aktywność i turystyka osób z zaburzeniami psychicznymi pełnią istotną rolę w tej grupie osób. Odpowiednio dobrane formy aktywności pomagają wzmocnić stan psychofizyczny. Zależność między ćwiczeniami i prawidłowym stanem psychicznym staje się coraz bardziej oczywista: „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Psychologiczny wpływ aktywności fizycznej obejmuje: poprawę samooceny, wzrost poczucia własnej wartości, zmniejszenie poczucia lęku, przerywanie negatywnych myśli i poprawę kontaktów społecznych, poczucie samostanowienia i sprawstwa, polepszenie psychofizycznej kondycji organizmu. Wszystkie te zmiany (w połączeniu z poprawą zdrowia fizycznego) mogą w dużym stopniu podnieść ogólną jakość życia.

.....  
<sup>32</sup> *Ja – zdrowie..., op.cit.*



Aktywność fizyczna osób chorujących psychicznie może stanowić skomplikowane zagadnienie. Bardzo często występują kłopoty z ich nakłonieniem i umotywowaniem do jakiegokolwiek aktywności ruchowej, szczególnie w pierwszych etapach choroby. Dlatego zaleca się zacząć od minimalnych dawek wspólnej aktywności z osobą chorą, np. od 5 minut dziennie, i stopniowo zwiększać okres wspólnej aktywności fizycznej. Mogą to być np. spacerów czy taniec. Późniejszą propozycją może być organizowanie krótkotrwałych wycieczek np. górskich czy rowerowych. Wszystko należy wprowadzać stopniowo i towarzyszyć podopiecznemu.

Podjęcie aktywności ruchowej redukuje objawy lękowe, zapewnia zdrowszy i spokojniejszy sen, powoduje odprężenie i zapewnia poczucie spokoju i bezpieczeństwa, a nade wszystko poprawia życie codzienne.

- **03L – zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu** – podejmowanie aktywności w tej grupie osób wiąże się w dużej mierze z problemami w komunikowaniu się. Mowa czy przekazy ustne zdarzeń są od zawsze obecne w ludzkim życiu. Uznaje się bowiem werbalne wyrażanie się za jedną z podstawowych potrzeb jednostki i całej społeczności. To dzięki mowie możliwe jest zrozumienie uczuć, emocji, potrzeb czy punktu widzenia innego człowieka. Dlatego komunikowanie się zaliczyć można do podstawowych metod wymiany informacji w relacjach międzyludzkich.

W przypadku zaburzeń głosu, mowy i chorób słuchu komunikowanie jest utrudnione. Dodatkowo problemem w przypadku osób z dysfunkcją słuchu mogą być zaburzenia równowagi, zaburzona koordynacja ruchowa, utrudnienia w przyswajaniu informacji, a czasem zaburzenia psychiczne. Oczywiście istnieją możliwości kompensacyjne w tej sytuacji w postaci lepszej, zaadaptowanej, sprawności pozostałych zmysłów takich jak wzrok



Joëlette jest wózkiem, który pozwala na uprawianie turystyki pieszej osobom o ograniczonej sprawności ruchowej lub niepełnosprawnym, dzieciom i dorosłym, nawet bardzo uzależnionym, przy pomocy co najmniej dwóch towarzyszy. Tylony przewodnik zapewnia równowagę Joëlette, przednia prowadnica pozwala zachować kierunek.

czy dotyk<sup>33</sup>. Nauczając różnych form ruchu akurat tę grupę, należy pamiętać o prawidłowej metodologii i technikach, wykorzystaniu właśnie zmysłu dotyku (wibracja), mowy (poprawne artykułowanie komunikatów).

.....  
<sup>33</sup> A. Suchanowski, K. Okulczyk, *op.cit.*

Celami aktywności ruchowej adaptacyjnej w przypadku tej grupy osób według Suchanowskiego są: wyrównanie niedorozwoju klatki piersiowej (zaburzenia oddychania), poprawa równowagi, rozwój motoryki małej, wzmocnienie orientacji, korekcja wad postawy, kształtowanie rozwoju emocjonalnego, przystosowanie się do otoczenia.

W niektórych przypadkach w tej grupie osób istnieją również przeciwwskazania do uprawiania aktywności. Należą do nich: podejmowanie sportów wodnych (ze względu na perforację błony śluzowej), jazda rowerem, narciarstwo czy turystyka górską w przypadku zaburzeń równowagi. Oczywiście wszystko zależy od indywidualnych przypadków i stanu zdrowia.

W pracy z dziećmi głuchymi dynamizowanie wysiłku fizycznego ukierunkowane jest głównie na rozwój mowy artykułowanej. W związku z tym podczas aktywności fizycznej zwraca się głównie uwagę na ćwiczenia oddechowe, których celem jest wypracowanie spokojnego nienasilonego oddechu. Ćwiczenia oddechowe stanowią punkt wyjścia do prowadzenia ćwiczeń głosowych. Równie ważnymi zajęciami są ćwiczenia umiejętności rozluźniania mięśni klatki piersiowej oraz narządów fonacyjno-artykulacyjnych. Dąży się również do wzmocnienia mięśni ściany brzusznej, które mają istotne znaczenie w toku prowadzonych ćwiczeń artykulacyjnych.

W pracy z osobami głuchymi rola zajęć ruchowych jest bardzo duża. Zajęcia te pozwalają na rozwijanie zdolności spostrzegania i sensownego rozumienia mowy, mimiki, gestów otoczenia mówiącego. Wpływają na wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała i wyrównywanie wszelkiego niedorozwoju klatki piersiowej<sup>34</sup>.

● **040 – choroby narządu wzroku** – zaburzenia w obrębie narządu wzroku bądź jego brak utrudniają, acz nie umożliwiają, po-

.....  
<sup>34</sup> *Ja-zdrowie..., op.cit.*

dejmowanie aktywności ruchowej. Zdając sobie jednak sprawę, jak duże ma ona znaczenie dla zdrowia i jakości życia, warto szukać odpowiednich rozwiązań. W miarę rozwoju dziecka i opanowywania umiejętności motorycznych przez dzieci z zaburzeniami wzroku dobrze jest skonsultować się na przykład z fizjoterapeutami czy specjalistami od orientacji przestrzennej, którzy mogą wskazać prawidłowe wzorce i techniki. Od początku należy dbać o nauczanie prawidłowych nawyków, postawy, sposobu poruszania się. Takie postępowanie powoduje wzrost poczucia własnej wartości i poczucie sprawczości; będzie zachęcało dziecko do uprawiania aktywności ruchowej w przyszłości<sup>35</sup>.

Powszechnie wiadomo, iż obniżenie poziomu aktywności fizycznej przyczynia się do mniejszej sprawności funkcjonalnej i pogorszenia jakości życia<sup>36</sup>. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez różnych autorów, osoby z zaburzeniami widzenia wykazują niższy poziom aktywności fizycznej w porównaniu z populacją ogólną, co skutkuje zwiększonym ryzykiem występowania chorób cywilizacyjnych<sup>37</sup>. Aby temu zapobiegać, warto podejmować aktywność ruchową adaptacyjną<sup>38</sup>.

.....  
<sup>35</sup> *Ibidem*.

<sup>36</sup> G.A. Good, S. La Grow, F. Alpass, *An age-cohort study of older adults with and without visual impairments: activity, independence, and life satisfaction*, „Journal Visual Impair Blindness” 2011, vol. 9, s. 517–527; T. Morelli, E. Folmer, T.J. Foley, L.J. Lieberman, *Improving the lives of youth with visual impairments through exergames, Insight: Research & Practice*, „Journal Visual Impair Blindness” 2011, vol. 4, s. 160–170.

<sup>37</sup> J. Kulmala, P. Era, T. Törmäkangas, O. Pärssinen, T. Rantanen, E. Heikkinen, *Visual acuity and mortality in older people and factors on the pathway*, „Ophthalmic Epidemiology” 2008, vol. 8, s. 128–134; J.R. Willis, J.L. Jefferys, S. Vitale, P.Y. Ramulu, *Visual impairment, uncorrected refractive error, and accelerometer-defined physical activity in the United States*, „Archives of Ophthalmology” 2012, vol. 3, s. 329–335.

<sup>38</sup> B. Rosolek, K. Gawlik, *Poziom aktywności fizycznej osób z dysfunkcją narządu wzroku a zagrożenie chorobami cywilizacyjnymi – przegląd literatury*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2013, vol. 42, s. 103–108.

Stan zdrowia i samopoczucie osób z dysfunkcją narządu wzroku pogarszają się, toteż powinno się podejmować działania przeciwko takiemu stanowi rzeczy. Ważne jest uświadamianie środowiska, wyjaśnianie, jakie zagrożenia niesie siedzący tryb życia. Istotne również jest kształcenie fizjoterapeutów, instruktorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego pod kątem prowadzenia celowanej aktywności ruchowej zaadaptowanej do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Drugim niezmiernie istotnym elementem jest dostosowanie obiektów, sprzętów, szlaków turystycznych do potrzeb osób z zaburzeniami w obrębie narządu wzroku, czyli szeroko pojęta dostępność.

Celami aktywności adaptacyjnej w tej grupie są: nauka prawidłowej postawy ciała i korygowanie nieprawidłowej, kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej, kształtowanie orientacji przestrzennej, rozwijanie motoryki małej – terapia ręki, kształtowanie akceptacji i pozytywnej postawy<sup>39</sup>. Istnieją również pewne przeciwwskazania do podejmowania aktywności, m.in. odwarstwienie siatkówki, zwichnięcie soczewki, stan bezsoczewkowy, wysoka krótkowzroczność. Ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wynikają z bezwzględnej konieczności ochrony widzenia przed jego utratą.

● **OSR – niepełnosprawność narządu ruchu** – na temat podejmowania aktywności ruchowej adaptacyjnej oraz organizowania turystyki w tej grupie osób mówi i pisze się wiele. Zwiększają się tendencje i możliwości podróżowania, rozwija się technologia, powstają nowe możliwości, świadomość i wiedza są coraz większe w kontekście udogodnień i dostosowania sprzętu oraz szlaków turystycznych. Pojawiają się biura podróży z dedykowaną ofertą. Osoby z dysfunkcją narządu ruchu nie chcą siedzieć w domach. Wszystko to powoduje, że osoby z niepełnosprawnoś-

.....  
<sup>39</sup> A. Suchanowski, K. Okulczyk, *op.cit.*

cią narządu ruchu włączają się do społeczeństwa. Jednak wiedzy nigdy nie za wiele, należy więc dalej propagować aktywny sposób spędzania czasu, uświadamiać i promować aktywność ruchową. Temu służą różnego rodzaju targi rehabilitacyjne, podczas których prezentowana jest bogata oferta zarówno dostosowanego sprzętu, różnych form adaptacji, jak i prezentacja biur podróży z dedykowaną propozycją różnych aktywności w różnych miejscach do tego przystosowanych. Więcej o tzw. dobrych praktykach można przeczytać na stronach Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju<sup>40</sup>.

Jednym z najistotniejszych celów uprawiania turystyki przez osoby z dysfunkcją ruchu jest integracja ze społeczeństwem i podtrzymywanie kontaktów społecznych. Chodzi o zapobieganie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Poprzez podejmowanie różnych aktywności pokonuje się własne ograniczenia czy słabości, przez co wzrasta poczucie sprawczości i własnej wartości.

Oczywiście można natrafić na wiele barier w postaci niedostosowań bazy noclegowej, wykszolenia kadry, miejsc turystycznych, choć to się powoli zmienia i staramy się „gonić Zachód” w tej kwestii<sup>41</sup>. Trzeba pamiętać, że poziom wymogów dostępności danej usługi turystycznej wzrasta wraz ze stopniem niepełnosprawności ruchowej, dlatego istotne jest propagowanie wiedzy na temat dostosowań i dostępności takich usług. Po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej zmianie uległ pogląd społeczeństwa na potrzeby osób z niepełnosprawnością, rozpoczęto wiele programów wspierających równouprawnienie w podróżowaniu tej grupy osób<sup>42</sup>.

.....

<sup>40</sup> D. Zawadzka, *Raport z targów rehabilitacyjnych w Düsseldorfie*, <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/dobrepraktyki/#Raport%20z%20targ%C3%B3w%20rehabilitacyjnych%20REHACARE>.

<sup>41</sup> K. Kaganek, *Turystyka osób niepełnosprawnych...*, *op.cit.*

<sup>42</sup> M. Januszewska, E. Nawrocka, *Innowacyjne przedsiębiorstwo turystyczne oparte na wiedzy*, w: *Zarządzanie organizacjami usługowymi*, red. K. Rogoziński, A. Parnasiuk, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu” 2010, nr 145.

Celami aktywności adaptacyjnej w przypadku grupy osób z dysfunkcją narządu ruchu są według Suchanowskiego: zachowanie sprawności ruchowej na jak najwyższym poziomie, zachowanie jak największej funkcjonalności w życiu codziennym, podtrzymanie uzyskanych sprawności, zwiększenie siły, zakresu i wytrzymałości ruchowej, a jeżeli jest potrzeba, to wyrabianie prawidłowych funkcji zastępczych, dążenie do jak największej samodzielności i niezależności w życiu codziennym, przywracanie wiary we własne możliwości<sup>43</sup>.

W zależności od stanu zdrowia istnieją różne przeciwwskazania, do których według tego samego autora należą: zaburzenia termoregulacji i częstości skurczów serca, niedociśnienie wysiłkowe, objawy dysrefleksji autonomicznej, odleżyny.

Odnosząc się do możliwości podejmowania aktywności adaptacyjnej przez osoby z dysfunkcją narządu ruchu, można wiele pisać. W zasadzie wszystko zależy od charakteru dysfunkcji. Generalnie osoby te podejmują niemal wszystkie rodzaje aktywności, ważne są tylko (albo aż): stopień dostosowania bazy, obiektów czy specjalistyczny sprzęt. Jeżeli te warunki zostaną spełnione, to w zasadzie nie ma ograniczeń co do podejmowania aktywności<sup>44</sup>.

● **06E – epilepsja** – skłonność do podejmowania aktywności w tej grupie osób zmieniła się na przestrzeni ostatnich lat. Wcześniej dominowało podejście, że aktywność wzmacnia napady padaczkowe, i zachęcano do unikania jej. Takie postępowanie tylko marginalizowało tę grupę, powodując jej izolowanie od społeczeństwa. W miarę postępów badań naukowych udowodniono,

.....  
<sup>43</sup> A. Suchanowski, K. Okulczyk, *op.cit.*

<sup>44</sup> J. Szlenk, *Wpływ braku wiedzy i informacji na turystykę osób niepełnosprawnych z dysfunkcją ruchu*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej. Zarządzanie” 2016, nr 22, s. 123–133.

że regularna aktywność fizyczna wręcz zmniejsza częstość napadów padaczkowych, prowadzi do poprawy funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne chorych z padaczką. Jednak stary pogląd spowodował, że do dziś pokutuje opinia, iż aktywność fizyczna jest ryzykowną formą spędzania czasu. Chorzy muszą więc sami przekonać się do zmiany poglądów, ale oczywiście wszystko zależy od indywidualnego stanu zdrowia chorego<sup>45</sup>.

Zdecydowana większość dyscyplin sportowych jest bezpieczna dla chorych na epilepsję, ale oczywiście podejmowanie aktywności powinno być objęte kontrolą lekarską, a rodzina pacjenta przeszkolona w kwestii ewentualnego wsparcia w jej trakcie<sup>46</sup>.

Należy podejmować te rodzaje aktywności, które nie są uprawiane na wysokości, a ewentualna utrata przytomności w ich trakcie nie stworzy zagrożenia dla zdrowia czy życia. Można podejmować aktywność w wodzie, lecz w tym przypadku istotne jest, aby choremu towarzyszył uświadomiony opiekun (np. wolontariusz), który będzie wiedział, jak ma postąpić w razie pojawienia się ataku padaczkowego. W przypadku jazdy na rowerze zalecanymi środkami ostrożności będą kask oraz ochraniacze łokciowe i kolanowe<sup>47</sup>.

● **07S – choroby układu oddechowego i krążenia** – podejmowanie celowanej aktywności fizycznej w przypadku tej grupy



<sup>45</sup> M. Kasperkowicz, R. Malak, A. Winczewska-Wiktor, *Aktywność fizyczna i fizjoterapia u dzieci z padaczką*, „Neurologia Dziecięca” 2017, vol. 26, nr 52, s. 26–37.

<sup>46</sup> I. Halczuk, E. Belniak, M. Tynecka-Turowska, K. Rejdak, *Aktywność fizyczna i padaczka*, „Zdrowie i Dobrostan” 2015, nr 1, s. 135–142.

<sup>47</sup> R.M. Arida, C.A. Scorza, B. Schmidt, M. de Albuquerque, E.A. Cavaleiro, F.A. Scorza, *Physical activity in sudden unexpected death in epilepsy: much more than a simple sport*, „Neuroscience Bulletin” 2008, vol. 24(6), s. 374–380; J.S. Dubow J.P. Kelly, *Epilepsy in sports and recreation*, „Sports Medicine” 2003, vol. 33(7), s. 499–516.



osób ma ogromne znaczenie dla ich stanu zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podała, że brak aktywności ruchowej jest czwartym głównym czynnikiem ryzyka śmierci i stanowi 6% przyczyn zgonów na świecie<sup>48</sup>. Regularne ćwiczenia działają profilaktycznie i mogą być narzędziem terapeutycznym i profilaktycznym w chorobach układu sercowo-oddechowego (naczyniowego), choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, wrodzonych chorób serca, chorób naczyń obwodowych, otyłości, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Aktywność fizyczna jest skuteczna, pod warunkiem że ma działanie kompleksowe, które powinno być kontrolowane pod okiem właściwego lekarza, połączone z indywidualnym planem leczenia, które ma na celu poprawę stanu funkcjonalnego pacjenta.

Aktywność fizyczna (odpowiednio podejmowana): obniża ciśnienie tętnicze, reguluje czynność rytmu serca, poprawia funkcjonowanie układu oddechowego, zwiększa wydolność oddechową, poprawia postawę ciała, zwiększa wydolność fizyczną, zwiększa siłę i wytrzymałość mięśniową, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, poprawia samoocenę i ogólne samopoczucie, utrzymuje aktywność w życiu społecznym, utrzymuje aktywność zawodową, zmniejsza liczbę wizyt lekarskich i hospitalizacji, zmniejsza częstość występowania zaostrzeń, spowolnia progresję choroby i wydłuża okresy przeżycia, poprawia ogólną kondycję psychofizyczną organizmu. Wysiłek fizyczny jest więc istotnym i skutecznym sposobem zapobiegania chorobom układu oddechowo-krążeniowego i należy go podejmować zgodnie ze stanem zdrowia<sup>49</sup>.

.....

<sup>48</sup> WHO Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet, Reviewed September 2016.

<sup>49</sup> T. Żarski, A. Gorący, *Aktywność fizyczna w zapobieganiu chorobom układu krążenia*, „Aktywność Fizyczna i Zdrowie” 2017, nr 12, s. 1–9; M. Ambroziak, *Wysiłek fizyczny a układ krążenia. Podstawy fizjologiczne i genetyczne. Wpływ na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych*, „Postępy Nauk Medycznych” 2008, nr 10, s. 653–659.

- **OBT – choroby układu pokarmowego** – adaptowana aktywność ruchowa, właściwie podejmowana i wykonywana, przynosi również korzyści w przypadku chorób układu pokarmowego. Aktywność fizyczna w tej grupie ma następujące działanie: usprawnia motorykę jelit, przeciwdziała zaparciom, normalizuje apetyt, zmniejsza ryzyko wystąpienia takich chorób jak kamica żółciowa, choroba wrzodowa dwunastnicy czy nowotwory żołądka i jelita grubego.

Czasem jednak u takich osób podejmujących aktywność fizyczną mogą pojawić się różne niepożądane dolegliwości, np. bóle brzucha, nudności, biegunka, krwawienie z przewodu pokarmowego, wymioty, zaburzenia trawienia, wzdęcia, bóle w klatce piersiowej, nietolerancja pokarmowa, refluks żołądkowo-przełykowy, ogólne pogorszenie psychofizyczne organizmu.

Problemy ze strony przewodu pokarmowego częściej dotyczą osób, które podejmują się wysiłków typu wytrzymałościowego, m.in. biegania, kolarstwa, wioślarstwa czy triathlonu. Wiek czy płeć również mają wpływ na występowanie wywołanych wysiłkiem fizycznym zaburzeń gastrycznych.

Istnieją pewne warunki brzegowe, których przestrzeganie może zminimalizować złe reakcje ze strony układu pokarmowego. Przede wszystkim należy dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu: zaleca się pół litra na godzinę. Płyny powinny zawierać elektrolity, głównie sód, oraz węglowodany. Jest jeszcze inny warunek w miarę poprawnego funkcjonowania: niespożywanie pełnotłustych produktów mlecznych, produktów tłustych, białkowych, bogatych w błonnik oraz produktów wolno wchłanianych w jelitach. Warto również pamiętać o przyjmowaniu probiotyków. Do działań profilaktycznych należy również zachowanie odstępu czasowego po posiłku przynajmniej 30-minutowego, a w przypadku obfitego posiłku nawet 2-godzinnego.

W grupie osób uskarżających się na dolegliwości ze strony układu pokarmowego należy dostosować natężenie wysiłku fizycznego i rodzaju aktywności do stanu zdrowia. Najlepszy jest umiarkowany wysiłek podejmowany pod kontrolą. Nie należy zapominać o przyjmowaniu leków.

Podsumowując: regularny wysiłek fizyczny o średniej i niskiej intensywności wpływa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego, zmniejsza również ryzyko zachorowalności np. na raka jelita grubego. Wysiłek fizyczny o dużej intensywności w większości przypadków może prowadzić do wystąpienia objawów w górnym, jak i dolnym, odcinku przewodu pokarmowego<sup>50</sup>.

- **09M – choroby układu moczowo-płciowego** – te choroby należą do dość powszechnych dolegliwości i dotyczą stosunkowo częściej kobiet niż mężczyzn. Poprzez właściwą profilaktykę można ograniczyć bądź zapobiec dolegliwościom. Jednym z problemów jest nietrzymanie moczu, które może dotyczyć nawet do 8% społeczeństwa, więc jest to dość poważny problem<sup>51</sup>.

W przypadku tej dolegliwości ważne jest podejmowanie adekwatnej aktywności fizycznej polegającej przede wszystkim na ćwiczeniach wzmacniających mięśnie dna miednicy pod okiem wykwalifikowanego fizjoterapeuty. Przy zapaleniu pęcherza również ważne jest podejmowanie aktywności, oczywiście dostosowanej do stanu zdrowia<sup>52</sup>.



<sup>50</sup> B. Luke, G. Triadafilopoulos, *Exercise and Gastrointestinal Function and Disease: An Evidence-Based Review of Risks and Benefits*, „Clinical Gastroenterology and Hepatology” 2003, vol. 1, no. 5, s. 345–355; A. Kęska, *Zadbaj o swoje jelita – zacznij się świadomie ruszać*, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/zadbaj-o-swoje-jelita----zacznij-sie-swiadomie-ruszac->.

<sup>51</sup> Raport pod auspicjami Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti” przy współpracy z World Federation of Incontinent Patients (WFIP) 2002–2017.

<sup>52</sup> <http://www.cinstruktor.pl/metoda.html>.

Polecaną formą ruchu jest metoda Cantienica pozwalająca trenować i doceniać, jak ważne są mięśnie dna miednicy. Metoda ta aktywizuje ową grupę mięśni i wprowadza ją w ruch. Pojawiają się zupełnie nowe doznania, a u wielu osób nadzieja na ustąpienie przykrych dolegliwości, które odbierają im radość życia.

Najważniejsza w metodzie Cantienica jest idealna postawa, w jakiej układ kostny zostaje tak naprężony i wyrównany, że kości nie dotykają się wzajemnie i nie utrudniają ruchu, a wszystkie stawy są wolne. Miednica znajduje się w centrum konstrukcji człowieka, jest również ośrodkiem równowagi, stabilności i siły. Spełnia rolę fundamentalną dla prawidłowego chodu. W związku z tym kierunek pracy mięśniowej rozpoczyna się od środka ciała i sprzęgając pozostałe mięśnie, rozprzestrzenia się na zewnątrz.

Metoda Cantienica przynosi bardzo dobre rezultaty terapeutyczne<sup>53</sup>.

● **10N – choroby neurologiczne** – nie należy zapominać o adaptowanej aktywności fizycznej również w przypadku chorób neurologicznych. Aktywność wpływa na pobudzenie pracy ośrodkowego układu nerwowego, przez co rozwijają się pamięć ruchowa, koordynacja, rosną szybkość i łatwość reakcji na bodźce.

Właściwie dobrane ćwiczenia mogą wpłynąć na poprawę: ogólnej wydolności organizmu, równowagi, koordynacji, postawy ciała, chodu, siły i wytrzymałości mięśniowej, kontaktów społecznych, pamięci, koncentracji. Obniżeniu ulega napięcie emocjonalne, zmniejsza się liczba upadków, spada poziom lęku, poprawia się sen, słabną stany depresyjne, ogólnie lepsza się staje psychofizyczna kondycja organizmu. W trakcie aktywności fizycznej zwiększa się nie tylko stężenie ważnych neuroprzekaźników takich jak dopamina, serotonina, noradrenalina. Wytwarzane jest też

.....  
<sup>53</sup> <http://www.osteopatica.pl/uslugi/cantienica/>.

białko BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*), które odpowiada za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów. Jest to białko kluczowe dla rozwoju i naprawy układu nerwowego. Jego komórki występują m.in. w hipokampie, czyli strukturze mózgu odpowiedzialnej za emocje, zdolność uczenia się i zapamiętywania. Zatem warto motywować do aktywności turystycznej osoby z chorobą Alzheimera czy chorobą Parkinsona.

Uwzględniając stan zdrowia, etap choroby czy też wiek chorego, zawsze trzeba promować ruch i aktywność u chorych neurologicznie np. na Parkinsona. Spacer, *nordic walking*, gimnastyka czy pływanie są bardzo ważnymi elementami kształtującymi kondycję psychofizyczną danej osoby. Aktywność fizyczna w przypadku choroby Parkinsona zmniejsza bóle mięśniowe związane ze sztywnością parkinsonowską, lepsza kondycja chroni przed upadkami, osteoporozą i w efekcie przed złamaniami, zmniejsza zaparcia, poprawia ukrwienie mózgu i redukuje tym samym ryzyko otępienia, a nade wszystko poprawia nastrój chorego<sup>54</sup>.

Nie należy zapominać, że nie wolno przeciążać organizmu, lecz podejmować aktywność pod kontrolą lekarską i stosować odpowiednie leki. Warto też przypomnieć, iż to nie UE czy WHO, lecz polski lekarz królewski dr Wojciech Oczko już w XVI wieku głosił: „ruch może zastąpić wiele leków, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”. I wcale nie musi to być ruch w ramach rywalizacji sportowej czy sportu powszechnego, lecz także w formie przez lata niedocenianej i marginalizowanej aktywności turystycznej (także w postaci aktywności ruchowej adaptacyjnej). Przypominali to często współtwórcy „polskiej szkoły rehabilitacji” – profesorowie Wiktor *Marian Dega* i *Marian Weiss*.



<sup>54</sup> <http://www.termedia.pl/wartowiedziec/W-aktywnym-ciele-sprawny-mozg,33463.html>; <http://www.mp.pl/pacjent/neurologia/choroby/151060,choroba-parkinsona>.

● **11l – inne, w tym schorzenia: endokrynologiczne, metaboliczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce, zeszpecenia, choroby układu krwiotwórczego** – to bardzo szeroka gama chorób; w tej grupie są choroby typu otyłość, a o aktywności fizycznej osób otyłych pisano i mówiono już wiele.

Pozytywna strona to: zwiększony wydatek energetyczny, przez co zmniejsza się masa ciała, redukuje się masa tkanki tłuszczowej, rośnie masa mięśni i kości, rośnie spoczynkowy wydatek energetyczny, obniżeniu ulega stężenie insuliny, poprawia się tolerancja glukozy i profilu lipidów, obniżają się spoczynkowe i wysiłkowe ciśnienie tętnicze krwi oraz tętno; poprawia się sprawność/tężyzna (fitness), łatwiej jest utrzymywać reżim dietetyczny, poprawiają się ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne oraz stan emocjonalny (obniżenie stanów lękowych, depresji). Wiele badań epidemiologicznych potwierdza wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na rozwój otyłości na świecie.

Kolejnymi schorzeniami, które warto wymienić w kontekście aktywności fizycznej, są choroby endokrynologiczne, w tym np. choroby tarczycy, powodujące m.in.:

- zaburzenia poziomu energii: problemy z zasypianiem, nadmierne pobudzenie w przypadku nadczynności tarczycy, natomiast w przypadku jej niedoczynności dokładnie odwrotnie: nieustające zmęczenie i poczucie niewyspania mimo długiego snu. Osoby z takimi przypadłościami opisywane są jako letargiczne, mające problem z nauką czy skupieniem się na czymkolwiek,
- zaburzenia metabolizmu – przybieranie na wadze mimo ćwiczeń i diety spowodowane zbyt małą ilością hormonów tarczycy we krwi i spowolnieniem procesów metabolicznych. W przypadku nadczynności tarczycy mamy do czynienia z nadmierną szczupłością i szybką utratą tkanki mięśniowej,

- zmiany nastroju – niedoczynność tarczycy często może dawać objawy podobne do depresji, natomiast nadczynność porównywana jest wręcz do nadpobudliwości,
- zaburzenia odczuwania temperatury.

W zależności od przypadku pojawiają się duża potliwość i uderzenia gorąca lub nieustannie odczuwane zimno, pogorszenie tolerancji na stres, zaburzenia wchłaniania i niedobory składników odżywczych w organizmie, pogarsza się funkcjonowanie jelit, procesy trawienia zachodzą mniej wydajnie.

Aktywność fizyczna wspomaga leczenie tarczycy. Krótko trwające wysiłki o wysokiej intensywności gwarantują odpowiednie stymulowanie układu hormonalnego<sup>55</sup>.

Osoby z nieprawidłowo działającą tarczycą mogą funkcjonować na bardzo wysokim poziomie, trenować i osiągać cele sylwetkowe. Odpowiednia dieta i celowany adaptowany wysiłek fizyczny to jednak niezbędne elementy tego procesu<sup>56</sup>.

● **12C – całościowe zaburzenia rozwojowe** – ostatnio w opisie zaburzeń całościowych zaszło wiele zmian. Zakwalifikowano do tej grupy przede wszystkim zaburzenia związane ze spektrum autyzmu (ASD). Osoby ze spektrum często przejawiają zaburzenia koordynacji, napięcia mięśniowego, siły mięśniowej, równowagi, integracji sensorycznej czy czucia głębokiego<sup>57</sup>. Czasem prezen-



<sup>55</sup> *Management of Obesity in Adults: Project for European Medical Care*. „International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders” 2004, vol. 28 (supl. 1), s. 226–231; M.A. van Baak, W.H.M. Saris, *Exercise and Obesity*, w: *Clinical Obesity*. Blackwell Science, red. P.G. Kopelman, M.J. Stock, Oxford 1999, s. 429–469.

<sup>56</sup> K.D. Brownell, T.A. Wadden, *The LEARN Program for Weight Control*, Dallas 1999; B. Zahorska-Markiewicz, *Nauka i praktyka w leczeniu otyłości*, Kraków 2005.

<sup>57</sup> M. Wieczorek, A. Sadziak, *Aktywność fizyczna dzieci ze spektrum autyzmu*, „Journal of Education, Health and Sport” 2017, vol. 7(2), s. 222–238; D. Zawadzka, M. Curyło, A. Gumułka-Kolek, *Wybrane zagadnienia terapii zajęciowej w pediatrii*, Kraków 2014.

tują wręcz niechęć do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej. To niepokoi, ponieważ tym osobom bardzo potrzebna jest adekwatna aktywność fizyczna. Zaburzenia rozwoju motorycznego u dzieci z autyzmem wymagają podejmowania świadomej specjalistycznej regularnej i efektywnej aktywności fizycznej.

Często obserwuje się, że rodzice wybierają inne terapie: psychologiczne, logopedyczne, pedagogiczne czy trening umiejętności społecznych – to wszystko jest niezbędne i wskazane. Często mają jednak tendencje do bagatelizowania roli aktywności fizycznej. Dodatkowym problemem jest stosunkowo mała liczba wyspecjalizowanej kadry terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów czy nauczycieli wychowania fizycznego specjalnego. Brak jest zaangażowania specjalistów w promowanie aktywności fizycznej czy zbyt jest wąska oferta zajęć sportowych dla osób z ASD – to się powinno niewątpliwie zmienić. Dodatkowym faktem jest niedostateczna liczba odpowiednio wyposażonych obiektów dla takich osób. Obiekty sportowe czy szlaki turystyczne powinny być tworzone w myśl zasad projektowania uniwersalnego – czyli w miarę możliwości dla wszystkich użytkowników. Istotne jest również właściwe szkolenie terapeutów, nauczycieli i innych osób, tak aby wspierać osoby z autyzmem w funkcjonowaniu w społeczeństwie. Osoby ze spektrum mogą podejmować się regularnej aktywności fizycznej, ponieważ ma to pozytywny wpływ na rozwój ich umiejętności społecznych, komunikację oraz samoocenę<sup>58</sup>.

.....

<sup>58</sup> S. Gregor, N. Bruni, P. Grkinic, L. Schwartz, A. McDonald, P. Thille, S. Gibson, B.E. Gibson, P. Jachyra, *Parents' perspectives of physical activity participation among Canadian adolescents with Autism Spectrum Disorder*, „Research in Autism Spectrum Disorders” 2018, vol. 48, s. 53–62; S. Healy, G. Marchand, E. Williams, „I’m not in this alone” – the perspective of parents mediating a physical activity intervention for their children with autism spectrum disorder, „Research in Developmental Disabilities” 2018, vol. 83, s. 160–167; T. Todd, G. Reid, *Increasing Physical Activity in Individuals With Autism*, „Focus on Autism and Other Developmental Disabilities” 2006, vol. 21(3), s. 167–176.



Istnieją biura i firmy organizujące specjalistyczne obozy z wykwalifikowaną kadrą. Przykładami organizowanych aktywności adaptowanych są m.in. obozy narciarskie, wspinaczkowe, wędrówne górskie. Celem tych wyjazdów jest nauka samodzielności, większej zaradności życiowej, nauka poczucia sprawczości – na tyle, na ile jest to możliwe.

\*

Turystyka piesza nizinna i górską, kajakowa, kolarska, motorowodna, żeglarska, konna czy narciarska – takie m.in. formy turystyki aktywnej są przeznaczone dla osób ze specjalnymi potrzebami i coraz częściej są dla nich dostępne. Jednak turystyka osób niepełnosprawnych wciąż wiąże się z koniecznością pokonywania wielu przeciwności i barier<sup>59</sup>, chociaż w ostatnich latach nastąpiły duże pozytywne zmiany w dostępności do obiektów dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

### **XIII. Podsumowanie**

Reasumując, można wysunąć następujące trzy wnioski:

1. Do każdego rodzaju niepełnosprawności i dysfunkcji można dobrać najlepsze formy aktywności ruchowej adaptacyjnej, jak również rodzaje różnych form turystycznych. Takie postępowanie jest dobrą formą rekreacji fizycznej i psychicznej.
2. Turystyka umożliwia oderwanie się od życia codziennego oraz pozwala zapomnieć o ograniczeniach związanych z chorobą czy niepełnosprawnością.
3. Mimo licznych barier, jakie napotykać osoby z różnymi dysfunkcjami, należy podejmować wyzwania związane z aktywnością ruchową i decydować się na wyjazdy turystyczne.

.....

<sup>59</sup> *Wybrane aspekty pracy z niepełnosprawnymi*, red. J. Rottermund, w serii: *Problemy edukacji, rehabilitacji i socjalizacji osób niepełnosprawnych*, t. 1, Kraków 2006; T. Łobożewicz, *Turystyka ludzi niepełnosprawnych*, Warszawa 1991.





*Michał Urban*

**Posiadanie przez osobę orzeczenia  
o stopniu niepełnosprawności wydanego  
przez powiatowy zespół ds. orzekania  
o niepełnosprawności a możliwości  
zatrudnienia w usługach turystycznych,  
swoboda uprawnia turystyki przez osoby  
z niepełnosprawnością i bezpieczeństwo  
organizowanych imprez turystycznych.  
Zagadnienia wybrane**

Niepełnosprawność zawsze była poważnym wyzwaniem dla człowieka i zadaniem dla całego społeczeństwa. Dzięki przemianom w Polsce kwestie niepełnosprawności ujrzały światło dzienne i są wprowadzane we wszystkich aspektach życia, w tym także w turystyce. Sam fakt, że zaczynamy widzieć osoby z niepełnosprawnością i mówić o ich problemach, w tym o czynnym ich uczestnictwie w turystyce ogólnodostępnej, jest efektem przełomu mentalnego w Polsce.

Dotychczasowy podział na dwa światy: sprawnych i niepełnosprawnych stał się podstawą do licznych uprzedzeń. Nadal drogę do normalizacji życia osób z niepełnosprawnością utrudniają głęboko zakorzenione w społecznej świadomości mity i uprzedzenia. Przyczyną ich trwania, a niejednokrotnie jednak i pogłębiania się, jest m.in. społeczna niewiedza na temat niepełnosprawności i osób z niepełnosprawnością, w tym w szcze-

gólności brak wiedzy o tym, czym jest orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Jedną z charakterystycznych cech współczesnej cywilizacji i jej rosnącego poziomu jest zwiększanie się liczby osób z niepełnosprawnością<sup>1</sup>. W kontekście funkcjonowania wspomnianych mitów i uprzedzeń mieści się m.in. kwestia posiadania przez osobę orzeczenia o stopniu niepełnosprawności jako dokumentu, który staje się niejako wyznacznikiem, przepustką, do tego, co może lub czego nie może robić w życiu osoba z niepełnosprawnością. Bardzo często w pracy zawodowej spotykam się z sytuacjami, w których bądź sama osoba nie podejmuje konkretnej aktywności, bo stwierdza, iż orzeczenie jej tego zabrania, lub też dostaje komunikat z zewnątrz od innych podmiotów, że nie może uczestniczyć w pewnej aktywności, ponieważ zabrania jej tego właśnie orzeczenie o niepełnosprawności.

Z powyższym w sposób stanowczy nie można się zgodzić. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności niczego nie zabrania. Nie ustanawia przy tym żadnych zakazów ani nakazów. Zawiera podstawowe informacje o przyczynie niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności (stopień znaczny, umiarkowany lub lekki), o wskazaniach dotyczących rehabilitacji, leczenia i wyposażenia w sprzęt ortopedyczny, a także wskazania dotyczące szczególnych uprawnień. Jest podstawą do korzystania z ulg. Nie może być w żadnym przypadku dokumentem stygmatyzującym jego posiadacza.

Specyficzne jest, iż pomimo że bardzo duża część społeczeństwa jest faktycznie niepełnosprawna, tzn. dotknięta różnego rodzaju schorzeniami i chorobami, to nie ma to znaczenia dla osób postronnych do czasu uzyskania przez chorego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Tak naprawdę nie zwracamy

.....

<sup>1</sup> Por. D. Gorajewska, *Fakty i mity o osobach z niepełnosprawnością*, Warszawa 2006, s. 5–13.

szczególnej uwagi na fakt, że ktoś mówi nam, iż od lat przyjmuje leki, chodzi na zabiegi, gdyż boli go np. kręgosłup. Sytuacja zmienia się diametralnie, gdy dowiadujemy się, że ta sama osoba pomimo czynności prozdrowotnych, jakie do tej pory wykonywała w związku ze swoim schorzeniem, posiada teraz także orzeczenie o niepełnosprawności przyznane przez powiatowy zespół ds. orzekania o niepełnosprawności. Wtedy zaczynamy już tę osobę traktować inaczej. Wchodzimy w tryby mitów i uprzedzeń. Prawne stwierdzenie istnienia schorzenia poprzez uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności wzbudza już u nas wątpliwości co do możliwości uczestniczenia jego posiadacza w niektórych działaniach – z tego właśnie względu, że są niepełnosprawne, że orzeczono wobec nich stopień niepełnosprawności. Dokument orzeczenia o niepełnosprawności staje się swego rodzaju „zakazem” co do możliwości dokonywania pewnych czynności, w szczególności podejmowania zatrudnienia czy podejmowania aktywności fizycznej takiej jak turystyka. A przecież mamy aż dwanaście różnych rodzajów niepełnosprawności. Każdy rodzaj inaczej wpływa na funkcjonowanie konkretnej osoby.

Problemy powyższe dotyczą więc jak najbardziej obszaru turystyki. Można je rozpatrywać w kontekście zarówno podejmowania zatrudnienia w turystyce, jak i w kwestiach szeroko rozumianego uprawiania turystyki. Oba te zagadnienia moim zdaniem są ze sobą powiązane i dlatego zostaną omówione poniżej jako uzupełniające się. Tryb wnioskowania o swobodzie podejmowania zatrudnienia przez osoby z niepełnosprawnością koreluje z trybem wnioskowania o swobodzie podejmowania aktywności turystycznej przez osoby z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności i nie ma nic wspólnego z ograniczaniem swobody w turystyce ze względu na orzeczenie o niepełnosprawności.

O niepełnosprawności orzekają powiatowe/miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności – jako pierwsza in-

stancja – oraz wojewódzkie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności – jako druga instancja. Podkreślić należy, że postępowanie orzecznicze służy stwierdzeniu niepełnosprawności lub ustaleniu jej stopnia. Powiatowe/miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności wydają orzeczenia o:

- (a) niepełnosprawności,
- (b) stopniu niepełnosprawności,
- (c) wskazaniach do ulg i uprawnień.

Przedmiotowe orzeczenia poza ustaleniem statusu osoby orzeczonej jako osoba niepełnosprawna stanowią również podstawę do przyznania różnego rodzaju ulg i uprawnień na podstawie odrębnych przepisów<sup>2</sup>. Osoby zainteresowane orzeczeniem o niepełnosprawności, tj. informacjami, co oznaczają jego poszczególne zapisy, odsyłam do zapoznania się z materiałami dostępnymi na stronie [www.niepelnospawni.pl](http://www.niepelnospawni.pl)<sup>3</sup>.

Podsumowując powyższe, można ogólnie stwierdzić, iż orzeczenie o niepełnosprawności to oficjalne administracyjne uznanie niepełnosprawności danej osoby potwierdzone stosownym dokumentem (orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności), które zawiera określone treści, np. podstawowe informacje o przyczynie niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany lub lekki) oraz o wskazaniach dotyczących rehabilitacji, leczenia i wyposażenia w sprzęt ortopedyczny, a także wskazania dotyczące szczególnych uprawnień. Co najważniejsze i co należy podkreślić, w orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności nie znajdują się żadne zakazy ani nakazy.

.....

<sup>2</sup> Szerzej w tej kwestii: *Instytucje orzekające – procedury orzekania, tryb i zasady*, [www.niepelnospawni.gov.pl/art,13,instytucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady](http://www.niepelnospawni.gov.pl/art,13,instytucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady).

<sup>3</sup> E. Szymczuk, *Orzeczenie bez tajemnic. Co oznaczają poszczególne zapisy?*, <http://www.niepelnospawni.pl/ledge/x/631959>.

Zwracam także uwagę, że może zaistnieć sytuacja, w której osoba legitymuje się orzeczeniem sądu zmieniającym zakres orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. W tym zakresie zmiana orzeczenia o niepełnosprawności dokonana wyrokiem sądu powszechnego oznacza, iż osoba będzie posługiwać się jednocześnie orzeczeniem wraz wyrokiem zmieniającym to orzeczenie, gdyż na podstawie wyroku nie dochodzi do wydania nowego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, tylko do jego zmiany. W tym zakresie również nie możemy odczytywać wyroku sądu jako zakazu lub nakazu określonego zachowania w zakresie aktywności danej osoby.

Podstawowym wyznacznikiem w tym zakresie są przepisy prawa. Tym samym z uwagi na powyższe (tj. nietraktowanie orzeczenia jako zakazu lub nakazu) już w tym miejscu należy stwierdzić, iż podejmowanie zatrudnienia w turystyce (np. pracy w schronisku górskim) przez osoby z niepełnosprawnością należy do swobód obywatelskich, podobnie jak uprawianie turystyki przez kogoś pomimo posiadania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Jednakże w związku funkcjonowaniem orzecznictwa o niepełnosprawności, brakiem należytej wiedzy oraz zakorzenionymi w społeczeństwie mitami i uprzedzeniami, występują rzeczywiste problemy z rozumieniem zapisów w orzeczeniach o niepełnosprawności, w szczególności tych dotyczących wskazań do odpowiedniego zatrudnienia.

Rodzą się pytania o możliwy zakres aktywności osoby, skoro we wskazaniach dotyczących odpowiedniego zatrudnienia znajdują się zapisy typu: NIE DOTYCZY, ŻADNA/ŻADNA PRACA, NIEZDOLNY DO PRACY, WARUNKI PRACY CHRONIONEJ, ZAKŁAD PRACY CHRONIONEJ (oryginalne zapisy z orzeczeń o niepełnosprawności). Czy oznaczają one, że istnieje zakaz pracy lub nakaz zachowania jej określonych warunków (np. pracy w warunkach chronionych)? Skoro ktoś nie może pracować, to jak ma

uczestniczyć w turystyce (np. górskiej) wymagającej obciążeń fizycznych organizmu?

Kategorycznie należy stwierdzić, iż w prawie polskim w odniesieniu do osób z niepełnosprawnością nie ma zakazu ani nakazu pracy w określonych warunkach. Należy wyjść w rozważaniach od art. 65 ust. 1 Konstytucji RP, który stanowi wprost: „Każdemu zapewnia się wolność wyboru i wykonywania zawodu oraz wyboru miejsca pracy. Wyjątki od tej zasady określić może jedynie ustawa”. Natomiast zgodnie z art. 27 *Praca i zatrudnienie* Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, która przyjęta została przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 roku, a rząd Polski podpisał ją 20 marca 2007 r. i ratyfikowana została 6 września 2012 r.<sup>4</sup>, „Państwa-Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do pracy na zasadzie równości z innymi osobami; obejmuje to prawo do możliwości zarabiania na życie poprzez pracę swobodnie wybraną lub przyjętą na rynku pracy oraz w otwartym, integracyjnym i dostępnym dla osób niepełnosprawnych środowisku pracy. Państwa-Strony będą chronić i popierać realizację prawa do pracy również tych osób, które staną się niepełnosprawne w okresie zatrudnienia, poprzez podjęcie odpowiednich kroków, w tym na drodze ustawodawczej”.

Celami Konwencji są ochrona i zapewnienie pełnego i równego korzystania z praw człowieka i podstawowych wolności przez osoby z niepełnosprawnościami na równi ze wszystkimi innymi obywatelami. Polska zobowiązana jest do wprowadzenia w życie zawartych w Konwencji standardów postępowania w celu zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami realizacji ich praw.

Kodeks pracy<sup>5</sup> w art. 10 § 1 stanowi: „Każdy ma prawo do swobodnie wybranej pracy”. Warto zauważyć jednocześnie, że

.....  
<sup>4</sup> Tekst Konwencji – Dz.U. 2012, poz. 1169.

<sup>5</sup> Ustawa z 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz.U. 2019, poz. 1040).



kodeks pracy nie reguluje w jakiś szczególny sposób podejmowania zatrudnienia przez osoby z niepełnosprawnością, gdyż jego przepisy w całej rozciągłości mają zastosowanie do pracowników będących osobami z niepełnosprawnością.

Szczególne uregulowania dotyczące kwestii podejmowania zatrudnienia przez osoby z niepełnosprawnością zawiera natomiast ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych<sup>6</sup>. Regulacje te nie wprowadzają jednak ograniczeń w podejmowaniu aktywności zawodowej osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Z powołanych powyżej przepisów wynika więc wprost, iż nie ma zakazu pracy dla osób z niepełnosprawnością. Zapisy znajdujące się w orzeczeniach o niepełnosprawności typu: NIE DOTYCZY, ŻADNA/ŻADNA PRACA, NIEZDOLNY DO PRACY, WARUNKI PRACY CHRONIONEJ, ZAKŁAD PRACY CHRONIONEJ są jedynie wskazaniem dotyczącym odpowiedniego zatrudnienia uwzględniającego psychofizyczne możliwości danej osoby (zgodnie z rozporządzeniem Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z 15 lipca 2003 r. w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności<sup>7</sup>, wydanym na podstawie art. 6c ust. 9 ustawy z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych).

Należy jednakże podkreślić, iż o tym, czy na danym konkretnym stanowisku będzie mogła pracować osoba z niepełnosprawnością, zadecyduje lekarz medycyny pracy. O powyższym stanowią bowiem konkretne przepisy prawa dotyczące medycyny pracy<sup>8</sup>.

.....

<sup>6</sup> Z 27 sierpnia 1997 r. (Dz.U. 2019, poz. 1172 z późn. zm.).

<sup>7</sup> Dz.U. 2018, poz. 2027.

<sup>8</sup> Właściwość służby medycyny pracy w zakresie wykonywania badań wstępnych, okresowych i kontrolnych przewidzianych w kodeksie pracy wynika z ustawy z 27 czerwca 1997 r. o służbie medycyny pracy (Dz.U. 2019, poz. 1175).

Takich zapisów o charakterze kontrolnym nie znajdujemy jednak w odniesieniu do uprawiania turystyki przez osoby z niepełnosprawnością, co jest całkowicie zrozumiałe. Nie powinno więc ulegać żadnej wątpliwości, że osoba z niepełnosprawnością to równorzędny uczestnik rynku pracy w obszarze turystyki, jak i równorzędny uczestnik rynku usług turystycznych.

Nie bez przyczyny dokonałem niniejszego zabiegu w postaci pierwszej analizy możliwości podejmowania zatrudnienia w turystyce przez osoby z niepełnosprawnością z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, albowiem w tym duchu należy dokonać także analizy prawnej dotyczącej wpływu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności na czynny udział osoby niepełnosprawnej w rekreacji turystycznej. Podejmowanie zatrudnienia przez osobę z niepełnosprawnością z uwagi na wpływ pracy na zdrowie tej osoby obwarowane jest wieloma przepisami, które mają zapewnić pracownikowi bezpieczeństwo. Skoro więc istnieje mimo powyższego swoboda podejmowania zatrudnienia przez osoby z niepełnosprawnością (nie ma w tym zakresie zakazów wynikających z zapisów orzeczenia o stopniu niepełnosprawności), to tym bardziej nie może być ograniczeń w prawie do rekreacji i wypoczynku motywowanych posiadaniem orzeczenia o niepełnosprawności. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności jest poza tym aktem prawa administracyjnego (decyzją administracyjną) wydanym na podstawie rozporządzenia<sup>9</sup>. Tym samym orzeczenie o stopniu niepełnosprawności jako „ogranicznik” swobody czy to zatrudniania w turystyce, czy też uprawiania turystyki, nie może być sprzeczne z Konstytucją RP, umową międzynarodową (jaką jest Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych), ustawą czy rozporządzeniem.

.....  
<sup>9</sup> Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z 15 lipca 2003 r. w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności (Dz.U. 2018, poz. 2027) wydane na podstawie art. 6c ust. 9 ustawy z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Mając więc na uwadze powyższe rozważania co do kwestii zatrudniania, należy rozważyć wpływ orzeczenia o stopniu niepełnosprawności na kwestię aktywności turystycznej osób z niepełnosprawnością. Przede wszystkim zgodnie z art. 32 Konstytucji RP istnieje zasada równości wobec prawa i zakazu dyskryminacji jednostki, zgodnie z którą wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne. Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny. Ponadto każdemu zapewnia się wolność poruszania się po terytorium Rzeczypospolitej Polskiej oraz wyboru miejsca zamieszkania i pobytu. Każdy może swobodnie opuścić terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (tak stanowi art. 52 Konstytucji RP w zakresie wolności przemieszczania się).

Prawo do swobody w zakresie turystyki wynika także wprost z art. 66 ust. 2 Konstytucji RP (zasada prawa do urlopu), zgodnie z którym pracownik (np. pracująca osoba z niepełnosprawnością) ma prawo do określonych w ustawie dni wolnych od pracy i corocznych płatnych urlopów. Urlop ma na celu przede wszystkim stworzenie warunków dla regeneracji sił pracownika. To właśnie przez uprawianie turystyki realizujemy odpoczynek, zazwyczaj daleko od domu, aby zmienić klimat i otoczenie.

Również Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych (której przepisy należy stosować wprost) w art. 5 i 12 wskazuje zasadę równości i niedyskryminacji ze względu na niepełnosprawność. Bez wątplenia odnosi się to także od kwestii uprawiania turystyki. Możliwość korzystania z turystyki w odniesieniu do osób z niepełnosprawnością nie może opierać się na koncepcji nadopiekuńczości i przesadnej pomocniczości z uwagi na legitymowanie się orzeczeniem o niepełnosprawności. W szczególności art. 18 Konwencji ONZ uznaje prawo osób niepełnosprawnych do swobody przemieszczania się na zasadzie

równości z innymi osobami. Zapisy art. 19 Konwencji konstatują zaś, że Państwa-Strony niniejszej konwencji uznają równe prawo wszystkich osób niepełnosprawnych do życia w społeczeństwie, wraz z prawem dokonywania wyborów, na równi z innymi osobami oraz podejmą skuteczne i odpowiednie środki w celu ułatwienia pełnego korzystania przez osoby niepełnosprawne z tego prawa oraz ich pełnego włączenia i udziału w społeczeństwie. Ponadto Państwa-Strony Konwencji ONZ podejmą skuteczne środki celem umożliwienia osobom niepełnosprawnym mobilności osobistej i możliwie największej samodzielności w tym zakresie (art. 20 Konwencji ONZ dotyczący mobilności). W szczególności należy zwrócić uwagę na art. 30 Konwencji ONZ dotyczący udziału w życiu kulturalnym, rekreacji, wypoczynku i sporcie, zgodnie z którym w celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym udziału, na zasadzie równości z innymi osobami, w działalności rekreacyjnej, wypoczynkowej i sportowej, Państwa-Strony podejmą odpowiednie środki w celu:

- (a) zachęcania osób niepełnosprawnych do udziału, w możliwie najszerszym zakresie, w powszechnej działalności sportowej na wszystkich poziomach i popierania tego udziału,
- (b) zapewnienia osobom niepełnosprawnym możliwości organizacji i rozwoju działalności sportowej i rekreacyjnej uwzględniającej niepełnosprawność oraz możliwości udziału w takiej działalności i w tym celu zachęcania do zapewniania, na zasadzie równości z innymi osobami, odpowiedniego instruktażu, szkolenia i zasobów,
- (c) zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do miejsc uprawiania sportu, rekreacji i turystyki,
- (d) zapewnienia dzieciom niepełnosprawnym dostępu, na zasadzie równości z innymi dziećmi, do udziału w zabawie, rekreacji i wypoczynku oraz działalności sportowej, włączając taką działalność w ramy systemu szkolnego,



(e) zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do usług świadczonych przez organizatorów działalności w zakresie rekreacji, turystyki, wypoczynku i sportu.

Jest więc niedopuszczalne przyjęcie koncepcji, wedle której zapisy orzeczenia o stopniu niepełnosprawności mają decydować o zakresie uczestnictwa danej osoby w uprawianiu turystyki, stanowić wyznacznik w zakresie korzystania z usług turystycznych, w zakresie swobody przemieszczania się, mobilności, w zakresie włączania się w społeczeństwo poprzez udział w turystyce czy w zakresie udziału w życiu kulturalnym, rekreacji, wypoczynku i sporcie. W szczególności ustawa o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych<sup>10</sup> nie wprowadza jakichkol-

.....  
<sup>10</sup> Z 24 listopada 2017 r. (Dz.U. 2019, poz. 548).



wiek ograniczeń z uwagi na niepełnosprawność. Brak jest więc obowiązku ustawowego przedstawiania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności organizatorowi imprezy – niezależnie od tego, czy dana osoba ma zamiar uczestniczyć w imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych objętych przytoczoną ustawą czy w innym wydarzeniu. Podkreślenia wymaga, iż nie wszystkie działania turystyczne podlegają bowiem rygorowi tej ustawy. W jej art. 3 znajdują się wyłączenia jej stosowania. Tym bardziej więc ewentualne opieranie się na orzeczeniu o niepełnosprawności jako podstawie do oceny, czy dana osoba i w jakim zakresie zdrowotnym może uczestniczyć w danej imprezie, powinno być bezdyskusyjnie kwalifikowane jako dyskryminujące i zakazane.

Zwracam uwagę, że podstawowym aktem prawnym w zakresie wsparcia dla osób z niepełnosprawnością jest ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych<sup>11</sup>. Bez wątpienia turystykę można uznać za element rehabilitacji społecznej. Z treści ustawy wynika wprost, że nie wprowadza ona ograniczeń co do uprawiania turystyki przez osoby z niepełnosprawnością posiadające orzeczenie o niepełnosprawności.

Niniejszym należy z całą stanowczością stwierdzić, iż orzeczenie o stopniu niepełnosprawności nie wprowadza ograniczeń w turystyce osób z niepełnosprawnością w postaci traktowania orzeczenia jako dokumentu kwalifikującego uczestnika ze względu na stan zdrowia co do uczestnictwa w danej imprezie (niezależnie od tego, czy jest to impreza podlegająca przytoczonej wcześniej ustawie o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych czy też wyłączona spod jej stosowania).

To, czego oczekuje każdy potencjalny uczestnik imprezy – niezależnie, czy jest to rodzic małoletniego dziecka czy nastolatka, młode małżeństwo, osoba w średnim wieku, senior, osoba ze znacznie ograniczonymi możliwościami poruszania się, osoba sprawna czy też osoba z niepełnosprawnością posiadająca lub nieposiadająca aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności – to dokładne i wyczerpujące informacje o organizowanej imprezie, czyli m.in. o miejscu pobytu, trasie, czasie trwania imprezy, trudnościach fizycznych, jakich mogą spodziewać się uczestnicy, pogodzie zazwyczaj panującej w danym rejonie, rodzaju, klasie, kategorii lub charakterze środka transportu, informacje dotyczące przejazdów, położenia, rodzaju i kategorii obiektu zakwaterowania, szczegółowego programu zwiedzania, wycieczek lub innych usług, informa-

.....

<sup>11</sup> Z 27 sierpnia 1997 r. (Dz.U. 2019, poz. 1172).



cje o dostępności usług turystycznych dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

Pełne i wyczerpujące informacje o imprezie turystycznej pozwalają jej potencjalnym uczestnikom ocenić możliwości wzięcia w niej udziału niezależnie od tego, czy jesteśmy osobami mającymi orzeczenie o stopniu niepełnosprawności czy też nie. Podanie pełnych informacji o organizowanym przedsięwzięciu rekreacyjno-turystycznym leży ponadto, a może nawet przede wszystkim, w interesie samego organizatora imprezy. Przekazanie uczestnikom turystyki informacji o wydarzeniu to zapewnienie im bezpieczeństwa, bezpieczeństwo zaś to podstawowa potrzeba człowieka w każdym wieku, niezależna od tego, czy jest się osobą sprawną czy osobą z niepełnosprawnością.

Z bezpieczeństwem stykamy się w wielu obszarach naszego życia i w różnym wymiarze. W turystyce także. Chcemy czuć się bezpiecznie finansowo, w relacjach rodzinnych, w chorobie, żyć





w bezpiecznym państwie i otoczeniu, bezpiecznie poruszać się po drogach, a także bezpiecznie spędzać wolny czas (jako uprawiający np. turystykę rodzinną) i bezpiecznie organizować czas wypożyczenia (jako organizator turystyki rodzinnej). Jednak w ramach życiowej aktywności pojawiają się rozmaite sytuacje stanowiące lub mogące stanowić zagrożenie. Powinniśmy je sobie uświadamiać, zabezpieczać się przed nimi, aby ich unikać, a w sytuacji, gdyby się wydarzyły, abyśmy mogli właściwie zareagować.

Dlatego w ramach organizowania turystyki rodzinnej, w której wezmą udział osoby z niepełnosprawnością jako pełnoprawni jej uczestnicy, organizator powinien dla własnego bezpieczeństwa przygotować odpowiednie informacje o planowanym wydarzeniu. Zbieranie i przygotowywanie informacji to jednocześnie analiza planowanego wydarzenia, analiza ewentualnego ryzyka. Już na tym etapie możemy przewidzieć określone trudności lub ewentualne niebezpieczeństwa i przygotować się na zareagowanie na nie w sposób odpowiedni. Nie pozostawiamy tej sfery aktywności losowi. Planowanie i przygotowywanie wydarzenia pozwala w przypadku zajścia nieprzewidzianych zdarzeń, w wyniku których uczestnik naszej wyprawy może ponieść szkodę majątkową czy niemajątkową (np. naruszenie zdrowia), wykazać, iż organizator dołożył należytej staranności przy organizacji wydarzenia turystycznego. Otóż bowiem zgodnie z art. 415 kodeksu cywilnego ten, kto ze swojej winy wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia. Ten artykuł k.c. jest ogólnym przepisem umożliwiającym nałożenie obowiązku naprawienia szkody na podmiot, który wyrządził ją ze swojej winy<sup>12</sup>. Brak winy wykażemy odpowiednim przygotowaniem imprezy turystycznej.

Przygotowując się do każdej wyprawy organizowanej w ramach turystyki rodzinnej (np. sąsiedzkiej), zawsze patrzę na organizację

.....  
<sup>12</sup> *Kodeks cywilny. Komentarz*, red. K. Osajda, Warszawa 2019.

tego typu wydarzenia przez pryzmat zasady zaczerpniętej z kodeksu postępowania karnego i sparafrazowanej na mój turystyczny użytek, tzn. staram się, aby moje przedsięwzięcie turystyczne zorganizowane było z uwzględnieniem zasad prawidłowego rozumowania (logiki) oraz wskazań wiedzy i doświadczenia życiowego. Takie podejście do tematu organizowania turystyki pozwala mi uniknąć wyrządzenia szkody uczestnikowi z mojej winy jako organizatora. Zawsze bowiem, gdy dojdzie do nieszczęśliwego zdarzenia, pojawić mogą się roszczenia wobec organizatora.

Mając więc uczestników wydarzenia turystycznego będących osobami z niepełnosprawnością, gdy mamy zgłoszenie od tej osoby w kwestii potrzeby wsparcia jej przez asystenta w ramach poruszania się np. po szlaku, zobowiązani jesteśmy do zadbania

*Spotykamy się przy ul. ....  
w Gdyni dnia ..... r. (sobota) o godz.  
12.45. Wyruszamy z ul. ....  
o godz. 13.00 przez ul. Skośną, Kopernika,  
mijamy ul. Orłąt Lwowskich i dochodzimy do  
końca ul. Kopernika. Tam wchodzimy w las,  
robiąc może „tychę” (strome zejście w dół i po-  
nowne strome podejście w górę) na pobliskie  
wzgórze i ostatecznie schodzimy do plaży (do  
tej plaży prowadzi droga od parkingu Redto-  
wo-Szpital). Plażą idziemy w kierunku Orto-  
wa i wchodzimy najbliższym wejściem (ozna-  
czonym znakiem GDY-23) na plażę, aby  
eksplorować pagórkowaty las dalej w kierunku  
Ortowa (zrobimy dla rozgrzewki ze dwa śred-*

zgodnie z naszym doświadczeniem życiowym do zapewnienia odpowiednio przygotowanych osób do asystowania tej osobie.

Każdy organizator turystyki rodzinnej, nie tylko dla osób z niepełnosprawnością, w zależności od wielkości organizowanej imprezy/wycieczki i jej skomplikowania musi przygotować własny opis przebiegu tego wydarzenia, aby w sposób jasny, przejrzysty i zrozumiały przekazać wiedzę o wydarzeniu potencjalnym uczestnikom. Każda organizowana impreza turystyczna powinna mieć więc zdefiniowane zasady bezpieczeństwa adekwatnie do jej rozmiarów i uczestniczących w niej osób. Poniżej prezentuję sporządzony przeze mnie przykład miniregulaminu (informacji), w którą wyposażam uczestników organizowanej przez mnie sąsiedzkiej imprezy turystycznej na terenie Gdyni.

*nio strome zejścia w dół i ponowne strome podejścia w górę). Będziemy mijać zamknięty schron wojskowy na klifie. Do krawędzi klifu się nie zbliżamy, bo jest nasiąknięty i niebezpieczny (w tamtym roku obsunęła się część klifu). Zamiast ścieżką wzdłuż klifu, idziemy na dziko/drogami lasem. Schodzimy na plażę w Ortowie. Robimy gorącą grochówkę na plaży. Dla dzieci zabierzcie gorącą herbatę. W planie szybka kawa w historycznym domku Żeromskiego i zapoznanie się z jego historią oraz spacer 180-metrowym moło w Ortowie zwieńczony pamiątkowym zdjęciem na jego końcu. Do Redtowa na ognisko wracamy wzdłuż rzeki Kaczej, aby zaraz potem odbić ostro w prawo*

na wzniesienie ponad Ortowem. Cały czas po drodze uważany na dziki (są w tym roku bardzo aktywne). Szukając drogi powrotnej, idziemy lasem Kępy Redtowskiej, aby wyjść na parking przy rondzie Redtowo-Szpital. Wracamy chodnikiem na ul. .... . Powrócimy o godz. 15.30–16.00. Rozpalimy ognisko. Będziemy piec kietbaski, prosba więc, aby je zabrać.

Uwaga! Udział w spacerze jest dobrowolny. Każdy uczestniczy na swoją odpowiedzialność i pilnuje swoich dzieci. Idziemy lasem. Nie wszędzie są ścieżki. Może być ślisko

W przypadku, gdy w ramach organizowanego przez nas wydarzenia turystycznego będziemy dokumentować fotograficznie jej przebieg oraz jej uczestników, a następnie będziemy wykorzystywać to na naszej stronie www lub na portalach społecznościowych, nie zapomnijmy o pozyskaniu odpowiedniej zgody na wykorzystanie wizerunku fotografowanych osób. Jeżeli będziemy przetwarzać dane osobowe, róbmy to w zgodzie z RODO<sup>13</sup>.

Zgoda na utrwalenie/wykorzystanie wizerunku oraz zgoda na przetwarzanie danych osobowych mogą mieć postać jak na sąsiedniej stronie.

.....

<sup>13</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, zwane ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych (RODO).

*i błotniście lub śnieżnie i mroźnie. Uważajcie na siebie i swoich bliskich (na poślizgi, skręcenia kostek itp. itd.). Osoby „idące w las” zabierają buty „trapersy”. Ubranie w zależności od pogody. Zabierzcie termosy z gorącą herbatą lub/i kawą, jakieś przekąski. Nie zapewniamy ubezpieczenia NNW. Z uwagi na obowiązki szkolne i zawodowe dnia następnego zakończenie całej imprezy przewidywane jest około godz. 19.00.*

*Dziękuję. W razie czego telefon do mnie znacie. Zataczam mapkę spaceru.*

### **Zgoda na utrwalenie oraz wykorzystanie wizerunku Zgodna na przetwarzanie danych osobowych**

Imię i nazwisko: .....

Data urodzenia: .....

Wyrażam zgodę/nie wyrażam zgody\* na przetwarzanie przez ..... wizerunku oraz następujących moich danych osobowych: imię i nazwisko, dane kontaktowe\* do celów ..... oraz udzielam prawa do nieodpłatnego i wielokrotnego wykorzystania mojego wizerunku i ww. danych osobowych (bez konieczności każdorazowego zatwierdzania zgody). Zgoda obejmuje w szczególności wykorzystanie, obróbkę,

*utrwalanie i powielanie wizerunku i ww. danych osobowych w różnej formie (zdjęcia, film itp.), za pośrednictwem dowolnego medium (co umożliwi publikowanie zdjęć, filmów, informacji na stronie www, w serwisach społecznościowych, a także w każdym innym miejscu).*

*Zgoda obowiązuje do czasu jej odwołania. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania dokonanego przed jej wycofaniem.*

.....  
(data i czytelny podpis osoby wyrażającej zgodę)

\* niepotrzebne skreślić

Niezależnie od powyżej zaprezentowanej próby zdefiniowania zasad bezpieczeństwa organizacji turystyki zachęcam do zapoznania się z kwestią ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej jako organizator turystyki, kwestią ubezpieczeń NNW dla uczestników organizowanych wydarzeń. Warto ponadto korzystać z opublikowanych w internecie poradników dotyczących organizacji turystyki, turystyki dla osób z niepełnosprawnością, seniorów czy dzieci. Niezależnie od wszystkiego zalecam, aby pamiętać o podstawowej zasadzie, że to organizator wydarzenia/przewodnik/osoba decydująca w ramach wyjazdu podejmuje wiążące decyzje co do bezpieczeństwa jej uczestników w danej sytuacji. W tym kontekście zasady bezpieczeństwa i ich stosowanie wyprzedzają wszelkie inne ewentualne zarzuty, w tym także zarzuty o dyskryminację.





*Maciej Maśliński*

## **Rola krajoznawstwa i fotografii krajoznawczej w odniesieniu do osób z różnymi dysfunkcjami**

### **Wstęp**

Krajoznawstwo jest to wszechstronne poznawanie kraju, począwszy od najbliższej okolicy, regionu (małej ojczyzny), tj. osiedla, wsi, miasta, gminy, powiatu, województwa, oraz dokumentowanie istniejących na danym terenie interesujących i oryginalnych zabytkowych obiektów historycznych, obiektów przyrodniczych, a także zwyczajów ludowych, folkloru, a nawet regionalnej kuchni. Ostatnim etapem jest popularyzacja w różnej formie (wystawy fotograficzne, plastyczne, filmy, słuchowiska, audycje radiowe, telewizyjne, wywiady, publikacje, foldery, książki, przewodniki, kalendarze, strony internetowe itp.). W tym celu przeprowadza się inwentaryzację krajoznawczą z wykorzystaniem najnowszych technik i technologii komputerowych<sup>1</sup>.

W porównaniu do innych krajów europejskich idea krajoznawstwa w Polsce kształtowała się w odmiennych warunkach. Trwający 123 lata okres zaborów i związany z nimi wpływ na nasze społeczeństwo trzech różnych kultur: Niemiec, Rosji i Austrii,

.....

<sup>1</sup> M.Z. Maśliński, *Krajoznawstwo – inny sposób na życie osób niepełnosprawnych*, w: *Aktywność osób niepełnosprawnych*, red. J. Migasiewicz, E. Bolach, Wrocław 2007, s. 241–247.

modelował także polskie krajoznawstwo, tak kształtując zainteresowania jego prekursorów, aby mimo obcej dominacji dokumentować wszystko, co związane było z Polską. Utworzone w zaborze austriackim i rosyjskim organizacje – Polskie Towarzystwo Tatrzańskie (1874) i Polskie Towarzystwo Krajoznawcze (1906) – organizowały wycieczki krajoznawcze, krzewiły wiedzę o przyrodzie i jej ochronie, szkolono w ich strukturach przewodników turystycznych, publikowano wydawnictwa, rozciągano opiekę nad pamiątkami i miejscami historycznymi.

Po II wojnie światowej obydwie te towarzystwa miały zdiełsiętkowaną kadrę i niską liczbę członków. W 1950 r. połączyły się i przyjęły nazwę Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze. W latach 70. XX w. PTTK do swojego programu włączyło współpracę z osobami niepełnosprawnymi. W 1974 r. wspólnie z Polskim Związkiem Głuchych zaczęto uruchamiać kursy organizatorów turystyki osób niepełnosprawnych, a następnie rozszerzać tę działalność na inne grupy inwalidów.

W 1977 r. PTTK rozpoczęło organizowanie imprez turystycznych przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych, m.in. rajdów narciarskich, marszów na orientację, rajdów rowerowych. Pierwsze imprezy organizowane były na szczeblu centralnym; wkrótce zadania te przejmowały lokalne oddziały Towarzystwa, dzięki czemu stały się one łatwo dostępne dla osób niepełnosprawnych<sup>2</sup>. Od tamtego czasu systematycznie zwiększa się oferta programowa PTTK o nowe, w tym także ekstremalne, dyscypliny takie jak wspinaczka skałkowa, pletwonurkowanie, turystyka jeździecka na nizinach i w górach, sploty kajakowe dla niewidomych<sup>3</sup>.

W 2002 r. Rada ds. Osób Niepełnosprawnych przy Zarządzie Głównym PTTK nawiązała współpracę z Komisją Krajoznawczą

.....  
<sup>2</sup> F. Midura, J. Żbikowski, *Krajoznawstwo i turystyka osób niepełnosprawnych*, Biała Podlaska 2005.

<sup>3</sup> M.Z. Maśliński, *op.cit.*, s. 241–247.



ZG Towarzystwa. W wyniku tego porozumienia Komisja rozpoczęła prace nad dostosowaniem oferty programowej w dziedzinie krajoznawstwa do potrzeb osób niepełnosprawnych. 1 września 2004 r. Komisja jako pierwsza wprowadziła nowe regulaminy Regionalnej Odznaki Krajoznawczej (ROK) i Odznaki Krajoznawczej Polski (OKP), w których zniesiony został dla osób niepełnosprawnych jakiegokolwiek czas ograniczający zdobywanie któregokolwiek stopnia tych odznak.

W ślad za Komisją Krajoznawczą ZG PTTK oddziałowe komisje rozpoczęły nowelizacje macierzystych regulaminów. Kolejno Komisja Turystyki Pieszej i Komisja Turystyki Górskiej ZG PTTK rozpoczęły prace nad dostosowaniem regulaminów Odznaki Turystyki Pieszej i Górskiej Odznaki Turystycznej i umożliwieniem udziału osób niepełnosprawnych w rajdach i wycieczkach specjalistycznych. Kolejnym etapem było dostosowanie stron internetowych dla osób niedowidzących.

W wielu publikacjach podejmowano próby opisanie aktywności osób niepełnosprawnych w połączeniu turystyki z krajoznawstwem. Niestety tematyka tych prac sprowadza się tylko do uprawiania turystyki kwalifikowanej lub sportowych form aktywności osób niepełnosprawnych, a krajoznawstwo występuje jedynie jako dodatkowe słowo albo jest obecne tylko na marginesie innych imprez<sup>4</sup>.

Znaczenie krajoznawstwa w odniesieniu do różnych grup dysfunkcyjnych sprowadza się do różnego postrzegania ich zainteresowań, np.:

- u osób niesłyszących – fotografia krajoznawcza,
- u osób z dysfunkcjami ruchu oraz u osób starszych – krajoznawstwo tylko jako czynnik poznawczy,
- u osób niewidomych – poznawanie jako proces złożony, odbywające za pomocą słowa, dźwięku, zapachu i dotyku,

.....  
<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 241–247.



- u osób z upośledzeniem umysłowym autorzy publikacji wymieniają turystykę, a o krajoznawstwie praktycznie nie wspomina się<sup>5</sup>.

Krajoznawstwo ściśle łączy się z uprawianiem turystyki i odwrotnie. Tych dwóch dziedzin nie można rozdzielać. Propagując uprawianie turystyki poprzez udział w różnorodnych wycieczkach, rajdach, automatycznie przechodzimy do poznawania czegoś nowego, a tym samym zmierzamy w stronę krajoznawstwa<sup>6</sup>.

.....  
<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 241–247.

<sup>6</sup> M.Z. Maśliński, *Krajoznawcze przygotowanie do życia, promocja krajoznawstwa w turystyce osób niepełnosprawnych*, w: *Spoleczne i organizacyjne aspekty aktywności turystyczno-rekreacyjnej osób niepełnosprawnych: wybrane materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Metodycznej „Krajoznawstwo i turystyka osób niepełnosprawnych – bez granic i barier”, Biała Podlaska 23–25 września 2005 r.*, red. D. Ślęzak, Warszawa 2005, s. 33–35.

Działalność krajoznawcza według R. Respondowskiego przebiega od poznania materiałów, czyli źródeł i penetracji w terenie, kolejno przechodząc do poznawania czegoś nowego (dokonujemy inwentaryzacji przy jednoczesnym dokumentowaniu), następnie dokumentujemy zebrany materiał, który w końcowym etapie popularyzujemy poprzez publikacje, wystawy, prelekcje itp.<sup>7</sup>

Osoby niepełnosprawne przygotowujemy stopniowo do krajoznawczego poznawania świata poprzez ich udział w rajdach, wycieczkach, biwakach czy obozach wędrownych, które muszą być dostosowane do poszczególnych dysfunkcji. Zaznaczyć tu należy, że na organizowane wycieczki czy rajdy nie powinno się tworzyć grup osób o bardzo zróżnicowanych dysfunkcjach. Takie łączenie (np. osób niewidomych z niesłyszącymi) nie ma nic wspólnego z jakąkolwiek integracją.

Każdy rodzaj niepełnosprawności wymaga swoistych specjalistycznych metod i form oprowadzania i poznawania miejsc czy obiektów, dlatego wskazane jest tworzenie grup wycieczkowych złożonych z osób o podobnych rodzajach dysfunkcji i nie jest to błędem. Wyjątek stanowią wspólne ogniska, spotkania na mecie rajdu itp.

## Zbieractwo i kolekcjonerstwo

Wycieczki, rajdy i złady są niejednokrotnie pretekstem do zbierania różnych pamiątek i rzeczy, rozwijania zainteresowań kolekcjonerskich. Ktoś, która gromadzi różne przedmioty bez usystematyzowania zbioru, nazywany jest zbieraczem. Kolekcjonerem nazywamy kogoś, kto w sposób uporządkowany dobiera poszczególne przedmioty, np. zbiera monety polskie z okresu międzywojennego, kataloguje je, poznaje ich historię, szuka różnych informacji na ich temat, a następnie popularyzuje swoją kolekcję,

<sup>7</sup> Tenże, *Krajoznawstwo – inny sposób...*, op.cit., s. 241–247.

udostępniając ją na wystawach, publikując foldery, książki itp. Zbieractwo i kolekcjonerstwo to te formy krajoznawstwa, które umożliwiają i ułatwiają poznawanie świata.

PTTK w swojej ofercie programowej zaleca zdobywanie regionalnych i ogólnopolskich odznak krajoznawczych. Obecnie regulaminy tych odznak są tak zredagowane, że umożliwiają zdobywanie ich przez wszystkich, od dzieci począwszy, na osobach starszych, również niepełnosprawnych, skończywszy. Nie ma praktycznie regionu w Polsce, którego nie obejmowałby swym zasięgiem jakiś regulamin odznaki krajoznawczej. Zdobywanie odznak krajoznawczych daje możliwość planowego i usystematyzowanego zwiedzania i poznawania regionu. Wymaga jednak opracowania krótkiego programu, zaplanowania trasy, wyszczególnienia kolejności zwiedzanych obiektów oraz sposobu ich udokumentowania. Spełnienie wymagań regulaminu dokumentuje się w opracowanej w dowolny sposób kronice, która stanowi podstawę do zweryfikowania i przyznania danej odznaki. Swoistym wyróżnieniem jest wręczanie zdobytych odznak podczas szkolnych uroczystości, apelu, imprez oddziału PTTK itp.

Zdobywanie i zbieranie odznak turystycznych i krajoznawczych dla wielu osób stało się pretekstem do poznawania i zwiedzania nowych regionów, jak i całej Polski.

## **Fotografia krajoznawcza**

Obecnie na każdą zorganizowaną imprezę czy wycieczkę wiele osób zabiera aparat fotograficzny. Z roku na rok zwiększa się liczba fotografujących. Poprzez fotografię dokumentowane są imprezy turystyczne, rodzinne, sportowe, zawodowe i inne. Wykonuje się dziesiątki, a nawet setki, zdjęć dziennie. Wiele z tych fotografii nigdy nikomu „na zewnątrz” nie będzie pokazanych, trafiają zwykle do domowych archiwów.

Niejednokrotnie jakość wykonanych zdjęć nie spełnia norm i najprostszych standardów. Dobrym zwyczajem jest po wykonaniu serii fotografii na imprezie i zarejestrowaniu na określonym nośniku pamięci wykonać dodatkową kopię, usunąć fotografie nieostre czy źle skomponowane, wyselekcjonować najlepsze prace, posegregować je w odpowiednie foldery i na bieżąco opisać (po pewnym czasie zapomina się, gdzie i kiedy zdjęcie było wykonane).

W fotografii krajoznawczej, odmiennej od pozostałych form fotografowania, wyróżniamy:

- fotografię obiektów (architektury zabytkowej i współczesnej, obiektów przemysłu i techniki),
- fotografię przyrodniczą, której zadaniem jest dokumentowanie stanu środowiska naturalnego (wybranych gatunków zwierząt, roślin, obserwowanych zjawisk atmosferycznych, przyrody nieożywionej, np. skał, gładów, jaskiń, grot); w ramach fotografii przyrodniczej mieści się makrofotografia kwiatów, owadów itp. niewielkich obiektów,
- fotografię społeczno-kulturową (folklor, zwyczaje regionalne, obrzędy ludowe, oryginalne miejscowe imprezy, miejscowe kulinarne specjały, np. wypiekane z ciasta koguty w Kazimierzu Dolnym),
- fotografię inwentaryzacyjną (jest ona wykonywana bez upiększania artystycznego; ma oddawać rzeczywisty stan i obraz fotografowanego obiektu).

Samo fotografowanie i dokumentowanie obiektów nie upoważnia do stwierdzenia, że dana osoba zajmuje się fotografią krajoznawczą. Właściwa rola fotografii krajoznawczej rozpoczyna się w momencie upublicznienia zdjęć<sup>8</sup>.

.....

<sup>8</sup> Tenże, *Rola fotografii krajoznawczej w życiu osób niepełnosprawnych*, w: *Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych*, red. A. Stasiak, Warszawa 2008, s. 227–231.



Popularyzacja fotografii krajoznawczej wśród osób niepełnosprawnych napotyka na trudne do przezwyciężenia bariery. Do barier tych zaliczamy:

- wynikające z niepełnosprawności fotografa trudność lub niemożność dotarcia do danego obiektu,
- wysokie koszty zakupu odpowiedniego sprzętu fotograficznego,
- niedostosowanie sprzętu fotograficznego do niektórych dysfunkcji manualno-ruchowych,
- brak wykwalifikowanych kadr instruktorskich, czyli ekspertów z dziedziny fotografii posiadających doświadczenie i wiedzę odpowiednie do pracy z osobami niepełnosprawnymi.

Ważną dla osób niepełnosprawnych rolę w przypadku uprawiania fotografii krajoznawczej odgrywają organizowane tematyczne plenery, konkursy oraz wystawy poplenerowe lub konkursowe. Nie jest błędem narzucenie ściśle określonego tematu, co wymusza odszukanie określonych obiektów i ukierunkowuje osobę fotografującą. Konkursy wpływają na doskonalenie rzemiosła, sprzyjają nowym doświadczeniom, podpatrywaniu innych prac, poznawaniu nowych technik, operowaniu światłem itd.

Nie ma żadnych przeciwwskazań co do fotografowania przez osoby niepełnosprawne intelektualnie. Należy u nich rozbudzać zainteresowania, dostarczać osobistej satysfakcji, zadowolenia i przyjemności z fotografowania. Istotną wychowawczą rolę spełnia system odpowiedniego nagradzania najlepszych prac. Za każdym razem należy wyjaśnić uczestnikom, dlaczego dana praca zasługuje na pochwałę. Taka postawa jury mobilizuje uczestników do zdobywania nowych umiejętności i doświadczeń, a szczególnie ukierunkowuje uwagę na kluczowe zasady fotografowania. Zdecydowanie nie jest wskazana żadna krytyka; należy zachęcać do fotografowania, podpowiadając i proponując w razie potrzeby np. nieco inne ujęcie tematu<sup>9</sup>.

Koniecznym przy każdym podsumowaniu konkursu fotograficznego powinien być zorganizowany wernisaż czy inna forma ekspozycji prac konkursowych.

Gromadzenie fotografii krajoznawczych jest jedną z form kolekcjonerstwa, a tym samym krajoznawstwa.

## **Krajoznawstwo a andragogika i geragogika**

Andragogika zajmuje się problemami kształcenia i samokształcenia, wychowania i samowychowania osób niepełnosprawnych:

.....

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 227–231.

młodzieży pracującej oraz dorosłych. Wśród dorosłych możemy wyodrębnić grupę osób w starszym wieku, które w wyniku procesu starzenia się zaliczane są do osób o niepełnej sprawności (emeryci). Osoby te znajdują się w kręgu zainteresowania geragogiki<sup>10</sup>.

Jednym z celów PTTK jest zapewnienie wszystkim jego członkom zaspokojenia potrzeb poznawczych z wykorzystaniem do tego krajoznawstwa. Dodatkowym celem jest zapewnienie stałej więzi i kontaktów społecznych pomiędzy członkami Towarzystwa. Stale rozwijana oferta krajoznawcza pozwala w aktywny sposób zagospodarować czas wolny, którego ilość zwiększa się wraz z osiągnięciem wieku emerytalnego. W różnych krajach liczba skończonych lat życia określająca osoby w starszym wieku jest różna. W Polsce (2019 r.) to 65 lat dla mężczyzn, a 60 lat dla kobiet – w tym wieku ludzie najczęściej kończą pracę zawodową, przechodząc w stan emerytalny.

PTTK proponuje osobom dorosłym i w starszym wieku aktywną formę wypoczynku, jaką jest krajoznawstwo, które nie wymaga tak dużej sprawności fizycznej jak turystyka kwalifikowana. Turystyka krajoznawcza stanowi jeden ze środków integracji ze społeczeństwem. Pozwala wykazać, że osoby w starszym wieku potrafią dobrze radzić sobie w życiu, tak aby jak najdłużej nie czuć się uciążliwymi wobec innych. Oddziały PTTK pełnią ważną rolę w organizowaniu imprez z udziałem osób w starszym wieku, np. rajdów turystyczno-krajoznawczych z ogólnodostępną możliwością wzięcia udziału również pod względem finansowym, nawet dla osób utrzymujących się z niskich emerytur.

Wycieczki krajoznawcze muszą być przygotowane z uwzględnieniem dysfunkcji związanych z niepełnosprawnością uczestników.

.....

<sup>10</sup> M.Z. Maśliński, *Rola krajoznawstwa w andragogice i geragogice*, w: *Wspólny krok naprzód. Dziś i jutro w turystyce społecznej*, red. J. Kowalczyk-Anioł, E. Szafrąńska, Łódź 2012, s. 145–150.





Przygotowanie to polega na opracowaniu programu dydaktycznego, który umożliwi zdobycie odpowiedniej wiedzy i umiejętności potrzebnych do pokonywania nierówności w terenie z wykorzystaniem sprzętu turystycznego, oraz zwróceniu uwagi na bezpieczeństwo i higienę uczestników wędrowek. Dodatkowo uwzględnia się np. korzystanie z autokaru dostosowanego do przewożenia osób niepełnosprawnych. Wybrane trasy piesze i obiekty powinny być dostosowane do bezproblemowego przejścia czy przejechania wózkiem. Zapewnić należy czas na odpoczynek, konsumpcję, możliwość skorzystania z toalet, wyraźny przekaz informacji i wiadomości przez kierownika wycieczki i przewodnika. Ważne są racjonalne ustalenie czasu przejazdu i długość całej wycieczki.





Noclegi należy dobrać w określonym standardzie (pokoje z tapczanami – bez piętrowych łóżek, na parterze lub w budynkach z windą czy ruchomymi schodami, łatwo dostępny węzeł sanitarny, czytelne i powiększone napisy). Wymienione warunki są dla wielu oczywiste, jednak doświadczenie pokazuje, że niekiedy organizatorzy imprez zapominają o wymaganiach niezbędnych w odniesieniu do osób w starszym wieku<sup>11</sup>.

Krajoznawstwo wraz z turystyką stały się środkami w procesie rewalidacji i integracji ze społeczeństwem pełnosprawnym. Pominięcie krajoznawstwa w czasie odbywanych wycieczek w procesie rewalidacji osób niepełnosprawnych, a skupienie się tylko na prze-

.....  
<sup>11</sup> *Ibidem*, s. 145–150.

byciu określonej trasy czy dotarciu do danego obiektu bez możliwości jego poznania, staje się tylko połowicznym zagospodarowaniem czasu wolnego tych osób<sup>12</sup>. Trasy oraz liczba zwiedzanych obiektów powinny być dostosowane do możliwości psychomotorycznych i fizycznych podopiecznych. Wycieczki krajoznawcze różnią się od pozostałych form turystycznych tym, że ciągle na nich musi się coś dziać. Nie dopuszcza się monotonii przejeżdżania, powtarzania tras. Miejsca postoju i odpoczynku tak się wybiera, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo, możliwość przygotowania i spożycia posiłku oraz skorzystania z toalety.

\*

Krajoznawstwo stało się jednym z narzędzi pracy rewalidacyjnej u osób niepełnosprawnych. Wspomaga proces poznawczy otaczającego nas świata. Poprzez udział w wycieczkach krajoznawczych osoby niepełnosprawne zdobywają umiejętności funkcjonowania w grupie, współpracy, komunikowania się i planowo-celowego poznawania i zapamiętywania historii, opowieści oraz samych obiektów.

Każdy organizator wycieczki krajoznawczej, która dostosowana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych, musi zdawać sobie sprawę, że przygotowanie takiej wycieczki wymaga poświęcenia więcej czasu i przemyśleń niż w przypadku wycieczek przeznaczonych dla osób w pełni sprawnych.

.....  
<sup>12</sup> M.Z. Maśliński, *Krajoznawstwo – inny sposób...*, *op.cit.*, s. 241–247.



*Benedykt Wojcieszak*

## **Propozycja zwiększenia kompetencji organizatorów/animatorów turystyki w zakresie niepełnosprawności**

Zdecydowanie zaniedbaną dziedziną w zakresie obsługi niepełnosprawnych turystów jest stan wyszkolenia personelu, przy czym należy podkreślić, że chodzi tu nie tylko o stosunkowo najlepiej przygotowanych hotelarzy (na których do tej pory zwracano największą uwagę), ale też o pracowników biur podróży bezpośrednio obsługujących klientów, przewoźników, restauratorów, przewodników i pilotów, animatorów turystyki i rekreacji specjalnie przygotowanych do prowadzenia zajęć z osobami niepełnosprawnymi. Jeśli chodzi o środowisko osób niepełnosprawnych, oczekuje ono, że organizatorzy turystyki i bezpośredni usługodawcy będą zatrudniali osoby dysponujące wiedzą i umiejętnościami w zakresie równego traktowania osób z niepełnosprawnością, zaspokajania potrzeb tych osób i udzielania im pomocy. Odpowiedniemu przygotowaniu personelu powinny służyć okresowo powtarzane szkolenia zapewniające takie kompetencje. Szkolenia te powinny być uwzględniane w programach przygotowania zawodowego pracowników jednostek turystycznych i powinny być elementem strategii firmy w zakresie dbałości o klienta<sup>1</sup>.

Tak w 2010 roku napisała Teresa Skalska. Ten sam problem dostrzegli twórcy rządowego dokumentu *Kierunki rozwoju turystyki*



<sup>1</sup> T. Skalska, *Nowe wyzwania gospodarki turystycznej. Turystyka osób niepełnosprawnych: porady dla usługodawców*, Warszawa 2010.

do roku 2015<sup>2</sup>, proponując dla jego rozwiązania trzy istotne dla turystów z niepełnosprawnością i PTTK zadania:

- **Działanie II.2.1.** Opracowywanie, wdrażanie i upowszechnianie programów edukacji turystycznej (w szczególności dzieci i młodzieży oraz osób niepełnosprawnych) – zwłaszcza kontynuowanie szkolenia kadry pedagogicznej w zakresie organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży oraz osób niepełnosprawnych w ramach organizacji takich jak PTTK, PTSM, KZLZS, PFCC, organizacje harcerskie oraz tworzenie warunków do rozwoju kadr społecznych (animatorów turystyki, organizatorów, przodowników itp.)<sup>3</sup>.

- **Działanie II.2.4.** Wspieranie kadr organizacji pozarządowych (społecznych kadr turystyki) działających w sektorze turystyki z ukierunkowaniem zwłaszcza na:

- organizację wypoczynku dzieci i młodzieży oraz osób niepełnosprawnych,
- upowszechnianie wiedzy krajoznawczej szczególnie wśród dzieci i młodzieży,
- rozwój szkolnych i pozaszkolnych form zainteresowania (np. turystyką kwalifikowaną, krajoznawstwem, wędrówkami pieszymi).

- **Działanie II.2.5.** Wspomaganie funkcjonowania społecznych kadr ruchu turystycznego z ukierunkowaniem zwłaszcza na:

- przygotowywanie i wdrażanie programów szkoleniowych skierowanych do członków organizacji pozarządowych, których statutowym zadaniem jest rozwijanie i animowanie turystyki, nakierowanych na pobudzanie aspiracji potrzeb poznania otoczenia, regionu, kraju, w szczególności przez dzieci i młodzież<sup>4</sup>.

.....  
<sup>2</sup> Dokument rządowy przyjęty przez Radę Ministrów 26 września 2006 r., [http://bip.msit.gov.pl/portal/bip/145/248/Kierunki\\_rozwoju\\_turystyki\\_do\\_2015\\_roku.html](http://bip.msit.gov.pl/portal/bip/145/248/Kierunki_rozwoju_turystyki_do_2015_roku.html).

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 79.

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 80.

Jak wynika z odpowiedzi ministra sportu i turystyki na dezyderat nr 59 sejmowej Komisji do Spraw Petycji, w całym okresie objętym *Kierunkami...* zrealizowano tylko trzy zadania szkoleniowe w obszarze turystyki społecznej (dofinansowane ze środków publicznych na łączną kwotę 85,2 tys. zł):

- zadanie *W świetle „Poza Ciszą i Ciemnością”*, polegające na przeszkoleniu 119 przewodników miejskich i muzealnych pod kątem obsługi turystów niepełnosprawnych sensorycznie. W trakcie szkolenia wysoko wykwalifikowani specjaliści zapoznali uczestników z dysfunkcjami sensorycznymi, podstawami języka migowego, podstawami orientacji w przestrzeni przez osoby niewidzące, a także audiodeskrypcji dla niesłyszących. Zadanie zostało zrealizowane w 2012 r. przez Fundację Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” – dofinansowanie MSiT w wysokości 18,6 tys. zł,
- zadanie *Senior asystent w turystyce osób niewidomych* polegające na wyszkoleniu 24 seniorów jako asystentów 24 osób niewidzących i słabowidzących w uprawianiu turystyki oraz konkretnym wsparciu tych osób ze strony wyszkolonych asystentów w trakcie zajęć praktycznych. Szkolenie służyło przełamywaniu barier psychofizycznych w uprawianiu turystyki przez osoby niewidzące i słabowidzące, które wzięły udział w szkoleniu. Zadanie zostało zrealizowane przez Krakowski Klub Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Lajkonik” w 2012 r. – dofinansowanie w wysokości 29,4 tys. zł. Dodatkowym efektem realizacji zadania było spopularyzowanie aktywności turystycznej wśród niewidomych i słabowidzących,
- zadanie zlecone w 2012 roku *Seniorzy są wśród nas – doskonalenie kadry turystycznej z zakresu obsługi seniorów* zrealizowane przez Małopolską Organizację Turystyczną i dofinansowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki kwo-



tą ponad 37,2 tys. zł. Projekt obejmował dwa szkolenia dla przedstawicieli branży turystycznej, w tym pracowników obsługi hotelarskiej (przeszkolono 118 osób), w trakcie których szczególnie nacisk położono na profesjonalną obsługę seniorów pod kątem specjalnych potrzeb i oczekiwań tego segmentu rynku turystycznego<sup>5</sup>.

W tym samym czasie w Instytucie Edukacji Pedagogicznej w Gdańsku przygotowano koncepcję kształcenia asystentów turystycznych osób niepełnosprawnych. Jako punkt wyjścia przyjęto cele i kompetencje do osiągnięcia przez jego uczestników, przedstawione poniżej.

Cele kursu to:

- kształtowanie podstawowych umiejętności umożliwiających odpowiedzialne i bezpieczne wspomaganie osób z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności w uprawianiu turystyki aktywnej oraz organizowanie dostosowanej aktywności ruchowej tych osób,
- zapoznanie z wybranymi zagadnieniami krajoznawstwa umożliwiającymi intelektualne wzbogacenie aktywności turystycznej osób z różnymi niepełnosprawnościami, z uwzględnieniem barier ograniczających dostępność atrakcji turystycznych i sposobów ich niwelowania,
- zainteresowanie uczestników wspólnym z osobami niepełnosprawnymi poznawaniem ojczyztego dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego (antropogenicznego) oraz jego uprzystępnianiem,
- podniesienie poziomu kultury turystycznej i świadomości zdrowotnej oraz zainteresowanie ideą zrównoważonego rozwoju i równej dostępności do różnorodnych dóbr

.....

<sup>5</sup> [orka.sejm.gov.pl/opinie8.nsf/nazwa/PET\\_20180104\\_d59/\\$file/PET\\_20180104\\_d59.pdf](http://orka.sejm.gov.pl/opinie8.nsf/nazwa/PET_20180104_d59/$file/PET_20180104_d59.pdf).



- (w tym atrakcji turystycznych) mimo zróżnicowanej sprawności (przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu),
- wdrożenie do systematycznej rekreacji ruchowej w środowisku naturalnym i kulturowym,
  - przygotowanie do roli lidera/animatora uprawiania turystyki i krajoznawstwa w środowisku osób niepełnosprawnych jako aktywnej formy spędzania czasu wolnego i rekreacji, osadzonej w kontekście praw podstawowych gwarantowanych przez prawo krajowe i międzynarodowe,
  - praktyczne zapoznanie z realnymi problemami (np. biomedycznymi, interpersonalnymi, technicznymi) występującymi podczas uprawiania turystyki wraz z osobami niepełnosprawnymi oraz możliwościami ich rozwiązywania przez asystentów (indywidualnie i w zespole),
  - zainteresowanie dalszą aktywnością zrzeszeniową (*non profit*) np. jako członek społecznej kadry programowej PTTK (wolontariat) i wykreowanie nowych liderów turystyki społecznej.

Po ukończeniu kursu asystent turystyczny osób niepełnosprawnych powinien w szczególności:

- a) postrzegać uprawianie turystyki i rekreacji przez osoby niepełnosprawne w kontekście ich praw podstawowych gwarantowanych przez prawo krajowe i międzynarodowe,
- b) znać biomedyczne i psychospołeczne (w tym fizjologiczne i anatomiczne) uwarunkowania aktywności ruchowej (rekreacyjnej/turystycznej) osób z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności, a także umieć skutecznie motywować do podejmowania tej aktywności,
- c) znać ogólną strukturę organizacyjną turystyki i krajoznawstwa w Polsce, z uwzględnieniem zadań władzy publicznej, działalności PTTK (jako NGO) oraz innych organizatorów turystyki na rzecz osób niepełnosprawnych,

- d) znać walory turystyczne i krajoznawcze regionu i kraju (kanton krajoznawczy), ich topografię i towarzyszącą im infrastrukturę, wraz z uwarunkowaniami ich dostępności dla osób niepełnosprawnych, umieć korzystać w tym celu z planu i mapy, kompasu (busoli) i GPS,
- e) umieć bezpiecznie i skutecznie udzielić osobistego wsparcia osobie niepełnosprawnej, w tym znać zasady zachowania się na szlakach turystycznych, na drogach publicznych, w środkach transportu, w górach, na wodzie, przy złej pogodzie,
- f) umieć organizować wycieczki (*non profit*) zgodnie z zainteresowaniami i możliwościami osób niepełnosprawnych – krótkie i wielodniowe, a także biwaki i obozy wędrowne,
- g) posiadać umiejętność udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach oraz korzystania z powszechnego systemu ratownictwa, w tym w górach i na wodzie,
- h) znać zasady znakowania szlaków turystycznych, wytyczania ścieżek edukacyjnych i spacerowych, a także uwarunkowania korzystania z nich przez osoby niepełnosprawne,
- i) znać zasady zdobywania wybranych odznak krajoznawczych i turystycznych PTTK, w tym przez dzieci, młodzież, seniorów i osoby z niepełnosprawnością.

Pierwotna wersja programu obejmowała pięć bloków tematycznych, na które przeznaczono łącznie 40 godzin. Wdrożono ją do realizacji w 2013 roku jako element kształcenia techników obsługi turystycznej zwiększający ich konkurencyjność na rynku pracy. Do 2016 roku w jednym z trójmiejskich zespołów szkół zawodowych w trzech edycjach przeszkolono łącznie 50 uczestników. Na podstawie tych doświadczeń, a także w rezultacie konsultacji z członkami Rady ds. Turystyki Osób Niepełnosprawnych ZG PTTK, zmodyfikowano nieznacznie treści programowe, a także wydłużono czas na ich realizację do 48 godzin. Aktualny program został zaprezentowany w tabeli na sąsiedniej stronie.

Nazwa zajęć edukacyjnych (tematyka)	Wy- miar godzin	Formy realizacji
<p>Medyczne i społeczne aspekty niepełnosprawności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– współczesne rozumienie niepełnosprawności</li> <li>– podstawowe pojęcia i modele</li> <li>– rodzaje i stopnie niepełnosprawności</li> <li>– formy rewalidacji i rehabilitacji</li> <li>– humanistyczne wspomaganie osób z niepełnosprawnością, w tym zasady komunikacji i współdziałania, relacje interpersonalne, <i>savoir-vivre</i>, pomoc oczekiwana a udzielana i konieczna</li> </ul>	<p>4 2</p>	<p>wykłady ćwiczenia</p>
<p>Prawa osób z niepełnosprawnością – ich realizacja i ochrona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych</li> <li>– Karta Praw Osób Niepełnosprawnych</li> <li>– ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych</li> <li>– wspieranie osób niepełnosprawnych jako zadanie publiczne oraz działalność pożytku publicznego</li> </ul>	<p>4 2</p>	<p>wykłady ćwiczenia</p>
<p>Bezpieczeństwo życia i zdrowia turystów z niepełnosprawnością:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podstawowe informacje o specyficznych ograniczeniach wynikających ze stanu zdrowia</li> <li>– współdziałanie z osobą niepełnosprawną w monitorowaniu jej stanu zdrowia podczas uprawiania turystyki</li> <li>– <i>abc</i> ratownictwa przedmedycznego (pierwsza pomoc)</li> </ul>	<p>4 8</p>	<p>wykłady ćwiczenia</p>

<p>Wsparcie społeczne turystów z niepełnosprawnością:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– osobiste umiejętności turystyczne asystenta</li> <li>– organizacja i działanie zespołu wspomagającego</li> <li>– techniki i sprzęt umożliwiające dostosowaną aktywność turystyczną osób z niepełnosprawnością</li> </ul>	<p>4 8</p>	<p>wykłady ćwiczenia</p>
<p>Przygotowanie i prowadzenie dostosowanej aktywności turystycznej (z udziałem osób niepełnosprawnych):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– obowiązujące przepisy, aktualne możliwości</li> <li>– służby ratownicze (GOPR, TOPR, WOPR) i współpraca z nimi na rzecz turystów z niepełnosprawnością</li> <li>– rozpoznanie dostępności terenu wycieczki w kontekście rodzaju i stopnia niepełnosprawności jej uczestników</li> <li>– szczególne warunki organizacji wycieczek (pieszych, górskich, narciarskich, rowerowych, kajakowych, autokarowych) z udziałem osób niepełnosprawnych</li> </ul>	<p>4 8</p>	<p>wykłady ćwiczenia</p>
<b>Razem</b>	<p><b>20</b> <b>28</b> <hr/><b>48</b> <b>godzin</b></p>	<p><b>wykłady</b> <b>ćwiczenia</b></p>

Ta ostatnia wersja programu stała się inspiracją do przygotowania w 2018 roku trzech ofert realizacji zadania publicznego określonego w konkursie ogłoszonym przez ministra sportu i turystyki jako *Działania na rzecz zwiększenia dostępności dla turystyki osób niepełnosprawnych*.

Oferty te zyskały uznanie komisji konkursowej, co przełożyło się na dofinansowanie w łącznej kwocie 183,3 tys. zł i realizację w 2019 roku.

Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze w ramach zadania *Turystyka dla wszystkich – kształcenie kadr dla turystyki osób niepełnosprawnych* było organizatorem kursu animatorów turystyki osób niepełnosprawnych dofinansowanego w kwocie 55,6 tys. zł – a jego efekt to przygotowanie 60 takich animatorów.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze zrealizował zadanie *Asystent turystyczny osób niepełnosprawnych* – dofinansowane w kwocie 50,7 tys. zł – i w trzech edycjach kursu przeszkolił i certyfikował 60 takich asystentów.

Natomiast Fundacja Wspierania Inicjatyw Społecznych „Pogranicze bez barier” z Bielska-Białej zrealizowała zadanie *Kurs asystentów turystycznych oraz animatorów kajakarstwa osób niepełnosprawnych* dofinansowane w kwocie 76,9 tys. zł – i także przeszkoliła 60 osób w tym zakresie.

Takie wzmocnienie kadr dla turystyki osób niepełnosprawnych nabiera znaczenia w obliczu zadania wpisanego do rządowego programu *Dostępność Plus* (Działanie 26. Sport, turystyka i rekreacja bez barier) jako: „animacja i promocja kultury fizycznej i turystyki aktywnej osób z niepełnosprawnością” oraz w perspektywie wykorzystania na ten cel – już od 2020 roku – części środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Teraz co roku z niecierpliwością będziemy oczekiwać programów infrastrukturalnych i społecznych ogłaszanych przez ministra sportu i turystyki, by na coraz bardziej dostępne szlaki bezpiecznie prowadzić kolejnych turystów ze specjalnymi potrzebami.



ŁĄCZYMY POKOLENIA  
NA TURYSTYCZNYCH SZLAKACH  
CAŁEJ POLSKI

Organizacja: Stowarzyszenie Turystyczne • 28 września 2018 roku



Część druga

***Praktyczne zagadnienia  
turystyki społecznej***









JESTEM  
POLAKIEM



JESTEM Z TEGO  
DUMNY



Zbysław Kaczmarek

## **Turystyka szkolna dzieci i młodzieży niepełnosprawnych wzrokowo i ze sprzężonymi niepełnosprawnościami**

### **Co rozumiemy pod pojęciem turystyki szkolnej?**

Ramy turystyki szkolnej określa prawo oświatowe. Podstawowym dokumentem regulującym organizację turystyki w szkołach jest rozporządzenie ministra edukacji narodowej w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki<sup>1</sup>:

§ 1. 1. Publiczne przedszkola, szkoły i placówki, zwane dalej „szkołami”, mogą organizować dla uczniów krajoznawstwo i turystykę.

2. W organizowaniu krajoznawstwa i turystyki szkoły mogą współdziałać ze stowarzyszeniami i innymi podmiotami, których przedmiotem działalności jest krajoznawstwo i turystyka.

§ 2. Organizowanie przez szkoły krajoznawstwa i turystyki ma na celu:

- 1) poznawanie kraju, jego środowiska przyrodniczego, tradycji, zabytków kultury i historii;
- 2) poznawanie kultury i języka innych państw;
- 3) poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego;

.....  
<sup>1</sup> Z 25 maja 2018 r., Dz.U. 2018, poz. 1055.

- 4) wspomaganie rodziny i szkoły w procesie wychowania;
- 5) upowszechnianie wśród uczniów zasad ochrony środowiska naturalnego oraz wiedzy o składnikach i funkcjonowaniu rodzimego środowiska przyrodniczego, a także umiejętności korzystania z zasobów przyrody;
- 6) upowszechnianie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej oraz podnoszenie sprawności fizycznej;
- 7) poprawę stanu zdrowia uczniów pochodzących z terenów zagrożonych ekologicznie;
- 8) przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym, w szczególności w ramach profilaktyki uniwersalnej;
- 9) poznawanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach.

§ 3. Krajoznawstwo i turystyka są organizowane w trakcie roku szkolnego, w szczególności w ramach odpowiednio zajęć dydaktyczno-wychowawczych lub opiekuńczych, z wyjątkiem okresu ferii letnich i zimowych oraz wiosennej i zimowej przerwy świątecznej.

§ 4. 1. Krajoznawstwo i turystyka są organizowane w formie:

- 1) wycieczek przedmiotowych – inicjowanych i realizowanych przez nauczycieli w celu uzupełnienia programu wychowania przedszkolnego albo programu nauczania w ramach jednego lub kilku przedmiotów;
- 2) wycieczek krajoznawczo-turystycznych o charakterze interdyscyplinarnym, w których udział nie wymaga od uczniów przygotowania kondycyjnego i umiejętności posługiwania się specjalistycznym sprzętem, organizowanych w celu nabywania wiedzy o otaczającym środowisku i umiejętności zastosowania tej wiedzy w praktyce;
- 3) specjalistycznych wycieczek krajoznawczo-turystycznych, w których udział wymaga od uczniów przygotowania kondycyjnego, sprawnościowego i umiejętności posługiwania się specjalistycznym sprzętem, a program wycieczki przewiduje intensywną aktywność turystyczną, fizyczną lub długodystansowość na szlakach turystycznych.

Na podstawie zapisów cytowanej wyżej ustawy możemy stwierdzić, że o turystyce szkolnej mówimy w sytuacji, gdy wymienione formy turystyki i krajoznawstwa mają miejsce w ciągu roku szkolnego wyłącznie w okresach trwania nauki szkolnej, obejmując także weekendy. Muszą być organizowane przez szkołę lub we współpracy szkoły z innymi instytucjami i organizacjami, które zajmują się turystyką i krajoznawstwem: biurami turystycznymi, PTTK i innymi stowarzyszeniami. Turystyka szkolna realizuje cele wymienione w § 2 rozporządzenia i odbywa się w formie wycieczek. Oczywiście w turystyce występuje wiele innych znanych nam form jak choćby wyprawy górskie, rajdy piesze, rowerowe czy spływy kajakowe. Te wszystkie formy ustawodawca nazwał specjalistycznymi wycieczkami krajoznawczo-turystycznymi. Zatem turystyka szkolna to wycieczki, czyli taka forma krajoznawstwa i turystyki, której program przewiduje zmianę miejsca pobytu jej uczestników. Turystyka szkolna obejmuje wszystkie wycieczki przedmiotowe i krajoznawczo-turystyczne, które odbywają się poza miejscowością, w której zlokalizowana jest szkoła. Turystyką szkolną nie są więc różnorodne zajęcia terenowe realizowane w ramach programu nauczania odbywające się na terenie miejscowości poza murami szkoły. Turystyką nie są także wyjazdy na basen czy zawody sportowe, bo nie realizują celów wymienionych w § 2.

## **Dzieci i młodzież niepełnosprawna wzrokowo i ze sprzężonymi niepełnosprawnościami**

Niepełnosprawność uczniów określana jest w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego. Warto przed podjęciem współpracy w organizowaniu krajoznawstwa i turystyki ze szkołami kształcącymi osoby niepełnosprawne przeanalizować możliwości i ograniczenia, jakie wynikają z danych niepełno-





sprawności. Ze względu na ochronę danych osobowych trudno jest zapoznać się z orzeczeniami. Obejmują one oprócz informacji o niepełnosprawności wiele przydatnych praktycznych zaleceń. Takie praktyczne informacje możemy uzyskać od rodziców dzieci lub od osób, które z uczniami pracują. W tym drugim przypadku informacje mogą być jednak bardzo ogólne i dotyczyć całej grupy uczniów niepełnosprawnych, a nie konkretnej osoby.

W rozporządzeniu ministra edukacji narodowej z 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem



społecznym<sup>2</sup> mamy informację o rodzajach niepełnosprawności dzieci objętych kształceniem specjalnym:

§ 1. Rozporządzenie określa warunki organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego:

- 1) niepełnosprawnych: niesłyszących, słabosłyszących, niewidomych, słabowidzących, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, i z niepełnosprawnościami sprzężonymi, zwanych dalej „uczniami niepełnosprawnymi”;

.....  
<sup>2</sup> Dz.U. 2017, poz. 1578.

- 2) niedostosowanych społecznie, zwanych dalej „uczniami niedostosowanymi społecznie”;
- 3) zagrożonych niedostosowaniem społecznym, zwanych dalej „uczniami zagrożonymi niedostosowaniem społecznym” – wymagających stosowania specjalnej organizacji nauki i metod pracy.

W przypadku dzieci i młodzieży niepełnosprawnej wzrokowo możemy mieć sytuację, w której oprócz niepełnosprawności wzrokowej (niewidzenia lub słabowidzenia) będą miały inny rodzaj niepełnosprawności. Może to być niepełnosprawność intelektualna różnego stopnia lub niepełnosprawność ruchowa, w tym z afazją, czyli zaburzeniami mowy, np. zdolności mówienia (afazja ruchowa) czy rozumienia (afazja czuciowa), mogą wystąpić zaburzenia słuchu oraz problemy z niedostosowaniem społecznym. W sytuacjach, gdy występują co najmniej dwa rodzaje niepełnosprawności, mówimy o niepełnosprawności sprzężonej; czasami używa się jeszcze pojęcia „niepełnosprawność złożona”.

## Klasyfikacja dzieci z uszkodzonym wzrokiem

Tadeusz Majewski<sup>3</sup> przedstawia z medycznego punktu widzenia podział dzieci z uszkodzonym wzrokiem na:

- dzieci całkowicie niewidome – czyli niereagujące na żadne bodźce świetlne lub tylko potrafiące rozróżnić, czy jest jasno czy ciemno,
- dzieci z resztkami wzroku, czyli takie, których wzrok nie przedstawia większej wartości praktycznej. Dzieci takie mogą np. rozpoznać kształt dużego przedmiotu znajdującego się bardzo blisko,
- dzieci słabowidzące – stanowiące grupę pośrednią między niewidomymi a normalnie widzącymi. Nie stanowią one

.....

<sup>3</sup> T. Majewski, *Dzieci z uszkodzonym wzrokiem i ich edukacja*, w: *Poradnik dydaktyczny dla nauczycieli*, Warszawa 2001, s. 20–27.





jednolitej grupy i dzielą się w zależności od rodzaju uszkodzenia wzroku. Może być to np. obniżona ostrość widzenia, uszkodzenie centralnego pola widzenia, uszkodzenie obwodowego pola widzenia, ubytki w polu widzenia czy widzenie połowiczne<sup>4</sup>.

Ze względu na moment utraty wzroku Majewski klasyfikuje dzieci następująco<sup>5</sup>:

- dzieci z uszkodzonym wzrokiem od urodzenia lub od wczesnego dzieciństwa (straciły wzrok przed ukończeniem piątego roku życia);
- dzieci całkowicie lub częściowo ociemniałe, czyli te, które utraciły wzrok całkowicie lub częściowo w późniejszym okresie (po piątym roku życia).

.....  
<sup>4</sup> Warto zajrzeć na stronę <https://www.slideshare.net/kamula77/galeria-wo-lontariatu>.

<sup>5</sup> T. Majewski, *op.cit.*

Oczywiście klasyfikacji jest wiele. Z praktycznego punktu widzenia należy zwrócić uwagę na to, że osoby ociemniałe, które utraciły wzrok w późniejszym okresie, mają już wykształcone pewne pojęcia, wiele widziały i pamiętają np. kolory. Osoby niewidome od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa kolory znają tylko z nazwy i kojarzą je następująco: biały – jak zimny śnieg, żółty – jak ciepły piasek na plaży. Niebieski kolor jest dla nich jak ciepłe morze, choć jest kolorem zimnym.

## **Poznanie rzeczywistości przez dzieci niewidome i słabowidzące**

Dziecko widzące mimowolnie poznaje różnorodność otaczającej je wielkiej przestrzeni znajdującej się w zasięgu wzroku. Przestrzeń ta często ulega zmianie, wzbogacając zasób informacji. Dziecko słabowidzące ma już problemy z mimowolnym poznawaniem, a jego przestrzeń ograniczona jest wadą wzroku. Dziecko niewidome porusza się cały czas w tej samej małej przestrzeni, która kończy się na zasięgu jego rąk dotykających przeważnie pustkę.

Wszyscy poznajemy otaczający nas świat dzięki informacjom odbieranym przez narządy zmysłów. Informacje te mogą mieć postać różnorodnych bodźców np. smakowych, węchowych, dotykowo-kinestetycznych, słuchowych czy wzrokowych. Pełne poznanie następuje wtedy, gdy bodźce są odbierane, właściwie przetwarzane i magazynowane. Dowodem na prawidłowy przebieg tego procesu jest sensowny przekaz odebranej informacji, który jednocześnie odgrywa rolę wzmacniającą oraz wzbogacającą zasób słów i działań. Około 80% informacji opiera się na bodźcach wzrokowych. U osób niewidomych i słabowidzących występuje problem zmniejszenia liczby napływających danych sensorycznych (czyli doznawanych za pomocą zmysłów) ze względu na brak lub ograniczenie zmysłu wzroku.

Może tutaj jednak nastąpić proces kompensacji zmysłów<sup>6</sup>. Proces ten ułatwia niewidomym poznanie, zastępując elementy optyczne przez inne, które są z nimi w korelacji. W mózgu są obszary odpowiedzialne za analizę. Zmysły słuchu, węchu, dotyku, smaku współdziałają ze sobą, tworząc pewien obszar manipulacyjny dający niejako dodatkowe bodźce. Brak lub ograniczenie wzroku wzmacnia zatem działanie innych zmysłów. Dotyk jest więc dla tych osób również wzrokiem i nie jest taki sam jak dotyk osoby widzącej. Może właśnie dlatego istnieje często przekonanie, że osoby z uszkodzonym wzrokiem mają lepszy słuch czy bardziej wrażliwy dotyk. Należy pamiętać, że w procesie rewalidacji, czyli usprawniania, ze względu na ograniczenia wzrokowe duży nacisk kładzie się na ćwiczenia technik dotykowych. Prowadzi to zatem do lepszego działania zmysłów pozawzrokowych. U osób słabowidzących duży nacisk kładzie się również na ćwiczenia umożliwiające wykorzystanie w maksymalnym stopniu resztek posiadanego wzroku, ponieważ zmysł wzroku pełni u nich nadal rolę dominującą w działaniu, orientowaniu się i poznawaniu, mimo iż rola tego zmysłu jest znacznie ograniczona i mniej efektywna. Dużą rolę odgrywa też pamięć kinestetyczna (doświadczenie, działanie), bardzo przydatna w wykonywaniu czynności dnia codziennego.

Czy zatem osoba niewidoma może być wzrokowcem? Warto rozpoznać style uczenia się, nie tylko dzieci niepełnosprawnych wzrokowo. Po ruchu rąk dziecka niewidomego poznającego nowy przedmiot łatwo rozpoznać, jaki prezentuje styl. Jeśli niechętnie dotyka, dotyka jednym palcem i zaraz go cofa, to jest typowym słuchowcem, woli, żeby mu o tym przedmiocie raczej opowiedzieć. Gdy „rozkłada” nowy przedmiot na części, to jest typowym kinestetykiem i uczy się przez działanie. Gdy natomiast mozolnie obiema dłońmi „sprawdza” kształt przedmiotu, to jest raczej typowym wzrokowcem.

.....

<sup>6</sup> Z. Sękowska, *Pedagogika specjalna*, Warszawa 1982, s. 59.

W zależności od stopnia uszkodzenia wzroku dziecko posłuży się technikami wzrokowymi w połączeniu z dotykowymi czy słuchowymi, może opierać się także tylko na poznawaniu przez dotyk i słuch, pomijając zupełnie wzrok. Istnieje tu pewna różnorodność. Problem polega na tym, żeby wykształcić u dziecka współdziałanie nie tylko w posługiwaniu się tymi technikami, uwrażliwić na różnorodne bodźce, a przede wszystkim nauczyć właściwego równoczesnego odbioru tych bodźców za pośrednictwem różnorodnych zmysłów, szczególnie pozawzrokowych. Można oczywiście stworzyć sztuczne warunki, które doskonale będą służyć temu celowi, ale czy puszczone z głośników szum drzew i śpiew ptaków w połączeniu z zapachem szyszki czy świerkowej gałązki oraz smak kilku owoców leśnych dają nam pełen obraz lasu?



## Słów kilka o turystyce szkolnej dzieci i młodzieży niepełnosprawnej wzrokowo

Szkoła ma trzy podstawowe zadania: kształcenie, wychowywanie i opiekę. W przypadku dzieci niepełnosprawnych wzrokowo dochodzą kolejne trzy ważne obszary: nauka i doskonalenie pisma brajla, samoobsługa i orientacja w przestrzeni. Turystyka doskonale wpisuje się w te zadania, a jej rola jest nieoceniona.

Organizacja wycieczek szkolnych dla osób niepełnosprawnych wzrokowo nie jest sprawą prostą. W § 5 rozporządzenia MEN w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki<sup>7</sup> czytamy:

.....  
<sup>7</sup> Z 25 maja 2018 r., *op.cit.*



„Organizację i program wycieczki dostosowuje się do wieku, zainteresowań i potrzeb uczniów, ich stanu zdrowia, kondycji, sprawności fizycznej i umiejętności”. To ukierunkowuje nas na wiele aspektów, które musimy przeanalizować.

Gdy przygotowujemy wycieczkę dla osób niepełnosprawnych wrokiem, przytoczony wyżej przepis jest dla nas podstawą do głębszego zastanowienia się nad taką organizacją i programem wyjazdu, aby dzieci biorące w nim udział miały przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa. Dużym wyzwaniem jest już dla nich poruszanie się w nowej przestrzeni, a zbyt wiele dodatkowych doznań może w bardzo dużym stopniu zakłócić poczucie bezpieczeństwa i spowodować, wrócić z wycieczki niezadowolone.

Należy zwrócić uwagę na czas, stopień niepełnosprawności uczestników, ich zainteresowania i możliwości. Konieczne jest przygotowanie trasy i sprawdzenie jej pod kątem dostępności dla prowadzonej przez nas grupy dzieci i młodzieży. W przypadku rajdów rowerowych, pieszych nizinnych i górskich, spływów kajakowych i innych form koniecznie musimy wcześniej sprawdzić trasę pod względem dostępności, niebezpiecznych miejsc np. na przystani kajakowej i innych problemów, które mogą wyniknąć na trasie chociażby ze względu na zmianę pogody. Należy tak dobrać zwiedzane obiekty, aby były one dostępne zarówno dla osób słabowidzących, jak i niewidomych. Jest coraz więcej różnorodnych miejsc, muzeów, zamków, pałaców i innych obiektów, także przyrodniczych, które w swojej ofercie mają przygotowane modele dotykowe np. mieczy, hełmów, kielichów i innych eksponatów prezentowanych w danym muzeum, a rezerваты przyrodnicze mogą udostępnić trofea myśliwskie i spreparowane zwierzęta w nich występujące. Coraz częściej spotykamy dotykowe makiety czy plany obiektów. Są one bardzo przydatne, ponieważ osoby niepełnosprawne wzro-

kowo nie sięgają rękami czy często także wzrokiem wyższych partii budynków, sufitów, ścian. W takim przypadku bardzo przydatne są także barwne słowo i doświadczenie osoby prowadzącej wycieczkę.

Nie wszystkie atrakcje są dostępne dla osób z uszkodzonym wzrokiem. Powoduje to niestety sytuację, że wyjazdy do obiektów, w których nie można niczego dotknąć czy zobaczyć z bliska, nie mają większego sensu, nawet jeśli są bardzo atrakcyjne. Nie pozbawiamy jednak możliwości poznania interesujących miejsc przez osoby bardziej sprawne wzrokowo tylko dlatego, że jadą na wycieczkę z osobami niewidomymi. Należy im umożliwić obejrzenie tych atrakcji, a dla osób mniej sprawnych przygotować w tym czasie inną atrakcję. Może to być krótki spacer, odpoczynek czy wcześniej zaczęte drugie śniadanie.

Bardzo istotne znaczenie mają ograniczenia czasowe. To, co osoby pełnosprawne oceniają jednym spojrzeniem, osoba niewidoma musi ustalić po dłuższym badaniu. Musi wykonać wiele mozolnych czynności. Szybciej się zatem męczy i potrzebuje dłuższego odpoczynku. Osoby niepełnosprawne wzrokowo, ze względu na wolniejszy proces postrzegania u słabowidzących oraz konieczność użycia metod dotykowych u niewidomych, mają gorsze tempo poznawania. Gdy mamy osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi, czas jeszcze bardziej się wydłuża. Czas, jaki osoba niepełnosprawna wzrokowo potrzebuje na przejście jakiegoś odcinka czy poznanie obiektu, jest często kilka razy dłuższy niż dla pełnosprawnego.

Problematykę tempa i sposobu poruszania się osób z uszkodzonym wzrokiem omawia dość obszernie A. Szczuciński<sup>8</sup>. Jest to zagadnienie, którego nie można pominąć podczas organizowania

.....

<sup>8</sup> A. Szczuciński, *Turystyka i krajoznawstwo w środowisku ludzi niewidomych*, w: *Turystyka ludzi niepełnosprawnych*, Warszawa 1991, s. 94.





wycieczek. Doświadczenie uczy, że czas jest wydłużony średnio dwu-trzykrotnie. Jest to zależne od wielu czynników, w tym także od wystąpienia sprzężonych niepełnosprawności np. wzrokowo-ruchowych. Musimy się często wykazywać dużą cierpliwością i niekiedy modyfikować plany, rezygnując z części atrakcji i pamiętając, żeby winą za to nie obciążać najłabszych uczestników wycieczki. To my, organizując wycieczkę, musimy wszystko przewidzieć i „przyznać się” do ewentualnych porażek, traktując je jako nowe, dobre, doświadczenie na przyszłość.

Najbardziej atrakcyjne dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej wzrokowo są takie miejsca, w których występuje współdziałanie różnorodnych bodźców, gdzie w naturalnym środowisku istnieje możliwość poznawania poprzez odbiór wieloma zmysłami. Do takich miejsc należy z pewnością las. To ogromne bogactwo zapachów, dźwięków, smaków czy doznań dotykowo-kinestetycznych. Wędrując leśną ścieżką, czujemy zapach różnorodnych drzew,



grzybów i kwiatów, słyszymy bzyczenie owadów, śpiew ptaków, stukanie dzięcioła, odgłos ryczących jeleni czy biegnącego stada saren, smak leśnych owoców. Odczuwamy kojący wpływ lasu na nasz organizm, podziwiamy, jak się zmienia w różnych porach roku. Możemy sprawdzać, jak gęsto rosną drzewa, czy nadeprnąć na złamaną gałązkę.

Jednym z najistotniejszych problemów dziecka niewidomego i słabowidzącego jest osłabiona umiejętność poruszania się w przestrzeni. Dziecko z uszkodzonym wzrokiem ma, tak samo jak wszystkie dzieci, naturalną potrzebę przemieszczania się, chodzenia, biegania. Do tego potrzebna jest pomocna dłoń lub bezpieczna przestrzeń. „Dziecko niewidome jest znacznie ograniczone w ruchu i orientacji przestrzennej [...] Dzieci niewidome nie są pobudzane do działania przez wrażenia optyczne, więc łatwiej stają, przyjmują postawę bierną i są mało aktywne pod wzglę-



dem ruchowym”<sup>9</sup>. Dlatego też dzieci bardzo lubią wszelkie formy poruszania się szczególnie w miejscach, w których czują się bezpieczne. Leśne drogi, łąki i plaże nadmorskie są najlepszymi naturalnymi miejscami, które sprzyjają rozwojowi ruchowemu dzieci i młodzieży. Szczególnie szerokie nadmorskie plaże ograniczone z jednej strony bezpieczną wydumą, a z drugiej wyraźnie odczuwalną powierzchnią wody, są ulubionym miejscem idealnym do szybkiego biegania, skoków i różnorodnych zabaw ruchowych.

Niezmiernie ważna jest w turystyce szkolnej integracja: uczestnictwo dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, nie tylko wzrokowo, w różnorodnych imprezach turystycznych – rajdach, spływach czy wycieczkach – razem z osobami pełnosprawnymi. Pokonujemy te same bariery, mamy te same wymagania i cele, jesteśmy tacy sami jak inni turyści. A jest to ważne, ponieważ istotnym aspektem, na który musimy zwrócić uwagę, są często zaburzone relacje społeczne i emocjonalne osób niewidomych i słabowidzących. „Ślepotą, a także znaczne deficyty wzrokowe, powodują często trudności w prawidłowym rozwoju emocjonalnym i społecznym. Wynikają one ze swoistych postaw rodziców wobec dziecka niewidomego, oscylujących między nadmierną troskliwością i czułą opieką a niechęcią wobec dziecka i nieakceptowaniem upośledzenia. Dziecko starsze coraz bardziej odczuwa i przeżywa swoją sytuację, ma ono świadomość ograniczonych możliwości działania i krępującej zależności od osób widzących. Na tym tle łatwo powstaje poczucie mniejszej wartości, poczucie izolacji społecznej, zniechęcenie, rezygnacja, tendencje do izolacji i autyzmu”<sup>10</sup>.

Ogromną rolę w turystyce szkolnej pełnią specjalistyczne wycieczki krajoznawczo-turystyczne, czyli turystyka kwalifikowana. Wymagają one od uczestników nie tylko właściwego przygoto-

.....  
<sup>9</sup> O. Lipkowski, *Pedagogika specjalna*, Warszawa 1977.

<sup>10</sup> *Ibidem*, s. 131.

wania, ale przede wszystkim pokonania własnych słabości, wymagają sumienności i wytrwałości w dochodzeniu do celu, a tym celem są odznaki turystyczne coraz wyższego stopnia. Uroczyście wręczane na koniec roku, są powodem do dumy nie tylko dla dzieci, lecz także rodziców, i zachęcają innych do podjęcia trudu ich zdobywania.

Turystyka kwalifikowana wymaga jednak dużego zaangażowania wielu osób. Dzieci niewidome i słabowidzące, a szczególnie z niektórymi sprzężonymi niepełnosprawnościami, nie zawsze mogą samodzielnie prowadzić książeczki turystyki kwalifikowanej, nie są w stanie dokonać wpisów, czasami je gubią. Rolą opiekuna jest więc dość często dokonywanie nawet kilkunastu wpisów i sumowanie zdobytych punktów. Należy zwrócić uwagę na umiejętne pokierowanie młodymi turystami i stosowanie różnorodnych form turystyki kwalifikowanej razem z krajoznawstwem. Dzieci i młodzież bardzo szybko się zniechęcają, szczególnie gdy czas na zdobycie kolejnej odznaki bardzo się wydłuża. Warto więc zacząć od zdobywania Odznaki Turystyki Pieszej. Nie potrzeba dużo czasu, aby zdobyć ją w stopniu popularnym czy brązowym, ale na stopień srebrny musimy już trochę popracować. Warto więc w międzyczasie wprowadzić zdobywanie innych odznak, np. odznak krajoznawczych związanych z regionem, lub wyjechać w niewysokie góry i zdobywać Górską Odznakę Turystyczną (w niektórych regionach razem z OTP). Można także w miarę możliwości rozwijać jednocześnie turystykę kajakową czy rowerową. Takie formy turystyki kwalifikowanej bardzo motywują do dalszego wysiłku i wzbogacają świat osób niewidomych i słabowidzących.

Zachęcam do tego, aby turystykę szkolną, szczególnie kwalifikowaną, rozwijać we współpracy z lokalnym oddziałem PTTK. Uczniowie powinni być członkami PTTK, co daje wiele przywilejów, możliwość zdobywania odznak i ubezpieczenie, tym bardziej



że niepełnosprawni uczniowie są zwolnieni z opłacania składek członkowskich.

## **Bezpieczeństwo**

Jest to najważniejszy element turystyki szkolnej, opisany w kilku ustawach i rozporządzeniach. Organizatora każdej wycieczki szkolnej obowiązuje sporządzenie regulaminu wycieczki i z nim powinien zapoznać jej uczestników. Regulamin tworzy się w oparciu o akty prawne dotyczące bezpieczeństwa z uwzględnieniem lokalnych warunków i regulaminów miejsc pobytu.

Przytoczę teraz kilka ustaw i rozporządzeń oraz najbardziej istotne ich zapisy dotyczące bezpieczeństwa na wycieczkach szkolnych. Są to:



- prawo o ruchu drogowym<sup>11</sup> w rozdziale 2 *Ruch pieszych* reguluje w artykułach od 11 do 15 poruszanie się pieszych po drogach publicznych;

- ustawa o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich<sup>12</sup>:

Art. 4. Osoby przebywające w górach obowiązane są do zachowania należytej staranności w celu ochrony życia i zdrowia własnego oraz innych osób, a w szczególności:

- 1) zapoznania się z zasadami korzystania z danego terenu, obiektu lub urządzenia i ich przestrzegania;

.....

<sup>11</sup> Ustawa z 20 czerwca 1997 r., Dz.U. 2017, poz. 1260 ze zm.

<sup>12</sup> Z 18 sierpnia 2011 r., Dz.U. 2011, poz. 1241; Dz.U. 2013, poz. 7, Dz.U. 2018, poz. 1115.

2) zapoznania się oraz dostosowania swoich planów aktywności do umiejętności, aktualnych warunków atmosferycznych, prognozy pogody [...]

● lokalne regulaminy, np. regulamin udostępniania turystycznego Babiogórskiego Parku Narodowego, który w pkt 9 mówi:

Turystyka zorganizowana (wycieczki zbiorowe) może odbywać się wyłącznie pod kierunkiem uprawnionych przewodników górskich posiadających ważną licencję Babiogórskiego Parku Narodowego uprawniającą do oprowadzania wycieczek po jego terenie. Liczba osób prowadzonych przez jednego przewodnika nie może przekraczać 50.

● ustawa o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych<sup>13</sup>:

Art. 3. Osoby przebywające na obszarach wodnych obowiązane są do zachowania należytej staranności w celu ochrony życia i zdrowia własnego oraz innych osób, a w szczególności:

- 1) zapoznania się z zasadami korzystania z danego terenu, obiektu lub urządzenia i ich przestrzegania;
- 2) stosowania się do znaków nakazu i zakazu;
- 3) zapoznania się i dostosowania swoich planów aktywności do umiejętności oraz aktualnych warunków atmosferycznych;
- 4) użytkowania sprzętu odpowiedniego do rodzaju podejmowanej aktywności, sprawnego technicznie i zgodnie z jego przeznaczeniem i zasadami użycia [...]

● o bezpieczeństwie osób na obszarach wodnych mówi także rozporządzenie ministra edukacji narodowej i sportu w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach<sup>14</sup>:

.....  
<sup>13</sup> Z 18 sierpnia 2011 r., Dz.U. 2011, poz. 1240 ze zm.

<sup>14</sup> Z 31 grudnia 2002 r., Dz.U. 2003, poz. 69 ze zm., § 32, 34, 35 i 36.

[...] Jeśli specyfika wycieczki tego wymaga, jej uczestników zaznajamia się z zasadami bezpiecznego przebywania nad wodą [...]

a w szczególności:

- kąpiącym się zapewnia się stały nadzór ratownika lub ratowników i ustawiczny nadzór ze strony opiekunów wycieczki;
- kajaki i łodzie, z których korzystają uczestnicy wycieczek, wyposaża się w sprzęt ratunkowy;
- ze sprzętu pływającego korzystają jedynie osoby przeszkolone w zakresie jego obsługi oraz posługiwania się wyposażeniem ratunkowym;
- niedopuszczalne jest używanie łodzi i kajaków podczas silnych wiatrów [...]

Dwa aspekty przywołanego rozporządzenia są szczególnie ważne:

[...] Opiekun wycieczki sprawdza stan liczbowy jej uczestników przed wyruszeniem z każdego miejsca pobytu, w czasie zwiedzania, przejazdu oraz po przybyciu do punktu docelowego.

[...] Niedopuszczalne jest realizowanie wycieczek podczas burzy, śnieżycy i gołoledzi oraz innych niebezpiecznych zjawisk pogodowych.

W przypadku osób niewidomych i słabowidzących dbałość o sprawdzanie stanu liczbowego jest szczególnie ważna. Ograniczenia wzrokowe mogą łatwo wpłynąć na utratę kontaktu uczestnika niewidomego i słabowidzącego z grupą. Osoba niewidoma musi być cały czas prowadzona przez opiekuna (przewodnika), bo w przeciwnym razie staje w miejscu.

● przytoczone już na początku artykułu rozporządzenie ministra edukacji narodowej w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki w następujących zapisach:

§ 9.1. Dyrektor szkoły wyznacza kierownika i opiekunów wycieczki spośród pracowników pedagogicznych szkoły.



2. W zależności od celu i programu wycieczki opiekunem wycieczki może być także osoba niebędąca pracownikiem pedagogicznym szkoły, wyznaczona przez dyrektora szkoły.

3. W przypadku specjalistycznej wycieczki krajoznawczo-turystycznej, o której mowa w § 4 ust. 1 p. 3, kierownik i opiekunowie wycieczki są obowiązani posiadać udokumentowane przygotowanie zapewniające bezpieczną realizację programu wycieczki [...]

● przytoczone już wyżej rozporządzenie ministra edukacji narodowej i sportu z 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach:

§ 32. 1. Przy organizacji zajęć, imprez i wycieczek poza terenem szkoły lub placówki liczbę opiekunów oraz sposób zorganizowania opieki ustala się, uwzględniając wiek, stopień rozwoju psychofizycznego, stan zdrowia i ewentualną niepełnosprawność osób powierzonych opiece szkoły lub placówki, a także specyfikę zajęć, imprez i wycieczek oraz warunki, w jakich będą się one odbywać.

## **Opiekun i przewodnik**

Ważnym zagadnieniem jest odpowiedni dobór kadry. Ma to duże znaczenie dla bezpieczeństwa dzieci oraz sprawnego przeprowadzenia wycieczki. Trudno jest dobrać takie osoby, które jednocześnie będą dobrymi opiekunami i dobrymi przewodnikami. Nie każdy jest w stanie właściwie pełnić obie role.

Prawo określa, że w turystyce szkolnej o doborze kadry decyduje dyrektor szkoły. To on wyznacza kierownika i opiekunów, choć w praktyce może być tak, że nauczyciel-organizator wyjazdu jest z reguły kierownikiem i sam dobiera opiekunów, a dyrektor zatwierdza kadrę wycieczki. Bez względu na to, czy szkoła organizuje wycieczkę samodzielnie czy we współpracy z innymi instytucjami, kierownikiem wycieczki jest zawsze pracownik pedagogiczny szkoły. W przypadku, gdy na wycieczkę jedzie dyrektor czy



wicedyrektor, to on powinien pełnić rolę kierownika, ponieważ zależność służbowa cały czas obowiązuje. W większości przypadków są to jednak nauczyciele, pedagodzy czy wychowawcy internatu i zgodnie z prawem nie muszą mieć dodatkowych uprawnień kierowniczych. Opiekunowie wycieczki też powinni być pracownikami pedagogicznymi szkoły, choć dopuszczalne jest wyznaczenie przez dyrektora osoby niebędącej pracownikiem pedagogicznym szkoły, a więc może to być np. jedno z rodziców dziecka lub przewodnik górski. Jest to bardzo istotne w kontekście pozostałych zapisów rozporządzenia, które w przypadku specjalistycznych wycieczek wymagają od kierownika i opiekunów udokumentowanych uprawnień do prowadzenia tego typu wycieczek. Konieczne jest także ustalenie odpowiedniej liczby opiekunów w zależności od wieku, rodzaju niepełnosprawności dzieci i innych ograniczeń zdrowotnych oraz rozwojowych, a także od specyfiki wycieczki.

W przypadku osób z niepełnosprawnością wzrokową i ze sprzężonymi niepełnosprawnościami dobór liczby osób i ich przygotowania jest szczególnie ważny. Nie ma tu reguły. Jeśli jedzie z nami dziecko niewidome poruszające się na wózku inwalidzkim, a przecież mamy tylko dwie ręce, to jeden opiekun musi przypadać na to jedno dziecko. Można oczywiście, gdy w wycieczce biorą udział bardziej sprawne dzieci czy młodzież, przydzielić opiekunowi jeszcze jednego podopiecznego; więcej już bym nie radził. Gdy jadą sprawne fizycznie osoby niewidome, to maksymalnie przydzielamy jednej osobie pod opiekę dwie lub trzy osoby, ale tylko w sytuacji, gdy mamy jeszcze czwarte-go, bardzo sprawnego, ucznia, który może przed nami prowadzić niewidomego kolegę lub koleżankę. W przypadku osób słabowidzących dość sprawnych w poruszaniu się optymalna ich liczba na opiekuna to 4–5 osób.

Pamiętać należy, że każda wycieczka, nawet przy małej liczbie uczestników, nie powinna mieć mniej niż dwóch opiekunów,

a wycieczka górską nie mniej niż trzech. A przy tak dużej liczbie opiekunów, jaką powinniśmy zapewnić na wycieczce, nie dziwny się dyrektorom szkół, że nie chcą wyrażać zgody na ich organizację, bo ktoś musi pozostać w szkole z innymi dziećmi.

Pojawiają się także kolejne problemy. Nauczyciele coraz częściej rezygnują z wyjazdów na kilkudniowe wycieczki. Wynika to z ciągle nieuregulowanych spraw związanych z wynagrodzeniem. Nauczyciele, jadąc na kilkudniową wycieczkę, pracują praktycznie 24 godziny na dobę, a otrzymują takie wynagrodzenie, jakby spędzali te dni w szkole, mając po kilka lekcji. Dodatkowe ograniczenia występują przy organizacji wycieczek specjalistycznych, bowiem zarówno kierownik, jak i opiekunowie, muszą mieć specjalistyczne udokumentowanie przygotowanie np. do prowadzenia po górach. A co robić w przypadku spływów kajakowych czy rajdów rowerowych, gdy liczba opiekunów powinna być praktycznie taka sama jak liczba uczestników i wszyscy opiekunowie powinni mieć uprawnienia do turystyki kajakowej czy rowerowej?

Każdy lubi nagrody, nauczyciele też, dlatego na koniec roku szkolnego, nagradzając uczniów odznakami, nie zapominajmy o nauczycielach. W PTTK jest wiele możliwości, żeby docenić nauczycieli, więc korzystajmy z nich choćby ze względu na dzieci, którym dzięki temu może nie zabraknąć na opieki na przyszłych wycieczkach.

Angażowanie odpowiedniej liczby opiekunów, choć poprawia bezpieczeństwo, znacznie ogranicza już i tak już ograniczoną dostępność uczniów z niepełnosprawnością wzrokową do turystyki. To efekt paradoksu dostępności – im większa dostępność, tym mniejsza dostępność. Nie dość, że w miarę lepszego dostosowania infrastruktury turystycznej do potrzeb osób niepełnosprawnych ceny wzrastają, to jeszcze wzrosną ze względu na konieczność zapewnienia dużej liczby opiekunów, i to takich, którzy mają odpo-

wiednie przygotowanie do danego rodzaju turystyki. Dodatkowo w parkach narodowych mamy obowiązek zatrudnienia przewodnika; skądinąd należy przyznać, że słowo mówione z bogactwem wyrazów, wypowiedziane przez przewodnika w sposób ciekawy i zrozumiały, potrafiące opisać kolory, płynącą rybę czy lot pta-ka, barwnie ukazujące otoczenie, jest niezastąpionym środkiem poznawczym. Ma ono podwójną wartość szczególnie wtedy, gdy wypowiedziane jest w miejscu, którego dotyczy opis. Dziecko czuje wtedy dodatkowo klimat tego miejsca. Czym byłaby wycieczka dla dziecka z dysfunkcją wzroku, gdyby nie usłyszało nic o otoczeniu, w którym się przemieszcza? Ważne jest jednak nawiązanie właściwych relacji między przewodnikiem a grupą, ważne przede wszystkim, aby nie bać się dotyku osoby niewidomej, dla której słowo „widzę” znaczy dokładnie to samo. Używajmy zatem, nie obawiając się, że kogoś zranimy, zwrotów: „co wczoraj zobaczy-łeś?”, „miło cię widzieć”, „do widzenia”, „do zobaczenia”, „kiedy się znów zobaczymy?”. Dziecko można bardzo zranić czym innym: gdy mu się nie pozwoli rączkami dotknąć, „namacać”, naszej twa-rzy lub gdy się cofnie dłoń, kiedy ono jej dotyka.

Zastanawiałem się, dlaczego uczniowie wstają w weekendy rano zamiast pospać dłużej czy pograć na komputerze i wędrują szlakami w towarzystwie tych, którzy ciągle od nich czegoś wy-magają, czyli nauczycieli. Robią to dla zdobywania odznak tury-stycznych, czasem dla koleżanek i kolegów. A gdy na którymś z rajdów zadałem im pytanie, dlaczego jeżdżą na wycieczki, odpow-iedź jednego z uczniów była następująca: „Bo wy, nauczyciele, macie wtedy dla nas czas”.

W internecie nie da się znaleźć odpowiedzi na wiele pytań i problemów, a młodzież niepełnosprawna wzrokowo ma ich znacznie więcej niż jej pełnosprawni rówieśnicy. Może właś-nie dlatego w dobie internetu, iphonów, ipadów, notebooków, facebooku i innych portali społecznościowych, wciąż jesteśmy

dla naszych uczniów przewodnikami po szlakach współczesnego życia.

Mam świadomość, że nie omówiłem całości zagadnienia. W mojej pracy opierałem się częściowo o wcześniejsze doświadczenia, które zawarłem w opracowaniu *Znaczenie wycieczek szkolnych w procesie rewalidacji i kształcenia dzieci niewidomych i słabowidzących*, i o prelekcje na seminariach turystycznych. Chciałbym na koniec prosić o to, aby animatorzy nie traktowali turystyki szkolnej osób niepełnosprawnych, nie tylko wzrokowo, jako biznesu – dla nas jest to misja. Pamiętajmy, że **niepełnosprawność jest tam, gdzie nie ma drugiego człowieka.**



*Bogumiła Moskal*

## **Organizacja turystyki osób niepełnosprawnych intelektualnie**

Charakteryzując osoby, u których występują deficyty w zakresie funkcjonowania intelektualnego, obecnie używa się terminu „niepełnosprawność intelektualna”. Wcześniej funkcjonowały określenia: „upośledzenie umysłowe”, „oligofrenia”, „niedorozwój umysłowy”.

Niepełnosprawność intelektualna zgodnie z klasyfikacją Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego obejmuje zaburzenia ogólnych zdolności umysłowych, które mają wpływ na funkcjonowanie człowieka, m.in. na zdolności adaptacyjne.

Diagnostuje się ją w trzech obszarach:

- poznawczym,
- społecznym,
- praktycznym.

Spełnione muszą być następujące kryteria diagnostyczne:

- 1) deficyty w funkcjonowaniu intelektualnym (wskaźnik ilorazu inteligencji niższy niż 70),
- 2) deficyty w przystosowywaniu się (brak umiejętności samodzielnego funkcjonowania, trudności w przestrzeganiu norm społecznych, nawiązywaniu relacji interpersonalnych itp.),
- 3) deficyty intelektualne i przystosowawcze zostały zdiagnozowane w wieku rozwojowym (do 18 roku życia).

Wyróżnia się cztery stopnie niepełnosprawności intelektualnej:

- lekki,
- umiarkowany,
- znaczny,
- głęboki.

Kim zatem są turyści z niepełnosprawnością intelektualną?

Osoby z niepełnosprawnością w stopniu lekkim są zazwyczaj sprawne ruchowo, samodzielne, a ich rozwój fizyczny nie stanowi przeszkody w czynnym uprawianiu turystyki. Komunikują się w sposób werbalny, ale posiadają mały zasób słownictwa (zwłaszcza czynnego). W zdecydowanej większości nie wymagają stałej opieki, a jedynie wsparcia, głównie w sytuacjach trudnych. Największe deficyty dotyczą procesów poznawczych. Ich spostrzeżenia są wolniejsze i niedokładne, uwaga mało podzielna, mają problemy z zapamiętywaniem, myślenie oparte jest na konkretach. Emocje i uczucia przejawiane są w związku z aktualnie przeżywaną sytuacją. Cechują te osoby sugestywność, brak krytycyzmu, skłonność do naśladowania innych i podporządkowywania się ich woli. Nie potrafią przewidywać konsekwencji swoich zachowań.

Osoby z umiarkowaną i znaczną niepełnosprawnością (traktowane łącznie jako grupa osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną) wymagają znacznie większego wsparcia. Spostrzegają w sposób niedokładny, wolno. Ich uwaga ma charakter mimowolny, skupia się na silnych bodźcach, mają problemy z koncentracją. Słabo zapamiętują treści, czynią to głównie mechanicznie. Zdolności komunikacyjne mają bardzo zróżnicowane – im wyższy stopień niepełnosprawności, tym możliwości komunikacji werbalnej mniejsze. Występują inne formy porozumiewania się, takie jak gest, mimika. Często wymagają pomocy w zakresie samoobsługi. Wyrażają swoje potrzeby, potrafią współpracować z innymi. Ich funkcjonowanie społeczne wymaga wsparcia zewnętrznego, nie

są zdolne do w pełni samodzielnego życia. Z pomocą innych osób (opiekunów, wolontariuszy) mogą uprawiać turystykę.

Głęboka niepełnosprawność intelektualna charakteryzuje się dużą różnorodnością możliwości funkcjonowania. Bardzo duże zróżnicowanie dotyczy zdolności percepcyjnych, kompetencji komunikacyjnych, procesów emocjonalnych, rozwoju społecznego. Stąd osoby te stanowią najmniej liczną grupę turystów.

Oprócz niepełnosprawności intelektualnej coraz częściej występującym zaburzeniem jest autyzm, czyli zaburzenie rozwojowe, które najczęściej ujawnia się w ciągu pierwszych trzech lat życia jako rezultat zaburzenia neurologicznego oddziałującego na pracę mózgu. Autyzm utrudnia społeczne przystosowanie się i komunikowanie z innymi i uniemożliwia rozwój normalnego sposobu myślenia. Osoby dotknięte autyzmem, ze względu na szerokie spektrum niezwykłych zachowań, wymagają szczególnej uwagi i opieki. Należy o tym pamiętać przy organizowaniu imprez z udziałem tej grupy osób.

Spśród odbiegających od normy zachowań osób dotkniętych autyzmem należy wymienić:

- mowę rozwijającą się słabo lub wcale, porozumiewanie się gestami zamiast słów, echolalię,
- unikanie kontaktu z ludźmi; dana osoba woli spędzać czas sama niż z innymi, ma słaby kontakt wzrokowy, żyje we własnym świecie,
- nadwrażliwość lub brak reakcji na bodźce dotykowe, wzrokowe, słuchowe, węchowe, smakowe,
- stereotypy ruchowe,
- brak spontaniczności lub pomysłowości w zabawach, dziwaczność zachowań,
- nadpobudliwość lub otępienie, wybuchy złości, nasilony niepokój oraz lęki bez widocznych przyczyn, brak poczucia

- tożsamości, rytuały, niechęć do wszelkich zmian, uparte przywiązanie do jednego przedmiotu lub osoby,
- okazywanie agresji lub autoagresji.

Wśród turystów niepełnosprawnych niemają grupę stanowią osoby z tzw. sprzężeniami, czyli takie, u których zdiagnozowano więcej niż jeden rodzaj niepełnosprawności. Oprócz intelektualnej mogą wystąpić niepełnosprawność ruchowa, sensoryczna (niewidomi, niedowidzący, niesłyszący, niedosłyszący), autyzm. Im więcej dysfunkcji i ograniczeń, tym większe wyzwanie dla organizatorów i więcej barier do pokonania.

Osoby niepełnosprawne zmagają się też z licznymi chorobami, zaburzeniami, ograniczeniami. Mogą to być m.in.: padaczka, astma, alergia, choroby serca, choroby psychiczne, otyłość, zachowania lękowe, brak równowagi, lęk wysokości, płaskostopie, problemy w samodzielnym wykonywaniu czynności samoobsługowych, brak orientacji w czasie i przestrzeni, brak koordynacji ruchowej itp. Wszystko to w jakimś stopniu utrudnia bądź ogranicza czynne uprawianie turystyki.

Podstawową formą wsparcia osób niepełnosprawnych intelektualnie jest ich naturalne traktowanie, co ułatwia aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Iloraz inteligencji nie jest tak istotny w stawaniu się samodzielnym, jak otoczenie społeczne. Osoby te mają potrzebę kontaktu emocjonalnego i są zdolne do przeżywania emocji.

Poczucie akceptacji, szacunku, przynależności do grupy, to potrzeby każdego człowieka, bez względu na poziom funkcjonowania intelektualnego. Poszanowanie godności, indywidualności, włączenie w życie społeczne, to metody umożliwiające ich rozwój. Jednym ze sposobów osiągnięcia tych celów jest czynne uprawianie turystyki, które staje się okazją do usamodzielniania i włączania w życie społeczne. Od pomysłu do realizacji wycieczki





daleka droga. Organizatorzy powinni wykazać się pomysłowością i kreatywnością, zaplanować z najmniejszymi szczegółami przebieg imprezy (plan A), ale w razie nieprzewidzianych okoliczności mieć też przygotowany plan B.

Przy organizowaniu wycieczek górskich, pieszych, autokarowych dla tej grupy turystów należy przyjąć następujące zasady:

- opracować szczegółowy regulamin, z którym zapoznają się uczestnicy i ich opiekunowie – przesłać zainteresowanym instytucjom i organizacjom drogą mailową, dostarczyć osobiście lub w inny sposób,
- odpowiednio dobrać trasy – najlepiej kilka, o różnej długości i stopniu trudności, tak aby każdy uczestnik mógł dojść do celu,



- uwzględnić dłuższy czas na pokonanie trasy – osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, z ograniczeniami nie tylko wolniej się poruszają, ale potrzebują też więcej przerw na odpoczynek,
- brać pod uwagę wiek, sprawność fizyczną uczestników, to, czy będą osoby na wózkach itd. – trasa z pozoru łatwa dla osób sprawnych może być trudna lub wręcz niemożliwa do pokonania dla osób poruszających się np. na wózkach inwalidzkich. Nie wszystkie obiekty muzealne czy miejsca sakralne są dostosowane dla niepełnosprawnych,
- w zależności od warunków atmosferycznych zapewnić odpowiedni ubiór, ewentualnie dokonać zmiany terminu imprezy, szczególnie w przypadku zjazdów odbywanych w terenie,
- uzyskać (najlepiej pisemną) zgodę rodziców lub opiekunów na udział w imprezie (w tym ważne informacje o uczestniku,

przyjmowanych przez niego lekach itp.); dotyczy to również osób pełnoletnich,

- przewidzieć większą liczbę opiekunów, niektórym uczestnikom zapewnić opiekę indywidualną, zapraszać do uczestnictwa członków rodziny, opiekunów, wolontariuszy, którzy nie tylko przyniosą pomoc osobom niepełnosprawnym w trudnych sytuacjach, ale też zintegrują się z nimi (wolontariusz powinien mieć odpowiednie przygotowanie i wiedzę, aby postępować zgodnie z zasadami i stawianymi przed nim oczekiwaniami),





- dostosować przekazywane informacje do możliwości intelektualnych uczestników (u osób z niepełnosprawnością intelektualną występuje uwaga mimowolna, pojawiają się trudności z koncentracją, zapamiętywaniem, rozumieniem, myślenie konkretno-obrazowe, ubogie słownictwo itd.),
- zachęcić do zdobywania odznak turystycznych,
- zapewnić ciepły posiłek podczas dłuższej imprezy,
- zagospodarować czas wolny,





- umożliwić korzystanie z toalety – im wyższy stopień niepełnosprawności, tym większy brak samodzielności w czynnościach samoobsługowych, inna jest też częstotliwość oraz inny czas spędzany w toalecie – należy to uwzględnić przy planowaniu wycieczki, zwłaszcza autokarowej,
- na zakończenie imprezy wręczać w miarę możliwości wszystkim uczestnikom dyplomy, nagrody rzeczowe np. za udział w konkursach, buttony,



- informować o planowanym przedsięwzięciu lokalne media, zapraszać na imprezę, przysyłać sprawozdanie po jej zakończeniu,
- organizować integracyjne imprezy o różnym charakterze, np. turystyczno-krajoznawczym, przyrodniczym, religijnym, patriotycznym, historycznym.

Poprzez udział w imprezach osoby niepełnosprawne nie tylko aktywnie i zdrowo spędzają wolny czas, poznają bliższe i dalsze środowisko przyrodniczo-geograficzne, ale też uczą się funkcjonować w różnych sytuacjach społecznych, mają możliwość odniesienia sukcesu i podniesienia poczucia własnej wartości, poznają ciekawych ludzi i integrują się ze społeczeństwem.



*Zbigniew Orłowski*

## **Organizacja imprez turystyki kwalifikowanej dla osób niepełnosprawnych**

Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze już od 40 lat stara się pomagać osobom niepełnosprawnym w realizacji krajoznawczych i turystycznych marzeń, proponując im różne formy aktywności turystycznej. To turystyka buduje emocjonalną więź z krajobrazem, ze swoim krajem, z osobami wędrującymi i mieszkańcami odwiedzanych regionów. Na szlaku każdy jest równy wobec przyrody i innych ludzi. Sprzyja to integracji osób niepełnosprawnych z całym społeczeństwem i wymusza eliminację wszelkich barier.

Powołanie w listopadzie 1982 r. przy Zarządzie Głównym PTTK Rady do Spraw Turystyki Osób Niepełnosprawnych to kolejne ważne wydarzenie, które wpłynęło na rozwój turystyki osób z niepełnosprawnością<sup>1</sup>. Rada, którą mam przyjemność i zaszczyt reprezentować, jest organem doradczym Zarządu Głównego PTTK w zakresie turystyki osób niepełnosprawnych, współpracuje z jednostkami regionalnymi oraz oddziałowymi komisjami (radami) ds. turystyki osób niepełnosprawnych. O składzie Rady decyduje Zarząd Główny PTTK. Jej kadencja trwa cztery lata.

Towarzystwo w swoich szeregach liczną grupę osób z różnymi niepełnosprawnościami. Maksymą PTTK było zawsze współkre-

.....  
<sup>1</sup> Uchwała nr 24/X/82 z 21 listopada 1982 r.



## **X Śląski Rajd Turystyczny**

# **BEZ BARIER**

Meta rajdu: Brenna - Park Turystyki - Amfiteatr

Spotkanie integracyjne uczestników w godz. 13:00 do 16:00.

Organizator: PTTK O/Mysłowice, tel. biuro +48 32 2225606

Rada ds. Turystyki Osób Niepełnosprawnych ZG PTTK



owanie turystyki nie „dla”, ale „z udziałem” osób niepełnosprawnych, stąd wspieranie kół i klubów integracyjnych, gdzie nie prowadzi się odrębnych statystyk z podziałem na pełnosprawnych i niepełnosprawnych, uważając je za objaw dyskryminacji i nietolerancji. Rada ds. Turystyki Osób Niepełnosprawnych za jeden z celów programowych postawiła sobie tworzenie jednostek wojewódzkich, aby wzorem województwa śląskiego za pośrednictwem takiej jednostki docierać do organizacji zajmujących się programowo osobami z niepełnosprawnością.



Swoje doświadczenia związane z organizacją imprez turystyki kwalifikowanej chciałbym przedstawić w oparciu o organizowane w województwie śląskim imprezy o nazwie „Śląski Rajd Turystyczny BEZ BARIER”. Rajdy te odbywają się od 2008 roku cyklicznie w trzecią lub czwartą sobotę września. Bezpośrednim organizatorem jest Oddział PTTK Mysłowice. W 2018 roku w rajdzie wzięło udział blisko 800 uczestników, a w 2019 – już ponad 900.

Przygotowania do rajdu trwają przez cały rok. Meta rajdu i imprezy integracyjne mają miejsce na terenie wcześniej uzgodnionym z odpowiednią jednostką samorządu terytorialnego. Organizatorzy adresują swoją propozycję do wszystkich organizacji z województwa śląskiego zajmujących się osobami niepełnosprawnymi oraz osobami zagrożonymi izolacją społeczną. Dochodzą do tego także ośrodki wychowawcze, domy dziecka i – co oczywiste – szkoły specjalne bądź szkoły z klasami integracyjnymi. Informacje przekazywane są do powiatowych i miejskich rzeczników ds. osób niepełnosprawnych z prośbą o przekazywanie tych informacji po-

tencjalnym beneficjentom. W ubiegłych latach meta kolejnych edycji rajdu znajdowała się w położonym na Jurze Olsztynie oraz w beskidzkich miejscowościach: Wiśle, Bielsku-Białej, a w 2019 roku w Brennej.

Organizacja turystyki osób niepełnosprawnych wymaga znacznie szerszego zakresu przygotowań niż w przypadku zdrowych turystów. Nawet najprostsza wycieczka dla osób niepełnosprawnych potrzebuje odpowiedniego dokładnego zaplanowania i przygotowania: ustalenia celu wyjazdu, przebiegu trasy podróży, wyboru środka lokomocji, zapewnienia dogodnych miejsc zakwaterowania i wyżywienia, uzgodnienia zasad wstępu do obiektów kulturalnych i krajoznawczych, na szlaki turystyczne itd. Jednym z najważniejszych aspektów jest dobór wykwalifikowanej kadry bezpośrednio obsługującej imprezę turystyczną, tj. przewodników, przodowników bądź też instruktorów np. kajakarstwa, jeździectwa, turystyki rowerowej. Bez dostępu do dokładnej i kompleksowej informacji są to działania bardzo trudne i wręcz niemożliwe do zrealizowania.

Prezentowana przeze mnie informacja przedstawia podstawowe zasady w zakresie organizacji turystyki osób niepełnosprawnych w oparciu o zorganizowane dotychczas śląskie rajdy turystyczne BEZ BARIER.

## **I. Przekazanie informacji potencjalnym beneficjentom**

Jako organizatorzy adresujemy ofertę i programy turystyczne tylko do organizacji, stowarzyszeń i szkół specjalnych. Dużym ułatwieniem jest tutaj kontakt z powiatowymi i miejskimi rzecznikami ds. osób niepełnosprawnych w naszym województwie. W 2018 roku w imprezie wzięło udział 26 organizacji z 21 miast województwa śląskiego. Bardzo ostrożnie i przy maksymalnym zabezpiecza-



niu się dobieramy zainteresowanych turystów indywidualnych; z reguły są to nieliczne jednostki. W ramach oferty przedstawiamy proponowane trasy turystyczne oraz regulamin imprezy.

## **II. Przedstawienie proponowanych tras turystycznych**

Trasy dzielimy według stopni trudności, tak aby kierownicy organizacji zainteresowanych udziałem mieli wstępne rozeznanie o proponowanym programie. W ramach tych propozycji podawany jest orientacyjny czas na realizację programu turystycznego. Nie przekracza on nigdy trzech godzin. Proponujemy trasy spacerowe, górskie, rowerowe, jeździeckie i krajoznawcze z przejazdem autokarem do obiektów.

### III. Dobór wykwalifikowanej kadry turystycznej

Dużym ułatwieniem tutaj jest „rodzina PTTK-owska”. Prezesi oddziałów spotykają się na zebraniach wojewódzkich i te znajomości służą m.in. wzajemnemu wspomaganie się. Dzięki temu możemy jako organizatorzy liczyć na zaangażowanie najlepszych fachowców. Ale nawet najlepszy przewodnik musi mieć wiedzę o aktualnym stanie trasy, o specyfice grupy. Te dwa czynniki muszą być bardzo skrupulatnie omówione. Trzeba również przygotować wariant awaryjny na wypadek złych warunków atmosferycznych czy też nagłego pogorszenia się stanu technicznego trasy (np. wiatrołomów, które mogą się pojawić na krótko przed planowaną imprezą). Zadaniem odpowiedzialnego za trasę przewodnika jest śledzić stan pogody, mieć bezpośredni kontakt z gospodarzem terenu, np. z leśniczym. Przewodnicy turystyki jeździeckiej muszą na trasie oprócz ww. warunków dodatkowo zabezpieczyć paszę i miejsca postojowe dla koni. Na trasy rajdów BEZ BARIER wyjeżdża corocznie grupa z katowickiego Ośrodka Hipoterapeutycznego PADOK trzy do czterech dni wcześniej. Tu oczywiście konieczne jest wcześniejsze dogranie warunków aprowizacyjnych. Podobnie bywa z trasami rowerowymi. W każdym z wymienionych wcześniej przypadków dobór doświadczonych odpowiedzialnych przewodników jest bezwzględnie konieczny.

### IV. Konsultacje z kierownikami grup i wiedza o uczestnikach

Dla bezpiecznej organizacji imprezy turystyki kwalifikowanej bardzo ważne są następujące czynniki:

- 1) kompleksowa konsultacja z kierownikiem grupy i opiekunami poszczególnych zespołów:
  - a) niepełnosprawni uczestniczący w turystycznej imprezie grupowej często są nieufni wobec osób nieznanomych.

To dosyć oczywiste. Dlatego bardzo ważne jest, aby na takiej wycieczce był opiekun pracujący na co dzień z niepełnosprawnym, znający jego potrzeby, dolegliwości lub nawet przyzwyczajenia,

- b) dobór odpowiednich asystentów np. dla osób głuchoniemych (język migowy), niewidomych, wózkowiczów (nawet po dwie osoby na wózek w razie potrzeby),
- c) zabezpieczenie odpowiednich środków medycznych na trasie;

2) pełna wiedza o skali trudności na trasie, którą należy precyzyjnie przekazać kierownikowi grupy:

- a) konsultacje ze służbami terenowymi (leśnicy, służba parku narodowego/parku krajobrazowego),
- b) sprawdzenie trasy osobiście, przez ww. służby lub przez prowadzącego przewodnika itp. osoby,
- c) sprawdzenie prognozy pogody;

3) precyzyjny i maksymalny zasób wiedzy o uczestnikach:

- a) pełna wiedza o dolegliwościach (np. o chorobach narządu ruchu, krążeniowych, cukrzycy itp.),
- b) apteczka i potrzebne leki,
- c) punkt medyczny na mecie rajdu,
- d) pełny kontakt z odpowiednimi służbami medycznymi.

Wyżej wymienione punkty wynikają z licznych doświadczeń i czasem przykrych wydarzeń, o których piszę w dalszej części.

## **V. Koordynacja działań**

Dla bezpieczeństwa imprezy turystyki kwalifikowanej zbiorowej niezbędna jest koordynacja informacji na linii organizator–kierownik grupy–opiekunowie zespołów–poszczególni asystenci–przewodnicy/przodownicy/instruktorzy odpowiednich dyscyplin



lin turystycznych–kierowcy autokarów–służby medyczne (przekazanie numerów kontaktowych, czasu miejsca spotkania, informacji o dostosowaniu odwiedzanych obiektów do potrzeb osób niepełnosprawnych). Organizatorzy powinni zapewnić bezpośredni kontakt z wszystkimi osobami mającymi wpływ na prawidłową organizację zbiorowej imprezy turystycznej. Oddział PTTK Mysłowice, organizator Ogólnopolskiego Seminarium Turystyki Osób Niepełnosprawnych w 2008 r. oraz śląskich rajdów osób niepełnosprawnych od 2008 r., korzysta z bogatego doświadczenia swojej kadry w organizacji imprez turystycznych dla osób niepełnosprawnych.

Przy organizacji ostatniego rajdu BEZ BARIER zaangażowanych było 22 wolontariuszy oraz 14-osobowa grupa młodzieży z myśłowickich szkół średnich. W bezpośredniej obsłudze rajdu brało

udział 16 przewodników górskich, 2 przodowników turystyki jeździeckiej i 3 przodowników turystyki kolarskiej.

## **Turystyka górska osób niepełnosprawnych**

„W górach jest wszystko, co kocham” – napisał kiedyś poeta Jerzy Harasymowicz. Miłość do gór podziela także wiele osób z niepełnosprawnością. Jak się okazuje, jest to miłość bardzo trudna i wymagająca, ale jakże piękna! Zawsze jednak priorytetem powinno być eliminowanie zagrożeń i barier.

### **I. Trasy turystyczne**

Występują różne typy niepełnosprawności i każdy z nich wymaga nieco innego przystosowania tras turystycznych do nich. Nie należy wiązać szlaków dla niepełnosprawnych wyłącznie z osobami poruszającymi się na wózkach inwalidzkich. Trasy skierowane do innych grup już się w Polsce pojawiły, czego dowodem są ścieżki dydaktyczne z infrastrukturą dla niewidomych w Górach Suchych i Górach Stołowych.

Najważniejsze jest samo przygotowanie oferty skierowanej do niepełnosprawnych, stąd w pierwszej kolejności wystarczą specjalnie wyznaczone odcinki szlaków, natomiast dopiero w dalszej perspektywie dłuższe trasy czy nawet sieci szlaków. Niezależnie od rodzaju niepełnosprawności trasy nie powinny być prowadzone drogami dostępnymi dla ruchu samochodowego, należy również w miarę możliwości unikać skrzyżowań z takimi drogami. I należy z góry przyjąć, że nie każdy szlak turystyczny górski można dostosować dla wózkowicza.

Na szlakach, na których istnieją techniczne możliwości dostosowania trasy dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, najważniejszym elementem są odpowiednie parametry dróg. Powinny one mieć szerokość co najmniej 1,2 m, a przy takiej minimalnej szerokości niezbędne są mijanki i bezwzględny zakaz



poruszania się rowerzystów), przy czym najbardziej pożądana jest szerokość około 2 m. Nachylenie podjazdów dłuższych niż 1,5 m nie powinno przekraczać 6%, co umożliwi poruszanie się niepełnosprawnym na wózkach klasycznych i elektrycznych. W przypadku podjazdów krótszych możliwe są wyjątkowo większe nachylenia, natomiast na podjazdach dłuższych niż 9 m konieczne są spoczniki o długości co najmniej 1,4 m. Nachylenie poprzeczne ścieżki nie powinno przekraczać 6%. Duże deniwelacje terenu mogą być pokonywane wyłącznie dzięki specjalnym rampom o zygzakowatym kształcie, także z odpowiednio rozmieszczonymi spocznikami. Nawierzchnia drogi powinna być pozbawiona luźnych kamieni i wyrównana, ale nie idealnie równa, co mogłyby powodować jej znaczną śliskość, zwłaszcza po opadach deszczu lub śniegu bądź w przypadku oblodzenia. Rozwiązaniem tego problemu w górach w przypadku dróg biegnących w poprzek poziomic są plastikowe siatki, którymi pokrywa się całą lub część szerokości drogi, natomiast na drogach równoległych do poziomic montuje się drewniane kładki o równej dobrze utrzymywanej nawierzchni. Na płaskim terenie nawierzchnia drogi może być zbudowana z drobno pokruszonego kamienia (np. tłucznia drogowego) z dużym udziałem gliny, przy czym całość musi być ugnieciona i wyrównana. Wzdłuż ścieżki powinna przebiegać barierka o poręczach na wysokości dostosowanej do osób siedzących na wózkach, ale niestanowiąca niebezpieczeństwa dla turystów pełnosprawnych, w tym narciarzy w przypadku zimowego wykorzystywania okolicy. By uniknąć zbyt iningerencji w krajobraz, poręcz może być montowana tylko w miejscach bardziej niebezpiecznych (spadek terenu, przepaście). Aby tablice dydaktyczne były użyteczne dla osób na wózkach, niezbędne jest ich niższe sytuowanie, co może jednak nasuwać pewien problem przy wspólnym ich użytkowaniu przez inne grupy turystów. W ogóle cała infrastruktura związana ze szlakami musi być dla osób niepełnosprawnych ruchowo odpowiednio przygotowana.



Dla osób niewidzących lub słabowidzących przy wejściach na szlaki i przy poszczególnych atrakcjach powinny być dostępne informacje przedstawione pismem brajla lub w sposób dźwiękowy. W pierwszym przypadku mogą to być osobne tablice przeznaczone wyłącznie dla tej grupy lub tylko dodatkowy tekst brajlem na zwykłych tablicach dydaktycznych. Ciekawym rozwiązaniem są też rzeźbione elementy, które można odkrywać dotykiem (np. plastyczne mapy rzeźby terenu) oraz tzw. ogrody zmysłów. Jeśli chcemy przekazywać informacje w sposób dźwiękowy, rozwiązaniem są różnego typu odtwarzacze (np. *audioguide*), przy czym ze względu na znaczny koszt mogą one być wykorzystywane tylko w bardziej popularnych miejscach, a względy techniczne i dotychczasowe doświadczenie wiążą je raczej z obiektami kulturowymi i miastami, a nie z terenami wiejskimi i górskimi.

Szlaki dla osób niewidzących lub słabowidzących także muszą odznaczać się w miarę możliwości wyrównaną nawierzchnią, małymi lub co najwyżej średnimi nachyleniami oraz odpowiednią szerokością, tak by umożliwić swobodne poruszanie się obok siebie dwóch osób (przewodnika z niewidomym). Do minimum muszą być ograniczone przeszkody takie jak wystające korzenie drzew, rynny odwadniające, progi, schody, a te nie do uniknięcia powinny być oznaczone w czytelny sposób (wyróżniający się). W USA istnieją szlaki, na których niewidomy jest prowadzony przez zawieszoną wzdłuż linę.

Organizacje związane z osobami niepełnosprawnymi wskazują, aby unikać standardowego określania tras odpowiednio przygotowanych na potrzeby tej grupy osób jako „szlaki dla niepełnosprawnych”. Takie określenia według nich niepotrzebnie segregują turystów, podkreślając różnice między osobami pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi. Ponadto nie są precyzyjne i nie określają, jakiego rodzaju niepełnosprawności przystosowanie dotyczy.



Dostępność górskich schronisk turystycznych jest z reguły problematyczna, głównie ze względu na „zabytkowy” charakter większości z nich. Na pierwszy plan wysuwają się tu specjalne toalety (większe, z szerszymi wejściami i uchwytyami). Wiele tras górskich ma utwardzoną nawierzchnię i doświadczony przewodnik może po dokładnym jej sprawdzeniu wykorzystać taką drogę na zorganizowanie wycieczki dla wózkowiczów. Jeżeli już trasa zostanie precyzyjnie opracowana i nie budzi zagrożeń technicznych, dobrze jest zwrócić uwagę na szczegóły techniczne.

## **II. Uwagi techniczne dotyczące wózkowiczów na szlaku turystycznym**

1. Niepełnosprawny turysta powinien zaopatrzyć się w wózek inwalidzki mający wszystkie koła pompowane (z uwagi na silne wstrząsy po wjeździe na kamień lub próg).
2. Na wszystkie opisane trasy należy wybrać się przynajmniej z dwiema osobami do pomocy (nie licząc osoby pchającej wózek).
3. Osoby pomagające niepełnosprawnym pchać wózek muszą robić to umiejętnie. Szczególnie w trakcie najazdów na kamienie,



zjazdów z progów, jeździe po nierównościach należy prowadzić wózek na dwóch większych (najczęściej tylnych) kołach.

4. Przy schodzeniu ze stromego stoku z wózkowiczem prowadzący wózek powinien być poniżej.

### **III. Prowadzenie wycieczek z osobami niepełnosprawnymi**

1. Nie są potrzebne specjalistyczne kursy ani jakieś szczególne predyspozycje. Trzeba być tylko człowiekiem otwartym i empatycznym, ale też przewidującym. Oczywiście ważna jest pełna wiedza o wszystkich potrzebach towarzysza wędrowki. Najlepszym rozwiązaniem jest obecność asystenta obdarzonego pełnym zaufaniem osoby niepełnosprawnej.

2. Idąc w góry z osobami z niepełnosprawnością, trzeba mieć na uwadze więcej rzeczy. Niektórzy biorą leki, inni nie mogą iść za szybko. Dlatego trzeba planować odpowiednio długie dla wszystkich odcinki tras.

3. Bardzo ważna jest też pomoc sprawnych wolontariuszy, bez których nie udałaby się żadna górską wycieczka.

4. Przewodnik przede wszystkim powinien słuchać samych osób z niepełnosprawnością, pytać je, jakie mają potrzeby na trasie, i próbować znaleźć dogodne rozwiązanie.

#### **IV. Przykłady z życia**

- 1. W trakcie wędrowki z grupą z warsztatów terapii zajęciowej zaginął głuchoniemy, bowiem zszedł „za potrzebą” ze szlaku bez powiadomienia przewodnika i kierownika grupy.

PRZYCZYNA – brak asystenta, osoby zaufanej. Brak odpowiedniego przeszkolenia ze strony kierownika grupy i przewodnika.

WNIOSEK – zaangażować asystenta lub opiekuna dla osoby niepełnosprawnej.

OPIS ZDARZENIA – przewodnikiem grupy był doświadczony instruktor przewodnictwa. Szybko zorientował się, że brakuje jednej osoby. Zdarzenie miało miejsce na Jurze na trasie między zamkami Mirów i Bobolice. W związku z tym, że zaginiona osoba była głuchoniema, wołanie i oczekiwanie na odpowiedź okazało się nieskuteczne. Przewodnik zorganizował poszukiwania z kilkuosobową grupą turystów. Utworzył „tyralierę” i po krótkim czasie zaginionego znaleziono.

- 2. Przy schodzeniu ze stromego stoku z wózkowiczem (zamek Chęciny) ten wypadł z wózka. Niedoświadczony asystent prowadził wózek przed sobą.

PRZYCZYNA – nieprawidłowe prowadzenie wózka. Brak odpowiedniego przeszkolenia ze strony kierownika grupy. Na wycieczce nie było przewodnika.

WNIOSEK – zaangażować doświadczonego asystenta, minimum dwóch asystentów dla danej osoby na takiej trasie.

OPIS ZDARZENIA – przy schodzeniu stromym stokiem z zamku w Chęcinach jeden ze zwiedzających wypadł z wózka. Zarów-

no uszkodzony, jak i jego prowadzący, byli ludźmi młodymi i prawdopodobnie nigdy wcześniej nie bywali na podobnej trasie. Osobie niepełnosprawnej nic się nie stało, nawet zdarzenie ją rozbawiło, ale mogło się skończyć bardzo źle.

- 3. Osoba bez zewnętrznych oznak niesprawności traci przytomność na Przełęczy Kubalonka.

PRZYCZYNA – dolegliwości układu krążeniowego. Osoba indywidualna na wycieczce górskiej, świadoma swoich dolegliwości, nie powiadomiła o nich nikogo. Nikt nie zwrócił się do niej o takie informacje.

WNIOSEK – należy pozyskiwać wiedzę o dolegliwościach uczestnika.

OPIS ZDARZENIA – wycieczka autokarowa do Trójwsi Beskidzkiej. Na Przełęczy Kubalonka osoba bez zewnętrznych objawów niesprawności traci przytomność. Wcześniej nie sygnalizowała żadnych kłopotów zdrowotnych. Przewodnik powiadomił stację pogotowia i autokarem zwiózł nieprzytomną osobę w kierunku Cieszyna. W Wiśle czekała już karetka pogotowia, tu uszkodzona odzyskała przytomność. Karetka przewiozła uszkodzoną do szpitala w Cieszynie. Wydarzenie spowodowało przerwę w realizacji programu.

- 4. Osoba bez zewnętrznych oznak niesprawności traci przytomność na szlaku w Wąwozie Homole.

PRZYCZYNA – utrata przytomności w wyniku zbyt niskiego poziomu cukru we krwi. Uszkodzona to młoda dziewczyna, dusza towarzystwa, prawdopodobnie krępowała się przyjąć leki w odpowiednim czasie.

WNIOSEK – brak wiedzy o dolegliwościach uczestnika. Osoba indywidualna na wycieczce górskiej, świadoma swoich dolegliwości, nie powiadomiła o nich nikogo. Nikt nie zwrócił się do niej o takie informacje.

OPIS ZDARZENIA – wycieczka górską w Pieniny. Grupa wędrowała na Trzy Korony, a po zejściu do Szczawnicy turyści zdecydowali się jeszcze na przejście Wąwozem Homole. Tu w połowie trasy jedna osoba straciła przytomność. Przewodnik powiadomił GOPR. Wśród uczestników wycieczki była pielęgniarka, która postanowiła przeszukać plecak poszkodowanej. Tam znalazła odpowiednie lekarstwo i je zaaplikowała poszkodowanej.

## **Podsumowanie**

Bardzo często w czasopismach turystycznych relacjonuje się wydarzenia z imprez turystycznych z udziałem osób niepełnosprawnych. I bardzo dobrze, wszak różnorakie formy krajoznawstwa i turystyki mają ogromne walory szeroko rozumianej rehabilitacji. Jako doświadczony organizator, chciałbym jednak zwrócić uwagę na potrzebę ciągłego dokształcania animatorów różnych form rekreacji i turystyki kwalifikowanej osób niepełnosprawnych. Prosiłbym też o sporządzanie bazy informacji nie o sukcesach, lecz o przykrych doświadczeniach. Jest to jeden ze sposobów przekazywania wiedzy, eliminujący do maksimum przykre momenty spomiędzy wielu wydarzeń, które przynoszą tyle radości i pożytku. Trzeba będzie jeszcze sporo zrobić w zakresie upowszechniania w naszym Towarzystwie przekonania, że specyficzna praca z grupami turystycznymi z udziałem osób niepełnosprawnych warta jest kontynuowania i stałego rozwoju.



*Antoni Szczuciński*

## **Kajakarstwo w środowisku osób z dysfunkcją wzroku (z perspektywy osobistych doświadczeń)**

Kajakarstwo jest popularną dyscypliną turystyki aktywnej, która pozwala zmierzyć się z poważnym żywiołem – wodą. Możliwość pokonywania szlaków wodnych z wykorzystaniem siły własnych mięśni i stosunkowo prostego sprzętu zachęca do podjęcia takiego wyzwania także przez osoby z niepełnosprawnością. Z czym to się wiąże, przedstawiam poniżej, dzieląc się osobistymi doświadczeniami.

Na pierwszym spływie zorganizowanym dla niewidomych turystów przewodnik trasy, kiedy zobaczył mnie z moim przewodnikiem w kajaku, powiedział: „Pan nie może płynąć, ponieważ nie widzi Pan wiosła swojego przewodnika”. Zapytałem wtedy: „A na jakim to spływie właśnie jesteśmy?”. Na czapeczkach, które otrzymaliśmy od organizatora, był między innymi wyraz „niewidomych”. Początki zawsze bywają trudne.

Turystyka kajakowa jest w środowisku osób z dysfunkcją wzroku znana od dawna. Profesor Jan Dziędzic opisał metodę jej uprawiania w książce *Wychowanie fizyczne niewidomych*<sup>1</sup> wydanej jeszcze w XX wieku. Głośniejsze o tym rodzaju rekreacji mówiono przy okazji ogólnopolskich zlotów na Warmii i Mazurach orga-

.....

<sup>1</sup> J. Dziędzic, *Wychowanie fizyczne niewidomych*, red. F. Laurentowski, Warszawa 1961.

nizowanych przez okręg Polskiego Związku Niewidomych w Olstynie w latach 70. ubiegłego wieku. Dla wielu uczestników tych zlotów była to jedyna okazja do pływania i przestała nią być, odkąd zrezygnowano z organizowania zlotów. Tu i ówdzie można przeczytać, że jakaś spółdzielnia albo jakiś okręg wybrał się na spływ. W kalendarzu imprez Stowarzyszenia Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS obok wielu imprez szachowych i kilku górskich jest również impreza wodniacka. Moim zdaniem jest to za mało jak na korzyści płynące z uprawiania tej formy turystyki.

Kajak jako urządzenie pływające jest bardzo dobrze wyczuwalny dla niewidomego przy manewrowaniu nim. Może on w większym stopniu niż na tandemie i bezpieczniej niż na nartach współpracować z przewodnikiem i doznawać przyjemności płynięcia, tj. rozwijania tempa większego lub równego marszowi po drodze, po której niewiele potrafi chodzić piechotą.

Wydawać by się mogło, że skoro dysponujemy kajakiem, to można go traktować jako pojemnik na bagaż. Można, ale płynięcie z bagażem ma oprócz plusów kilka minusów, które w naszym przypadku mogą zakłócić przyjemność i obniżyć bezpieczeństwo pływania. Kajak pod dużym obciążeniem traci na sterowności i w przypadku większej fali jest narażony na zalanie, a nawet zatopienie łącznie z bagażem. Nie oznacza to wcale, że pływanie z obciążeniem jest całkowicie niewskazane dla niewidomych. Wymaga ono tylko dużego doświadczenia w pływaniu i posiadania odpowiedniego sprzętu oraz jedynie niezbędnego bagażu, odpowiednio spakowanego.

W regulaminach spływów zamieszczony jest wymóg posiadania przynajmniej przez jedną osobę z załogi kajaka karty pływackiej. Nie wolno tego wymogu lekceważyć, oczywiście zakładając, że karta jest równoznaczna z umiejętnością pływania.





Lepszą gwarancją bezpieczeństwa na wodzie jest kamizelka ratunkowa. Pewien młody przewodnik spływu przekazał uczestnikom przed wsiadaniem do kajaków: „Wszyscy płyniemy w kamizelkach. Kto nie ma kamizelki, idzie piechotą”. Miałem okazję być blisko wielu wywrotek, niektóre z nich przeszły do historii. Na szczęście oprócz drobnych strat, np. kłapek, obeszło się bez ofiar. Podstawową regułą w razie wywrotki jest pamiętanie o tym, że kajak nie tonie, a zatem stanowi naturalną „deskę ratunku”.

Ze sterem czy bez? Wybór jest pozostawiony załodze i uzależniony od umiejętności wiosłowania, jak również od zgrania pływającej załogi. Ster ułatwia płynięcie na jeziorze, natomiast na rzece jest mało przydatny, ponieważ tam zbyt wiele zależy od kierowania kajakiem za pomocą wiosła.



Postęp techniczny sprawił, że produkowane obecnie kajaki są może bardziej wywrotne od sztywnych kajaków drewnianych, ale za to ich sterowność i lekkość płynięcia sprawiają, że mniej wysiłku trzeba wkładać w jego rozpędzenie i sterowanie nim. Są jeszcze kajaki w znacznym stopniu odporne na zderzenia z kamieniami i pniami drzew. Takimi łódkami można wyruszyć na rzekę Poprad czy inną strugę pełną naturalnych przeszkód.

Przez długie lata popełniałem błąd polegający na tym, że siadałem na sterze. W większości przypadków tłumaczyłem to tym, że wagowo będzie lepiej, jak osoba cięższa będzie z tyłu. To prawda, ale w takim przypadku przewodnik może stracić głos, podając komendy sternikowi, który nie widzi jego wiosła. Cóż, najlepiej uczyć się na błędach.

Przewodnik niewidomego płynie z tyłu – na sterze – i umówmy się, że tak jest najlepiej. Oczywiście wiele zależy od stopnia

niewidzenia inwalidy wzroku. Powyższą zasadę podaję jako pewnik dla rasowych brajlaaków. Stosowanie jej pozwala niewidomeму na dyktowanie tempa wiosłowania, bo to przewodnik, który widzi wiosło poprzednika, może dostosować się do jego rytmu. O wiele lepiej jest słyszalna komenda podawana z tyłu w razie konieczności szybkiego skontrowania wiosłem itd. Kiedy płyniemy z prądem, sternik spokojnie nawiguje naszym kajakiem.

Cenną umiejętnością jest prawidłowe wsiadanie i wysiadanie z kajaka. Wielu na wstępie skąpało się. Czasem zachodzi potrzeba wsiadania do kajaka na środku jeziora, co jest również możliwe, ale potrzebny do tego jest jeszcze jeden kajak.

Osobna sprawa to samo wiosłowanie. Początkujący „płacą frycowe” w formie bąbli na rękach. Rzecz polega na odpowiednim chwycie za wiosło, odpowiednim zanurzeniu pióra i pamiętaniu, że wiosło pod ręką nie powinno być mokre. Inne szczegóły dotyczące pływania kajakiem pozostawiam przodownikom kajakowym i ratownikom, bez których nie wyobrażam sobie turystyki kajakowej.

Wprawdzie z roku na rok poprawia się baza biwakowa, ale nad jeziorami jest ona mniej liczna niż w górach czy na nizinach. Wynika stąd konieczność kojarzenia turystyki kajakowej z namiotem. Może w tym leży dodatkowa atrakcja wodnej wędrówki?

Obiektywnie trzeba przyznać, że z roku na rok rośnie standard pól namiotowych. Rozbijanie namiotu mieści się swobodnie w możliwościach niewidomego. Dodatkową szkołą systematyczności w działaniu jest utrzymywanie porządku w rzeczach osobistych w warunkach namiotu dwuosobowego, kiedy przychodzi go dzielić z kolegą. Na spływ najlepiej jest spakować się do małej torby lub do plecaka bez stelaża (zamiast do plecaka trasowego), bowiem łatwiej taki bagaż transportować i mniej miejsca zajmuje w namiocie.

W spisie rzeczy na dwutygodniową wędrowkę wodniacką nie może zabraknąć kąpielówek i ubioru umożliwiającego ochronę przed deszczem na kajaku. Rolę taką doskonale spełnia sztormiak lub dres ortalionowy. Starzy kajakarze używają folii ogrodniczej, w której robią na środku otwór na głowę, a odpowiednio dobrana długość przykrywa nogi i wewnątrz kajaka. Nic tak nie poprawia nastroju w czasie deszczu jak świadomość, że w dziobie kajaka w dobrze zabezpieczonym worze plastikowym znajduje się sucha zmiana odzieży.

Dawno temu można było pić wodę z jezior, taka była czysta. Obecnie trzeba pamiętać, żeby zabrać ze sobą na kajak coś do picia, ponieważ na wodzie pragnienie bywa równie dokuczliwe jak na łądzie, a picie wody zza burty ryzykowne.

„Mój kajak świadczy o mnie” – załoga otrzymuje na czas trwania spływu kajak pod swoją opiekę. Do stałych obowiązków względem kajaka należy: zabezpieczenie go na czas postoju (najczęściej wiąże się to z wyciągnięciem na brzeg), wylanie wody, która tam się dostała, wyczyszczenie i odwrócenie do góry dnem. Wiosła i ewentualnie oparcia, jeżeli nie są zamocowane na stałe, zabiera się ze sobą do namiotu lub w inne wskazane przez przewodnika miejsce. Każdy wytrawny kajakarz ma przy sobie gąbkę do czyszczenia kajaka lub do wybierania wody w czasie płynięcia. Przygotowując spływ, powinno się pamiętać o zabraniu np. zwykłych szmat do podłogi.

Ważne też są linki cumownicze, które pozwalają zabezpieczyć kajak na wodzie, przywiązując go do pomostu, jak również mogą być pomocne w razie konieczności holowania. Poważną dolegliwością w kajaku jest twarde siedzenie, które zwłaszcza przy dłuższych etapach boleśnie odbija się komforcie spływu. Dla złagodzenia tej dolegliwości używa się różnych rzeczy, np. poduszek z włosia końskiego. W handlu pojawiły się poduszki wypełnione



kuleczkami styropianu, przeciwdparzeniowe; najpopularniejsze są jednak gumowe, dmuchane. Dla ochrony głowy przed słońcem, które na wodzie bardzo ostro operuje, konieczna jest czapeczka. Pieniądże, dokumenty, aparat fotograficzny, telefon itp., jeżeli znajdują się w kajaku, powinny być zabezpieczone przed zamknięciem lub zatonięciem.

Woda jest żywiołem, a więc nie ma z nią żartów. Ogromnie ważną sprawą jest dyscyplina w czasie płynięcia. Osoby prowadzące spływ ustalają zasady, jakich trzeba bezwzględnie prze-

strzeżać. Dla ułatwienia orientacji należy dokładnie określić skład grupy, a to jest szczególnie ważne na tych szlakach wodnych, gdzie panuje duży ruch. Załogi powinny mieć jeden stały element rozpoznawczy – np. czapkę, koszulkę, jednakowe wiosła; dobrze jest także, gdy grupa kajaków ma tę samą barwę.

Koniecznym elementem wyposażenia kajaka jest kapok. Dostępne modele nie budzą sympatii, ale jeżeli się rozejrzeć na rynku, to można zaopatrzyć się w kamizelki ratunkowe spełniające kilka funkcji.

Obuwie w kajaku to niby takie proste. Wystarczy zabrać klapki lub coś podobnego. Zgoda, ale jeżeli na trasie wodnej jest przenośka lub zachodzi konieczność przejścia kilku kilometrów, to wtedy trzeba pomyśleć o półtrampkach lub tenisówkach. Ze względu na konieczność przebywania w kajaku w stałej pozycji siedzącej trzeba co jakiś czas koniecznie rozprostować kości. W czasie płynięcia nie wolno hałasować, a sposób używania sygnałów informacyjno-alarmowych ustala przewodnik grupy.

Niedogodności są jednak rekompensowane obcowaniem ze specyficznym środowiskiem przyrodniczym, doskonaleniem poczucia równowagi, sprawności motorycznej i orientacji przestrzennej, co w rezultacie służy regeneracji psychofizycznej organizmu i jego hartowaniu.



*Aneta Józefczak*

## **Osoby niesłyszące a turystyka**

Niesłyszący to ten, co nie słyszy lub źle słyszy. Powodem owej zmniejszonej sprawności jest zaburzenie słuchu, a konkretnie odbioru dźwięków i ich rozpoznawania. Taka nieprawidłowość prowadzi do zaburzeń rozwoju mowy i jej artykulacji. Osoby niesłyszące mają problem nie tylko z odbiorem wypowiedzi, ale również z jej nadaniem. Bariera komunikatywności rodzi ogromne utrudnienia w opanowywaniu języka, a co za tym idzie, myślenia językowego. Osoby z dysfunkcją słuchu mają problemy z przyswajaniem zasad i reguł gramatycznych. Pojawiają się kłopoty z rozumieniem pojęć, porzekadeł, przysłów, idiomów. Niezrozumienie wybiórczych słów prowadzi często do niezrozumienia całej wypowiedzi. Brak osłuchania się z mową, pozbawienie naturalnego (codziennego) bodźcowania światem dźwięków powodują, że osoby z dysfunkcją słuchu są zagubione w świecie informacji opartej na słowie. O wiele lepiej funkcjonują w sytuacjach, gdy operuje się emotikonami i znakami – tam, gdzie nie ma reguł i nagromadzenia pojęć. Osoby z wadą słuchu, skoro nie rozumieją języka świata, który ich otacza, wycofują się z niego, bo czują się w nim obco.

I co robią dalej? Tworzą swój świat, swój język. Pojawiają się dwa światy – świat ludzi słyszących i świat ludzi niesłyszących.

Osoby, które mają zaburzony zmysł odbierający wrażenia dźwiękowe, nie mogą istnieć w izolacji od świata ludzi słyszących. To jest niemożliwe. Dlaczego? Bo świat pojęć jest bardzo bogaty. Nie każde słowo w języku polskim odnajduje swój odpowiednik

w języku migowym, w którym komunikują się osoby z wadą słuchu. Tak więc **osoba niesłysząca to osoba niepełnosprawna**. To ktoś taki, u którego wystąpiły pewne ograniczenia, które obniżają jego sprawność w określonej dziedzinie funkcjonowania i ograniczają pełnienie ról społecznych. Jednakże owe ograniczenia to tylko pewna niedogodność i nie dyskwalifikują one jednostki z życia społecznego. Ma ona pełne prawa, które gwarantuje mu Konstytucja RP. Tak więc ma prawo do pełnego uczestnictwa w turystyce w zależności od swoich zainteresowań.

Wada słuchu nie ogranicza jej nosiciela w uprawianiu różnych form aktywności turystycznej, w tym także turystyki kwalifikowanej. Tak więc turystyka w przypadku osób niesłyszących może pełnić różnorakie role:

- rehabilitacyjną: poznawanie nowych pojęć, sformułowań, stwarzanie sytuacji sprzyjających utrwalaniu zasad języka;
- poznawczą: wzbogacanie wiedzy w zakresie kultury, historii, geografii;
- wychowawczą: integrowanie społeczne: nauka przestrzegania reguł danej zbiorowości, nauka poszanowania innych, współdziałania.

Oferując osobom niesłyszącym różne formy aktywności, musimy pamiętać, że konieczne jest wyjaśnianie, tłumaczenie sytuacji, w której dane jednostki się znalazły. Jeśli jest to możliwe, każdą imprezę turystyczną należy „wypożyczyć” w tłumacza języka migowego i szeroko to rozreklamować. Zapraszając osoby z dysfunkcją słuchu do korzystania z różnych form turystyki, musimy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- wypowiadać jasne, proste i precyzyjne komunikaty (dostosowywać słownictwo do znaków języka migowego),
- mówić w sposób naturalny, wystrzegać się przesadnej artykulacji,
- nawiązywać kontakt wzrokowy z rozmówcą;





- nie odwracać głowy od niego w czasie wypowiedzi,
- tak się ustawiać, aby twarz była dobrze oświetlona i widoczna,
- upewniać się, czy przekazane wiadomości są w pełni zrozumiałe (przekazywanie informacji w formie pisemnej nie jest jednoznaczne z jej zrozumieniem).

Zaangażowanie osób niesłyszących w życie turystyczne nie jest wielkie. Często istotną rolę odgrywają względy ekonomiczne: osoby takie nie podróżują, bo ich nie stać. Inne powody to bariera językowa, brak zainteresowań, niechęć do różnych form aktywności turystycznej.

Dlaczego tak się dzieje? Do aktywności konieczna jest motywacja. Taką motywacją musi być ciekawość; to ją należy rozbudzić. A to już zadanie rodziców dzieci niesłyszących. Powinni rozbudzać w nich ciekawość świata. Aktywny udział w życiu turystycznym jest okazją do zdobywania nowych umiejętności, które u osób z wadą słuchu mogą być przenoszone na inne obszary funkcjonowania w życiu codziennym.






**Supplement**











**Pierwsza w Europie wysokogórska trasa turystyczna dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami w Karkonoszach o długości 2 km na wysokości około 1400 m n.p.m.**

Trasa powstała z inspiracji Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i niepełnosprawnych Dolnoślązaków. Środki finansowe pochodzą głównie z centrali PFRON, z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Banku Ochrony Środowiska. Wykonawstwem i nadzorem zajęł się Karkonoski Park Narodowy.

Jedną z misji Sejmiku jest bezbarierowe udostępnianie przestrzeni publicznej, w tym obszaru Karkonoszy, środowisku niepełnosprawnych. Między innymi efektem tych działań jest jedyna w Polsce, a może i w Europie, wysokogórska trasa dla osób niepełnosprawnych – z Kopy na Rówień pod Śnieżką – z której korzysta coraz więcej turystów.

Kaplica św. Wawrzyńca na szczycie Śnieżki i pielgrzymki do niej rozpoczęły ruch turystyczny w Karkonoszach; teraz dotarcie na Śnieżkę będzie łatwiejsze również i dla tych osób, które z uwagi na niepełnosprawność nie mogą podziwiać Karkonoszy z perspektywy dostępnej w pełni sprawnym.

Na następnych stronach można prześledzić i porównać, jak wyglądała ta trasa do 2008 roku i jak się zmieniła, począwszy od 2009 roku.



*Tak było wcześniej ...*

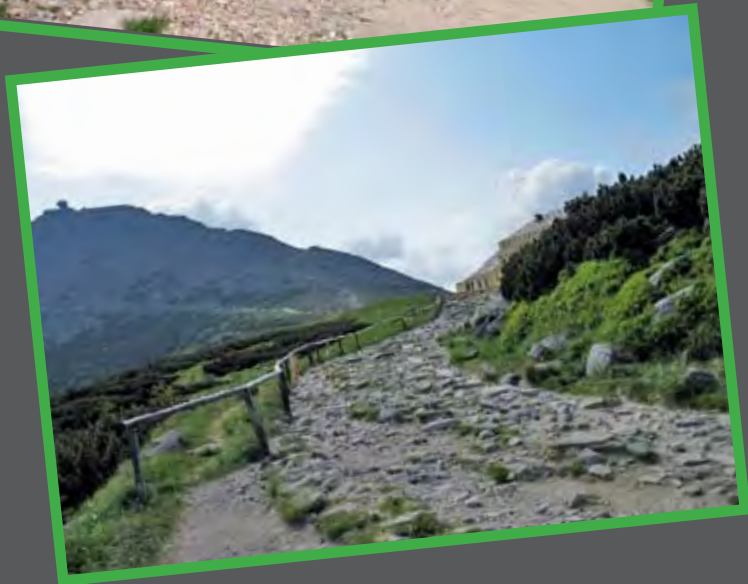




*... a tak jest od 2009 roku*



*Tak było do niedawna ...*



*... a tak jest teraz ...*



## Przykłady sprzętu umożliwiającego turystykę aktywną osobom z niepełnosprawnością

Pojazd czterokołowy z napędem elektrycznym.  
Łatwy w sterowaniu. Dobrze poradzi sobie w górach,  
gdzie bez doładowania może pokonać nawet 40 km.







Rower trójkołowy dla osób z zaburzeniami w utrzymaniu pionowej pozycji ciała i porażeniem kończyn. Wygodne siedzenie i sterowanie.

## Bezpieczeństwo na imprezach kajakowych<sup>1</sup>



Ważne porady:

1. Nigdy nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu i nie pij alkoholu w czasie pływania.
2. Upewnij się, że kajak posiada komory lub inne akcesoria wypornościowe, które po wywrotce zachowają jego pływalność.
3. Podczas wywrotki w pierwszej kolejności ratuj człowieka, jego sprzętem zajmiesz się później.
4. Rzeczy włożone do kajaka zabezpiecz przed zamoczeniem i zgubieniem w wodzie (włóż je w nieprzemakalny worek i przywiąż worek do kajaka).
5. Płynąc po rzece, stale kontroluj powierzchnię wody przed dziobem kajaka, zwracając uwagę na wszelkie zmarszczki, fale i wiry; są to z reguły sygnały o różnych podwodnych przeszkodach, które musisz ominąć.
6. Pilnie obserwuj tendencje zmian pogody.
7. Zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby.
8. Mierz zamiary według sił, nigdy odwrotnie. Nie szarżuj, lepszy niedosyt niż przesyt.
9. Warto mieć na spływie:
  - apteczkę,
  - podręczny sprzęt ratunkowy (np. rzutkę),

.....  
<sup>1</sup> Za: T. Malinowski, *Bezpieczeństwo na imprezach kajakowych*, w: *Między swobodą a zakazem, czyli o bezpiecznym korzystaniu z przestrzeni turystycznej*, red. A. Stasiak, J. Śledzicka, Warszawa 2017, s. 248–249.

- odpowiednie buty zapewniające komfort termiczny i ochronę w wodzie,
- mapę szlaku, na której zaznaczone są miejsca niebezpieczne, pola biwakowe, atrakcje warte zobaczenia,
- sprzęt biwakowy: namiot, śpiwór, sztućce (niezbędnik), latarkę, nóż oraz inne niezbędne wyposażenie według własnych potrzeb i możliwości,
- telefon komórkowy z naładowaną baterią i w wodoodpornym etui,
- ubranie dostosowane do warunków atmosferycznych i trudności sptywu.

10. Pływaj w kamizelce ratunkowej lub asekuracyjnej (kompletnej, właściwie założonej i dopasowanej).

11. Pozostaw miejsce biwakowe w stanie, w jakim sam chciałbyś je zastać.

*Pobierz na telefon komórkowy darmową aplikację RATUNEK z [www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu).*

*Ważne telefony:*

*112 – TELEFON ALARMOWY*


*997 – Policja*

*998 – Straż Pożarna*

*999 – Pogotowie Ratunkowe*

*601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe*





## **Przykładowe wskazania warunkujące bezpieczne uprawianie turystyki przez osoby z niepełnosprawnością (wypracowane na podstawie doświadczeń własnych i innych organizatorów)<sup>1</sup>**

1. Wycieczka z udziałem osób z niepełnosprawnością wymaga dla jej bezpiecznego przebiegu więcej niż jednej osoby, by nią pokierować, zwłaszcza gdy pojawi się poważny problem. Co najmniej dwie osoby w grupie powinny znać drogę do celu (i odwrotu) – także awaryjne miejsca schronienia i możliwości wsparcia.

2. W rozsądnym czasie od rozpoczęcia wędrowki sprawdź, czy przebiega zgodnie z założonym planem. W razie potrzeby dokonaj niezbędnej korekty i poinformuj o niej uczestników.

3. Gdy sytuacja Cię przerasta, nie zwlekaj z prośbą o wsparcie. Służby ratunkowe zadziałają profesjonalnie – pokierują też Tobą. Skontaktuj się z nimi niezwłocznie.

4. Osoby niewidome uczestniczą w imprezach turystycznych wyłącznie z udziałem osobistego asystenta. Dotyczy to również osób z autyzmem i z upośledzeniem intelektualnym – gdy tylko jest to możliwe, opieka winna być dyskretna.

5. Osoby z problemami lokomocyjnymi, szczególnie poruszające się na wózku, w trudnym terenie mogą wymagać wsparcia kilku osób – daj szansę tym sprawniejszym, by go udzielili, zapewnij im instruktaż.

.....  
<sup>1</sup> Za: B. Wojcieszak, *Między asekuranctwem a asekuracją – o podejmowaniu i granicach ryzyka w turystyce aktywnej osób z niepełnosprawnością*, w: *Między swobodą a zakazem, czyli o bezpiecznym korzystaniu z przestrzeni turystycznej*, red. A. Stasiak, J. Śledzicka, Warszawa 2017, s. 137.

6. Turystyka aktywna jest alternatywą dla innych aktywności w czasie wolnym – jej wybór powinien być świadomą decyzją osoby z niepełnosprawnością, przynoszącą korzyści w różnych sferach rozwoju, wywołującą pozytywne emocje i wspomagającą rehabilitację.

7. Jeśli Twoje słowa nie zostały zapamiętane, to tak, jakbyś nic nie powiedział.



# Karta

- ✓ Turystyka odradza Tve siły, pomaga każdemu, szczególnie młodzieży, poznawać swoją ojczyznę.
- ✓ Przyroda i dorobek kultury są własnością całego narodu – i Ty jesteś za nie odpowiedzialny.
- ✓ Turysta Twój przyjaciel – służ mu radą i pomocą.
- ✓ Zwiedz to, o czym czytałeś – przeczytaj o tym, co masz zwiedzać.
- ✓ Dopusć naturę do głosu – nie hałasuj.
- ✓ Zostaw miejsce pobytu w takim stanie, w jakim chciałbyś je zastać.

# Turysty

- ✓ Ogień i szkło źródłem niebezpieczeństwa – uważaj.
- ✓ Alkohol wrogiem turystyki – unikaj go na wycieczce.
- ✓ Zachowaj ostrożność – Twoja lekkomyślność zagraża Tobie i innym.
- ✓ Turysta wszędzie gościem – pozostawiaj po sobie dobre wspomnienia.
- ✓ Nie bądź obojętny wobec niewłaściwego zachowania innych.
- ✓ Dobry humor pomaga turystyce w każdej sytuacji – uśmiechnij się.

# TURYSTYKA DLA WSZYSTKICH

KSZTAŁCENIE KADR DLA TURYSTYKI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



- Szkolenie animatorów turystyki osób niepełnosprawnych
- Międzypokoleniowa sztafeta turystyczna
- Poradnik „(Nie)pełnosprawny turysta”
- Sesja popularnonaukowa „Kadra w turystyce osób niepełnosprawnych”



**Z PTTK WSPÓLNYM SZLAKIEM**

www.pttk.pl  
Design: TOMASZ DROBAU

Projekt  
współfinansowany przez



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki