

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 kampusu 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 niwelującą różnicę poziomów. W bezpośrednim sąsiedztwie siłowni znajdziemy dostosowaną dla osób niepełnosprawnych toaletę i prysznic. Sam budynek „Alfy” wyposażony jest



Trening w siłowni w DS. „Alfa”

fot. Marcin Królikowski

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)

Rafał Szumiec – członek sekcji AZS UEK podczas biegu ulicznego w Warszawie



fot. Jadwiga Pociask

Zajęcia sportowe prowadzone przez BON AGH

Rodzaj zajęć	Lokalizacja	Kiedy
Koszykówka na wózkach	Hala przy ulicy Piastowskiej 26 A	Wt 21:00 – 22:30 Czw 19:30 – 21:00
Szermierka na wózkach	Hala przy ulicy Piastowskiej 26 A	Czw 17:00 – 18:30 oraz 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 – 20:30 Czw 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 – 20:30 Pt 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

OPINIA

Dlaczego zapisałeś się na zajęcia sportowe na AGH?

Kamil Słota, student V roku Inżynierii Materiałowej, Wydziału Inżynierii Metali i Informatyki Przemysłowej AGH: „Przed wszystkim dlatego, że jest blisko. Mieszkam w Alfie i nie chcę tracić czasu na dojeżdżanie 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).



Trening w siłowni w DS. „Alfa”

fot. Jolanta Walczyk