Siłownia już jest dostępna!

Wraz z rozpoczęciem roku akademickiego w Domu Studenckim „Alfa” na Miasteczku Studenckim AGH uruchomiona została jedyna w Krakowie w pełni dostosowana siłownia dla osób niepełnosprawnych, stanowiąca alternatywę do już prowadzonych zajęć sportowych dla ON. Siłownia wyposażona jest w sprzęt oraz niezbędną infrastrukturę sanitarną dostosowaną do potrzeb osób niepełnosprawnych z różnymi rodzajami niepełnosprawności, w tym o znacznie obniżonej sprawności ruchowej.

Na lokalizację siłowni miała wpływ dostępność zarówno otoczenia budynku, jak i samych pomieszczeń przeznaczonych na siłownię. W budynku znajduje się już siłownia, jednak nieprzystosowana i niedostępna dla osób niepełnosprawnych, co stanowiło dodatkowy argument za wyborem miejsca.

DS. „Alfa” znajduje się na terenie campusu AGH, czyli w bliskiej odległości od przystanków komunikacji miejskiej, co ułatwia korzystanie z siłowni.

Do budynku możemy wejść z poziomu zero od strony ulicy Akademickiej Bocznej, a do samych pomieszczeń siłowni mieszczących się na tym samym poziomie, tj. w suterenach budynku, dostaniemy się przez pochylnię niwelująca różnicę poziomów. W bezpośrednim sąsiedztwie siłowni znajdziemy dostosowaną dla osób niepełnosprawnych toaletę i prysznic. Sam budynek „Alfy” wyposażony jest
w podnośnik dla osób niepełnosprawnych, umożliwiający w razie potrzeb przemieszczanie się
w obrębie akademika.

SPRZĘT

Siłownia wyposażona jest w sprzęt, z którego mogą skorzystać osoby niepełnosprawne, w tym ze znacznymi problemami ruchowymi, co stanowi alternatywę dla tradycyjnej siłowni.

Swoich sił spróbować możemy m.in. na rolkach dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, stepperze dla osób z problemami w utrzymaniu równowagi w pozycji stojącej, wioślarzu, jak i rowerach treningowych nożnym i ręcznym – wszystkich posiadających opór wodny, a więc wygodniejszych i bezpieczniejszych od standardowych sprzętów (zwłaszcza kiedy zależy nam na utrzymaniu sprawności fizycznej, a nie na tzw. „pakowaniu”). W przyszłości pojawi się wyposażenie zwiększające atrakcyjność siłowni.

ALTERNATYWA DO ZAJĘĆ SPORTOWYCH

Jak mówią: „W zdrowym ciele zdrowy duch”, dlatego warto pomyśleć o zapisaniu się nie tylko na zajęcia w siłowni w DS. „Alfa” , ale i połączeniu ich z innymi zajęciami. Wśród dostępnej oferty zajęć sportowych dla osób niepełnosprawnych każdy znajdzie coś dla siebie – basen, zajęcia usprawniające w wodzie, szermierkę czy koszykówkę na wózkach, prowadzonych przez wykwalifikowaną
i doświadczoną kadrę trenerską. Ponadto od wiosny na UEK planowane jest uruchomienie zajęć z jazdy na handbike’u.

Sara Korzec (BON AGH)

Anna Serafin (BON AGH)

opinia

Dlaczego zapisałeś się
 na zajęcia sportowe na AGH?

Kamil Słota, student V roku Inżynierii Materiałowej, Wydziału Inżynierii Metali i Informatyki Przemysłowej AGH: „Przede wszystkim dlatego, że jest blisko. Mieszkam w Alfie i nie chcę tracić czasu na dojście czy dojazdy. Wcześniej chodziłem na siłownię na ul. Piastowskiej, ale tu jest nowy sprzęt, dostosowany do moich potrzeb rehabilitacyjnych. Jestem w stanie skorzystać ze wszystkich sprzętów.

Bardzo podoba mi się współpraca z trenerem, ćwiczenia dostosowuje się do moich warunków, tak bym nie miał takich zakwasów, że nie będę mógł się poruszać po akademiku (śmiech).

Jestem zadowolony z zajęć zorganizowanych w siłowni, jak i innych organizowanych przez BON AGH.

Zajęcia pomagają mi w rehabilitacji, poprawie sprawności fizycznej, uaktywniają mnie, a także dzięki nim mam kontakt z innymi osobami niepełnosprawnymi.

Jak najbardziej poleciłbym zajęcia wszystkim!”

ZAPISY

Formularz zgłoszeniowy oraz wszelkie informacje dotyczące zajęć prowadzonych na AGH dostępne są w BON AGH lub na stronie www.bon.agh.edu.pl Zajęcia te mogą stanowić alternatywną formę uzyskania zaliczenia z zajęć z WF dla studentów AGH.

W przypadku zajęć prowadzonych przez UEK zgłoszenia przyjmowane są w BON UEK. Dodatkowo zapisy na zajęcia pływania przyjmuje koordynator sekcji Rafał Szumiec (szumir@op.pl).

Zajęcia sportowe prowadzone przez BON AGH

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rodzaj zajęć | Lokalizacja | Kiedy |
| Koszykówka na wózkach | Hala przy ulicy Piastowskiej 26 A | Wt 21:00 – 22:30Czw 19:30 – 21:00 |
| Szermierka na wózkach | Hala przy ulicy Piastowskiej 26 A | Czw 17:00 – 18:30oraz dwa razy w tygodniu (ustalane indywidualnie) |
| Siłownia | Hala przy ulicy Piastowskiej 26 A | Śr 19:30 – 21:00 |
| Siłownia | DS. „Alfa” ul. Reymonta 17 | Wt 19:00 – 20:30Czw 18:00 – 19:30 |
| Basen | ul. J. Buszka 4 | Pon 19:45 – 20:30 i 20:30 – 21:15 |
| Zajęcia usprawniające | ul. J. Buszka 4 | Czw 18:30 – 19:15 |

Zajęcia sportowe prowadzone na UEK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rodzaj zajęć | Lokalizacja | Kiedy |
| Basen | ul. Rakowicka 27, kampus UEK | Pon, wt, czw 17:30 – 18:15 Śr 19:45 – 20:30Pt 11:30 – 12:15 i 19:45 – 20:30  |
| Siłownia | ul. Rakowicka 27, kampus UEK | Śr 13:30 – 15:00 |
| Jazda na handbike’u | Błonia lub Bulwary Wiślane (w zależności od preferencji) | Początek maja 2012 |